



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL
CAMPUS CIDADE UNIVERSITÁRIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RELATÓRIO TÉCNICO DE CONCLUSÃO DE CURSO
“PROJETO VIDA ATIVA: atividade física, esportiva e recreativa para idosos”

CARLA ALESSANDRA DA SILVA CRUZ DA MACENA

CAMPO GRANDE- MS

2024

Equipe técnica do Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos:

Coordenadora:

Profa Dra Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

Estudantes bolsistas:

Carla Macena

Julia Nogueira Jank

Luan Machado Mendonça

Estudantes voluntários:

Thiago Vilela Fontes

Thalysson Soares Cuevas - Unigran

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar, a Deus, que me permitiu ficar de pé e não desistir, me ajudando a enfrentar todos os desafios encontrados para a realização desse trabalho e ao longo da minha formação acadêmica.

À minha mãe por todo o zelo e dedicação que sempre despendeu comigo, meus irmãos por todo apoio, meu esposo por me incentivar nos momentos mais difíceis, aos amigos que sempre estiveram ao meu lado e compreenderem minha ausência enquanto me dedicava na realização deste trabalho.

Aos meus Professores da graduação em especial a minha Orientadora professora Dr^a Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, pela paciência, incentivo e amizade que tem me ajudado a ser uma profissional cada vez melhor e, ainda, por despertar o meu interesse para trabalhar com a pessoa idosa.

RESUMO

O presente trabalho consiste em apresentar os detalhes técnicos do “Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos” no período de 2022 a 2024, que contempla uma das ações inseridas no Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). O projeto busca atender, prioritariamente, pessoas idosas, promovendo atividades de condicionamento físico, práticas esportivas, jogos, bem como contribuir no contexto social e afetivo dos participantes. As aulas acontecem durante a semana com duração de 60 minutos e em diferentes espaços esportivos da Cidade Universitária. A cada oferta semestral o projeto pode passar por ajustes, buscando melhorar a implementação da ação. Trata-se de um projeto com ênfase na saúde coletiva e integra os estudantes do curso de Educação Física Bacharelado para atuarem como bolsista ou voluntários, bem como fomenta a atuação no campo de Estágio dentro da universidade. Em síntese, o projeto já atendeu mais de 200 pessoas idosas ao longo desses três anos e foi espaço para a formação de conhecimento teórico e prático na vida de aproximadamente 30 estudantes. Somado a esses impactos positivos, o projeto também participa de diversas ações da Campanha Eu Respeito dentro da UFMS, eventos esportivos como por exemplo a Volta UFMS, torneios de bocha, Festival Mais Esporte e Integra entre outros. Nota-se que o “Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos” contribui para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas, é uma ação que fortalece a curricularização da extensão e oportuniza os estudantes realizarem estágios, buscando investir na formação superior de qualidade.

Palavras-chave: Atividade física. Idoso. Envelhecimento. Saúde

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Questionários semiestruturados .

Escala de satisfação com a prática de atividade física.

Lista de frequência.

Quadro semestral referente às atividades do Vida Ativa - UNaPI.

Quadro de equipe do Vida Ativa - UNaPI.

Primeiro contato com os participantes do projeto.

Atividade de condicionamento físico.

Atividade de Plogging na cidade universitária.

Atividade de bocha para Pessoa Idosa.

Atividade aula de Hidroginástica.

Anexo A.

Anexo B.

Anexo C.

Anexo D.

