AUTONOMIA NA MELHOR IDADE

FERREIRA, Bárbara Gomes[1] (barbara_gomes_ferreira@hotmail.com); **SOUSA, Breno Evangelista de**[1] (breno.ev12@gmail.com); **MIYAMOTO, Yann Paterlini**[1] (yann_miyamoto@yahoo.com.br); **GRANDE, Antonio José**[2] (grandeto@uems.br)

[1]Discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;
[2]Docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande.

Envelhecimento demográfico pode ser entendido como o aumento da população idosa em relação ao número de jovens em um determinado local. Essa transição é oriunda da diminuição da taxa de fecundidade, somada ao aumento da expectativa de vida e à redução da mortalidade. Segundo dados do IBGE, o Índice de Envelhecimento no Brasil, em 2017, é de 38,08, com previsão de aumento para 76,39 no ano de 2030. Já em Mato Grosso do Sul, para os respectivos anos, os índices são 31,76 e 66,63. Esse rápido aumento, em todo o país, não é acompanhado efetivamente de medidas e políticas que visem a otimização da qualidade de vida dos idosos. Alicerçado sobre os dados expostos, este projeto teve como objetivo contribuir com a autonomia funcional dessa parcela da população através do conhecimento sobre a aptidão individual de diversos sistemas corporais, haja vista a possível redução da flexibilidade, aumento do acúmulo de gordura e perda de força muscular atrelados ao envelhecimento. Para isso, foram realizadas avaliações físicas que mensuraram aptidão cardiorrespiratória (teste da caminhada da milha), aptidão musculoesquelética (flexibilidade) e composição física (bioimpedância). Tais testes foram precedidos por breve anamnese, coleta de dados antropométricos e sinais vitais. As avaliações físicas foram realizadas no período vespertino, às quartas-feiras, através de agendamento prévio via agenda online. Para realização das avaliações, foram utilizados espaços cedidos pela UUCG, tais como a pista de caminhada e o LABES. A primeira submissão da proposta foi no edital 036-2017 (PIBCEL) com renovação no edital 009-2018 (PIBCEL), neste período foram atendidas 28 pessoas, as quais relataram preocupação com os resultados obtidos e interesse e motivação por buscar melhorias, além de demonstrarem interesse em retornar para fazer acompanhamento periódico. Este trabalho de extensão atendeu ao seu público alvo, os idosos residentes na comunidade externa ao Campus Campo Grande da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), e, para além disso, atingiu pessoas de todas as idades, dentre elas funcionários e alunos da UEMS – CG, moradores de diversos bairros da cidade, além de discentes e docentes de outras instituições de ensino superior. A população participante demonstrou grande interesse e satisfação, pois o projeto de avaliação física gratuito é inovador. Os acadêmicos puderam utilizar este meio para realizar promoção em saúde, colocando em prática os conhecimentos adquiridos no curso de medicina. Espera-se que a avaliação física continue sendo amplamente divulgada e aderida, gerando impacto na saúde das pessoas e promovendo autoconhecimento e busca de melhorias na saúde.

Palavras-chave: idoso, saúde, avaliação física

Agradecimentos: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica ao primeiro autor