

TÍTULO: EXERCÍCIO E AVALIAÇÃO FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: EXPERIÊNCIA NA COMUNIDADE INTERNA DA UEMS

Unidade Universitária/Curso: Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul - Medicina

Área temática: Ciências da Saúde

GRANDE, Antonio Jose¹ (grandeto@gmail.com); **GIACOMOZZE NETO,** Herdenson Suzart² (netogiacomozze@outlook.com);

¹ – Docente do curso de Medicina da UEMS - Campo Grande;

² – Discente do Curso de Medicina da UEMS - Campo Grande;

Introdução: O presente projeto foi desenvolvido com o propósito de incentivar a prática regular de atividade física entre os idosos da comunidade interna da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) – Unidade de Campo Grande. Com o avanço da idade, cresce também a necessidade de estratégias eficazes para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Nesse contexto, a prática regular de atividade física mostra-se uma importante aliada para a população idosa, tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas condições de saúde. Para a comunidade da terceira idade que fazem parte da comunidade universitária, o sedentarismo e o estresse acumulado ao longo dos anos podem trazer impactos significativos à saúde. A atividade física regular surge como uma forma eficaz de manter o corpo ativo, fortalecer os músculos e articulações, preservar a autonomia e melhorar o equilíbrio – aspectos essenciais para prevenir quedas e manter a independência funcional. Além dos benefícios físicos, os exercícios também promovem bem-estar mental, contribuindo para a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão. Melhoram, ainda, o sono, o humor e a disposição diária, favorecendo uma vida mais ativa, saudável e prazerosa. Além disso, a prática regular de exercícios é também uma poderosa ferramenta na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares, que afetam com maior frequência a população idosa. **Objetivo:** disseminar e aplicar o conhecimento científico na área da saúde humana, com ênfase na importância da avaliação física e do fortalecimento de grupos musculares para a prevenção de lesões relacionadas ao processo de envelhecimento. Busca-se ainda despertar a consciência corporal dos participantes, promovendo autonomia no cuidado com o próprio corpo e incentivando a adoção de hábitos saudáveis de forma contínua. Além disso, o projeto visa integrar práticas de educação em saúde com ações práticas, promovendo uma mudança no

estilo de vida na comunidade idosa da UEMS, por meio da atividade e avaliação física, adequada às necessidades individuais de cada indivíduo. **Metodologia:** O projeto foi estruturado em três etapas principais: anamnese, avaliação física e orientação sobre a execução das atividades propostas. Na primeira etapa, foi realizada uma anamnese estruturada a fim de obter dados como: identificação; queixa principal; história médica (comorbidades associadas, uso de medicações); antecedentes familiares; hábitos de vida, histórico de lesões articulares que possam limitar a atividade física. No segundo momento, foi utilizando o método da bioimpedância, que permite uma análise detalhada da composição corporal, incluindo estimativas de massa magra (músculos, ossos e órgãos), massa gorda (tecido adiposo), água corporal total e taxa metabólica basal. Por fim, utilizamos o site Muscwiki que é voltado para treino e nutrição, oferecendo guias de exercícios detalhados, programas de treino para diferentes objetivos (fortalecimento e emagrecimento) e dicas de alimentação. As atividades focaram, principalmente, no fortalecimento de grupos musculares frequentemente sobrecarregados em contextos de sedentarismo, como musculatura lombar, cervical e abdominal. Além disso, foram incorporados exercícios de alongamento, mobilidade articular, treinamento de flexibilidade e orientações de ergonomia postural. **Resultados Parciais:** Até o momento, o projeto tem demonstrado resultados positivos, visto que, por meio de relatos espontâneos que indicam melhorias perceptíveis na saúde física e mental dos participantes. Uma das mudanças mais evidentes foi a redução das queixas musculoesqueléticas, especialmente em regiões como coluna lombar, cervical e ombros, áreas comumente afetadas por posturas inadequadas e longos períodos de inatividade. Os participantes também relataram melhoras na disposição física, no nível de energia ao longo do dia e na qualidade do sono. Outro ganho importante observado foi o compartilhamento e a troca de informações entre os participantes e os acadêmicos envolvidos, o que ampliou o alcance do conhecimento sobre os benefícios da atividade física. **Conclusão:** Fomentar a utilização dos espaços físicos da universidade, como a academia gratuita, é essencial para investir na promoção da atividade física para idosos da universidade. A promoção de hábitos saudáveis dentro do espaço universitário vai além do bem-estar individual. Uma população idosa saudável, física e mentalmente, tendem a apresentar maior produtividade, engajamento e satisfação. Portanto, iniciativas como esta contribuem não só para a saúde dos indivíduos, mas também para a construção de um ambiente institucional mais positivo e colaborativo.

Palavras chaves: Educação em saúde; Qualidade de vida; Saúde do idoso

Referências:

1. BRASIL. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 01 out. 2003.
2. CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A., L., de O. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.
3. GUYTON, A., C.; HALL, J., E. Tratado de fisiologia médica. 12. ed. Revisada e traduzida. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.
4. NAHAS, M., V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. revisada e atualizada. Londrina: Midiograf, 2006.
5. MAULER, F. Manual sobre ergonomia. UNICAMP: em direção a uma universidade saudável. Campinas: UNICAMP, maio, 2001.
6. HAYWOOD, K.M; GETCHELL, N. Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida. 3ª. Edição. São Paulo, Editora Artmed, 2004.
7. SALVE, Mariângela Gagliard Caro; THEODORO, Patrícia Franco Rabello. Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida. Salusvita, Bauru, v. 23, n. 1, p. 137-146, 2004.
8. PIMENTEL, G. G. de A. A ginástica laboral e a recreação nas empresas como espaços de intervenção da educação física no mundo do trabalho. Revista da Faculdade de Educação Física de Santo André, n. 3, p. 57-70, 1999.