Anexo E.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- UnAPI** Universidade Aberta à Pessoa Idosa.
- UFMS** Universidade Federal do Mato Grosso do Sul.
- UMA** Universidade da Maturidade.
- OMS** Organização Mundial de Saúde.
- IBGE** Instituto Brasileiro de Pesquisa Geografia e Estatística.
- JOMI** Jogos Municipais dos Idosos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 OBJETIVO GERAL	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 PANORAMA DO IDOSO NO BRASIL	9
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO IDOSO	10
2.3 UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA - UNAPI	11
2.4 PROJETO VIDA ATIVA: ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTIVA E RECREATIVA PARA IDOSOS.	13
2.5 RESULTADOS ESPERADOS DO “PROJETO VIDA ATIVA”	15
3. MÉTODOS	17
4. RESULTADOS	18
QUADRO 1: QUADRO SEMESTRAL REFERENTE ÀS ATIVIDADES DO PROJETO VIDA ATIVA - UNAPI	19
QUADRO 2: RELAÇÃO DOS MEMBROS DA EQUIPE DO PROJETO VIDA ATIVA - UNAPI	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICE	26
1 - LISTA DE FREQUÊNCIA:	26
ANEXOS 27	
ANEXO 1 - MODELO FICHA DE AVALIAÇÃO	27
ANEXO 2 -MODELO DO QUESTIONÁRIO DA ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.	28
ILUSTRAÇÕES	30
4.1 PRIMEIRO CONTATO COM OS PARTICIPANTES DO PROJETO	31
4.2 ATIVIDADE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.	31
4.3 ATIVIDADE DE PLOGGING NA CIDADE UNIVERSITÁRIA.	32
4.4 ATIVIDADE DE BOCHA PARA PESSOA IDOSA.	33
4.5 ATIVIDADE AULA DE VÔLEI ADAPTADO:	34
4.6 ATIVIDADE AULA DE HIDROGINÁSTICA:	34
ANEXO A	36

ANEXO B	37
ANEXO C	38
ANEXO D	39

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo discorrer sobre o “Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos”, no período de 2022 a 2024 que, por sua vez, faz parte do Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI), sendo oferecido pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS).

Segundo declaração da UnAPI - UFMS: Universidade Aberta à Pessoa Idosa:

O projeto Universidade da Maturidade: UFMS Aberta à Pessoa Idosa, integra a UnAPI com a proposta de promover a democratização do conhecimento produzido na universidade, a partir do intercâmbio entre os saberes acadêmicos e comunitários. A UMA tem o apoio do Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações, da Frente Parlamentar do Idoso na Assembleia Legislativa de MS, do Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa de Mato Grosso do Sul, da Secretaria de Estado de Direitos Humanos, Assistência Social e Trabalho e do Conselho Municipal do Idoso de Campo Grande. [...]

A literatura destaca a importância do idoso em praticar atividade física. Desta forma, a oferta de ações que favoreçam a prática de atividade física para este público é extremamente importante no que tange os impactos na Saúde Pública. Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde. (p.6):

Os idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Diante do exposto, a cima a professora Edineia Aparecida Gomes Ribeiro docente do curso de educação física propôs uma intervenção para atender essa demanda dentro da universidade através do Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos diretamente vinculado ao Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI). O presente trabalho está dividido em capítulos, sendo a introdução, revisão de literatura, métodos, resultados obtidos durante o período de 2022 a 2024 e demais elementos do relatório.

1.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar a implantação e implementação do “Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos” - UnAPI/UFMS, no período de 2022 a 2024.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PANORAMA DO IDOSO NO BRASIL.

É considerado idoso toda aquela pessoa que possui 60 anos ou mais. Segundo o Pequeno Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa: “ idoso(i.do.so) /ô/ [pl. e fem: /ó/] adj.s.m (pessoa) que tem muitos anos de vida; velho, ancião. ”.

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas idosas no Brasil em 2022, o total de pessoas com 65 anos ou mais no país era de 22.169.101 chegando a 10,9% da população, com uma alta de 57,4% frente a 2010, número este que ainda não foi atualizado, mas o crescimento da população idosa vem ganhando força nos últimos 12 anos. Com o grande aumento demográfico dessa população traz importantes desafios para a sociedade e governo, assim para assegurar cidadania, dignidade, respeito e garantias para promoção do bem-estar dos idosos.

Seus direitos passaram a ser garantidos pela constituição Brasileira que os assegura por leis.

Segundo a lei 10.741 de 01 de outubro de 2003:

Art. 2º A Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, passa a vigorar com as seguintes alterações:

“Art. 1º É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.” (NR)

“Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.” (NR)

“Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Para que sejam garantidos todos os direitos que consta no segundo artigo da lei 10.741 de 01 de outubro de 2003, a atividade física é indispensável no processo de envelhecimento. Do Ponto de vista do Ministério da Saúde:

O envelhecimento é definido como um processo progressivo, no qual ocorrem alterações biológicas, funcionais e psicológicas que tendem a determinar uma perda da capacidade que o indivíduo possui de se adaptar ao meio ambiente [...]. Em qualquer fase da vida, a atividade física

proporciona benefícios para a saúde. Contrariando o que muita gente pensa, com os devidos cuidados, ter uma vida ativa resulta em mais vantagens do que riscos para a população idosa. Idosos que se movimentam mais em seu dia a dia tem melhor capacidade funcional e mais qualidade de vida.

