PROGRAMA DE EXERCÍCIOS MULTIVARIADOS, ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE PARA GRUPO DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

[1]Kilda Rodrigues de Oliveira

[2]Sinésio Virgílio Alves de Melo

[1,2]Universidade Estadual de Goiás (UEG), Goiânia, Goiás, Brasil.

Área temática: Fisioterapia Aplicada à Geriatria

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e a população idosa no Brasil já ultrapassou 32 milhões de pessoas, representando 14,7% da população brasileira, sendo cada vez mais representativa no cenário social, gerando demandas de assistência e atenção à saúde. Essa constante alteração no perfil etário brasileiro se deve ao maior e mais rápido acesso aos serviços médicos, avanço tecnológico aplicados à saúde e medicamentos, melhorias no saneamento básico, aumento de escolaridade e de renda, inclusive termos uma população que busca manter-se em atividade e conquistar maior qualidade de vida. O grupo de pessoas acima de 60 anos, naturalmente experimenta uma série de intercorrências na saúde, declínio nas atividades físicas e socias, além de apresentar doenças degenerativas articulares, rigidez e sarcopenia, sendo fator preditor de incapacidades, imobilismo e quedas. A existência de programas de atenção primária, que estimulem a atividade física, social e cognitiva representa um grande benefício a essa faixa etária, a qual sofre com carências de atenção e políticas públicas voltadas à essa população. **OBJETIVO:** Promover o cuidado à saúde de idosas, por meio de exercícios variados e alongamentos musculares para manutenção de flexibilidade. **METODOLOGIA:** Relato de experiência, descritivo da execução do projeto de extensão "Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde", da Universidade Estadual de Goiás, do curso de fisioterapia, por meio de intervenções semanais, durante uma hora no período de cinco meses, pelo grupo de oito alunas e um coordenador, a um grupo de trinta idosas da UNATI Cignus, na cidade de Goiânia/GO. As ações tem como foco a fisioterapia preventiva, tendo a população idosa como público alvo. As série de exercícios, previamente planejados, com variação nas formas, velocidades de reações motoras, danças e atividades lúdicas, utilizando materiais simples como bastões, bolas, halteres e cones, sobre um tatame de EVA, finalizado com uma série de alongamentos musculares para maior flexibilidade e manutenção das amplitudes de movimentos articulares e melhor desempenho nas atividades da vida diária, foram aplicadas coletivamente, com orientações de postura, tempo e repetições adequadas, respeitando as individualidades e segurança das idosas. **RESULTADOS:** De ordem qualitativa, pela receptividade, adesão e assiduidade nos encontros, melhora no desempenho funcional e equilíbrio, além dos alcances dos ganhos de flexibilidade, relaxamento pós atividades de esforço, conscientização da importância da forma correta de realizar os exercícios e aprendizagem para replicá-los em outros momentos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É fundamental para o bom andamento das atividades de extensão universitária e um melhor engajamento do público alvo, determinar as melhores estratégias de abordagem nas intervenções que agreguem maior participação, condicionamento motivacional para as práticas cotidianas e assim poder contribuir para um envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Envelhecimento, Qualidade de vida, Saúde do idoso.