



LAZER ATIVO E ATIVIDADE FÍSICA NA COMUNIDADE

SOUSA, Breno Evangelista¹ (breno.ev12@gmail.com); **GRANDE, Antonio Jose**¹ (grandeto@gmail.com);

¹Discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

²Docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

O projeto Lazer Ativo e Atividade Física na Comunidade pretende promover o incentivo à prática de atividades físicas com a comunidade externa, principalmente entre os idosos que residem próximo a UEMS – Campo Grande. Nesse sentido, o projeto tem como objetivo disseminar e aplicar o conhecimento científico na área da saúde humana acerca da importância e dos benefícios das atividades físicas na rotina semanal dessa população, visto que, desde os anos 60, muitos estudos tem demonstrado a associação inversa da atividade física habitual e da aptidão cardiorrespiratória com a incidência das doenças cardíacas e a mortalidade por todas as causas. O objetivo geral da proposta é praticar atividade física com a comunidade externa, principalmente idosos, a fim de proporcionar e educação em saúde e, portanto, melhorar a qualidade de vida dos participantes. Os objetivos específicos são coordenar a execução de cada atividade de acordo com as individualidades, incentivar a mudança de hábitos, divulgar projeto na comunidade, avaliar o impacto da proposta em cada pessoa e permitir intercâmbio de conhecimento entre comunidade e universidade. Os exercícios serão praticados durante os dias da semana à tarde na ciclovia da UEMS, disponibilizados gratuitamente, não necessitando de inscrição prévia. Essas atividades a princípio serão caminhadas moderadas em conjunto com uma anamnese e exame físico, sendo que, este englobará avaliação antropométrica e sinais vitais, a fim de permitir influência das atividades na evolução de cada indivíduo. Como resultado, foram impactadas 10 pessoas, as quais tiveram seus dados colhido: antropometria, sinais vitais e anamnese direcionada à prática de caminhada. Em seguida, realizava-se o teste de caminhada de 1 milha, a fim de conhecer a capacidade cardiorrespiratória dos participantes. Essas informações eram disponibilizadas e explicadas a cada um dos inscritos para que eles tivessem mais conhecimento sobre o seu corpo. Após esse momento, era feito as caminhadas de média intensidade semanalmente com os interessados. Por fim, foi possível realizar a integração entre comunidade externa e universidade, visando aplicar educação em saúde, lazer, reflexão crítica, dos hábitos, a fim de melhorar a saúde dos envolvidos.

Palavras-chave: Atividade física, educação em saúde, qualidade de vida.

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