O comportamento sedentário é prejudiciais não somente para saúde física, mental e intelectual, ocorrendo declínios de algumas funções ao decorrer dos anos na vida adulta. De acordo com as diretrizes da OMS para atividade física (2020, p. 6):

Em idosos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas, e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceros, e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A gordura corporal também pode melhorar. Em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO IDOSO

O processo de envelhecimento é atrelado ao processo de senilidade e senescência, senilidade é o processo natural de envelhecimento em que os idosos perdem algumas funções físicas, funcionais e psicológicas, O processo de senescência refere-se às doenças causadas e desencadeadas pelo processo biológico natural do corpo. De com o Guia de Cuidados para a Pessoa Idosa (2023, p. 17), as doenças mais comuns associadas à senescência incluem:

Doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial sistêmica. Acidente vascular encefálico/Acidente vascular cerebral (AVC) mais conhecido como “derrame”. Demências, especialmente a doença de Alzheimer, são mais comuns nas pessoas idosas.

A atividade física é um dos mecanismo que ajuda a ameniza os efeitos causados pelo processo da senilidade, promovendo benefícios não só para a saúde física e mental, mas também trás melhoras significativas na qualidade de vida e de bem-estar social da pessoa idosa. Conforme o Guia de atividade Física para a população Brasileira:

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros. A atividade física faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da

qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

A falta de atividade física e o comportamento sedentário no processo de envelhecimento está associada a vários declínios da saúde, comprometendo até mesmo as atividades básicas do dia a dia e surgimento de novos acometimentos devidos ao processo natural do envelhecimento. O Ministério da Saúde afirma que:

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/OMS), em idosos, comportamentos sedentários estão associados aos seguintes desfechos: Mortalidade por todas as causas; Doenças cardiovasculares; Câncer; Diabetes tipo 2; Hipertensão arterial.

A inclusão de atividades físicas em seus hábitos diários, promove benefícios para um envelhecimento mais saudável e melhoras significativas para a saúde das Pessoas. De acordo com o Guia de atividade Física para a população Brasileira a atividade Física. (2020,p.28):

Promove o desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade; Melhora as habilidades de socialização por meio da participação em atividades em grupo; Aumenta a energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia; Reduz o cansaço durante o dia; Melhora a capacidade de se movimentar e fortalece músculos e ossos; Reduz dores nas articulações e nas costas; Melhora a postura e o equilíbrio; Reduz o risco de quedas e lesões; Melhora a qualidade do sono; Melhora a autoestima e autoimagem; Auxilia no controle do peso corporal; Reduz os sintomas de ansiedade e depressão; Ajuda no controle da pressão alta; Reduz o colesterol; Melhora a saúde dos pulmões e circulação; Ajuda na manutenção da memória, atenção, concentração, raciocínio e foco; Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.

2.3 UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA - UNAPI

O programa da UnAPI - UFMS: Universidade Aberta à Pessoa Idosa institucionalizado em novembro de 2011 após constatar o impacto na organização ,o comportamento da sociedade e das políticas públicas voltadas ao público idoso e o crescimento exponencial desse público ao longo os anos a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul se propôs a fortalecer o compromisso institucional com a temática institucionalizando o Programa.

A UnAPI - UFMS: Universidade Aberta à Pessoa Idosa afirma que:

A Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS) é um Programa Institucional de Extensão Universitária que tem por objetivo organizar, promover e fortalecer o desenvolvimento de ações integradas de ensino, pesquisa e extensão que tenham como foco a **valorização da pessoa idosa na sociedade** e a **qualificação dos serviços e das políticas sociais públicas voltadas a este segmento populacional**, articulando-as de modo a explorar a natureza multi-campus da universidade, a intersetorialidade e a interdisciplinaridade. Pauta-se nos princípios da extensão universitária como um processo educativo, cultural e científico que se articula ao Ensino e à Pesquisa. Visa promover o intercâmbio entre os saberes acadêmicos e outros saberes, construídos em outros espaços e instâncias sociais, ao mesmo tempo possibilitando a **democratização do conhecimento produzido na universidade**, além de **abrir espaço para a comunidade participar da vida acadêmica**.

Eixos de atuação:

O Programa UnAPI/UFMS organiza suas ações em torno de quatro eixos estratégicos e interdependentes, que se comunicam em um conjunto harmônico e multidisciplinar, sinteticamente apresentados a seguir:

- **Inclusão Social** (atividades de extensão, cultura e esporte focadas nas pessoas idosas)
- **Assistência** (prestação de serviços em assistência à saúde, orientação jurídica e atenção biopsicossocial às pessoas idosas)
- **Formação e Aperfeiçoamento** (cursos e eventos formativos direcionados a estudantes e profissionais que atuam ou desejam atuar com pessoas idosas)
- **Divulgação e Popularização** (ações de democratização e popularização dos conhecimentos científicos relacionados às pessoas idosas)

O Programa foi assim estruturado na busca de cumprir com o compromisso ético, científico e político que a UFMS assume com a sociedade na qual se insere e cuja realidade concreta e complexa constitui a sua verdadeira razão de existir.

O projeto da UnAPI - Universidade Aberta a Pessoa Idosa teve seu início em 2011, para trazer mudanças no cotidiano de pessoas acima de 60 anos, buscando uma melhora na interação social e qualidade vida desse público, trazendo essa comunidade para o campus e mostrando que são capazes de fazer muito mais, como cursos e atividades antes caracterizadas apenas como processos jovens e adultos. Segundo UnAPI - UFMS: Universidade Aberta à Pessoa Idosa:

A implementação do Programa da UNAPI dentro da UFMS teve início em novembro de 2011, com a aprovação do ProDiHPI-UFMS: Programa de Promoção dos Direitos Humanos da Pessoa Idosa, no âmbito do Edital de fluxo contínuo EXT/2011. Posteriormente este Programa foi reconfigurado, ampliado e submetido à avaliação nacional, no âmbito do Edital PROEXT/2015, gerenciado pelo Ministério da Educação, com a denominação de Programa de Promoção dos Direitos Humanos da Pessoa Idosa (ProDiHPI-UFMS/2015-2016), quando foi aprovado com nota máxima na Linha Temática Direitos Humanos, subtema Direitos Humanos da Pessoa Idosa. O Programa Institucional Universidade Aberta à Pessoa

Idosa (UnAPI/UFMS), aprovado pela UFMS em 2018, resgatou o histórico anterior e fortalece o compromisso institucional com a temática.

2.4 PROJETO VIDA ATIVA: ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTIVA E RECREATIVA PARA IDOSOS.

Em 2022, o Projeto Vida Ativa: Atividade Física, Esportiva e Recreativa para Idosos foi implantado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, que foi diretamente vinculado à UNAPI com o objetivo foi promover a prática de atividade física para pessoas idosas. A proposta foi submetida somente por meio do preenchimento de um formulário on-line. Neste ano, fizeram parte do projeto dois estudantes do curso de educação física-bacharelado, sendo um rapaz bolsista e uma moça voluntária. As aulas foram oferecidas 2 dias da semana, sendo elas as terças e quintas-feiras das 07h 30min às 08h 30min, Com 25 participantes no primeiro semestre, o número aumentou para 35 idosos no segundo semestre, que continuaram com os mesmos dias e horários das aulas as aulas ocorriam nas Quadras Esportivas da Universidades Federal do Mato Grosso do Sul.

No ano de 2023, as aulas foram oferecidas 2 dias da semana sendo elas as terças e quintas feiras das 07h 30min às 08h 30min, tendo 49 participantes no primeiro semestre do ano, já no segundo semestre foram oferecidas aulas 4 vezes por semana contendo 80 inscritos divididos em duas turmas, sendo mantido o mesmo horário das 07h 30 min às 08h30min para as atividades. Para a turma 1, as aulas ocorriam as terças e quintas e para a turma 2 aulas as aulas eram nas segundas e quartas sendo que a turma dois era destinada a idosos com restrições físicas, com diagnósticos de doenças como câncer e hipertensão, pós-cirúrgicos e baixo nível de condicionamento físico, as aulas ocorriam nas Quadras Esportivas da Universidades Federal do Mato Grosso do Sul.

No ano de 2024, o Projeto teve como objetivo atender cerca de 90 pessoas no primeiro semestre, oferecendo modalidades de condicionamento físico e vôlei adaptado. Com o surgimento de uma nova atividade, a Hidroginástica, foram abertas mais 24 vagas. As aulas de condicionamento físico ocorreram duas vezes por semana: a turma 1, para pessoas com níveis básico e intermediário, tinha aulas nas

terças e quintas-feiras, das 07h45min às 08h45min, enquanto a turma 2, também para níveis básico e intermediário, acontecia nas segundas e quartas-feiras, no mesmo horário. As aulas de vôlei adaptado eram realizadas às sextas-feiras, das 07h45min às 08h45min porém já para o segundo semestre as aulas não se mantiveram por falta adesão dos idosos.

As aulas de Hidroginástica, fruto de uma parceria com a Clínica Escola da UFMS para utilização da piscina aquecida, ocorreram uma vez por semana, devido às demandas do local. Além das aulas do curso de Fisioterapia, a piscina é utilizada para atividades de extensão do curso. As aulas de Hidroginástica aconteciam todas as terças-feiras, com três turmas no período vespertino: turma 1, das 13h30min às 14h15min; turma 2, das 14h30min às 15h15min; e turma 3, das 15h30min às 16h15min. Cada turma ofereceu 8 vagas.

No segundo semestre deste ano foi mantido apenas as atividades de condicionamento físico e hidroginástica, para melhor atender os participantes e o aumento no número de procura para a participação nas aulas que se mantiveram, foi preciso aumentar o número de vagas por atividade, alterar locais de aula e aumentar número de vagas por turma, sendo assim as aulas de condicionamento físico ficou dividida da seguinte forma: turma 1 destinadas para idosos iniciantes e de grupo de risco com restrições medicas com aulas às segundas feiras das 07h45min às 08h45min sendo a aula realizada na Academia Escola ofertando 20 vagas; Para a turma 2 sendo participantes de atividade física há mais de 6 meses com liberação medica as quartas e sextas feiras das 07h45min às 08h45min sendo que nas quartas as aulas ocorreram na Academia Escola e na quarta ocorram no Ginásio Moreninho e ofertou 40 vagas; E para a turma 3 destinadas a participantes de atividades físicas há mais de 1 ano com liberação medica com aulas as quartas e sextas feiras das 09h00min às 10h00min e ofertou 40 vagas.

Já as aulas de hidroginástica passaram a ocorrer nas dependências do Complexo Aquático da universidade passando a ter 6 turmas com a turmas 1 e 2 tendo aulas as quartas feiras, turma 1 das 15h00min às 15h50min e a turma 2 das 16h00min às 16h50min já as demais turmas ficaram as sextas feiras, turma 3 das 09h00min às 09h50min; Turma 4 das 10h00min às 10h50min; Turma 5 das

15h00min às 15h50min; A Turma 6 das 16h00min às 16h50min todas as turmas foram ofertas 20 vagas em cada.

Tem como objetivo ações que promove a saúde, prevenção de doenças e outros agravos do envelhecimento por meio de atividades físicas, atendendo Pessoas acima de 50 anos contribuindo para a saúde mental, redução do tempo ocioso, valorização e pertencimento do idoso, socialização, fortalecimento da rede de apoio, impulsionando o idoso a adentrar na Ufms fortalecendo o propósito da UNaPI.

Dentro do projeto o objetivo específico é Incentivar o estilo de vida fisicamente ativo entre os idosos da UnAPI e da cidade de Campo Grande/MS, fomentar a atividade física, buscando a implementação de um projeto social para a pessoa idosa e contribuindo assim para a saúde dos mesmos, avaliar os indicadores de saúde dos idosos beneficiados no projeto, oportunizar o espaço para atuação do estudante de educação física bacharelado em ações que estão relacionadas à promoção da atividade física e saúde coletiva, impulsionando a qualidade do ensino no curso de educação física bacharelado da FAED/UFMS.

“O Projeto Vida Ativa do Curso de Educação Física-Bacharelado tem como coordenadora a professora Dr^a Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, tendo a atuação de estudantes bolsistas e voluntários do curso de Educação Física (Bacharelado). O projeto foi desenvolvido ao longo da vigência dos calendários acadêmicos da UFMS. Para a realização das atividades e o bom atendimento do público, foram ofertadas diferentes atividades e turmas, que poderiam sofrer alterações conforme a demanda identificada nas avaliações anuais.” (RIBEIRO, 2023)

2.5 RESULTADOS ESPERADOS DO “PROJETO VIDA ATIVA”

De acordo com Ribeiro (2023), os resultados esperados para o desenvolvimento do Projeto Vida Ativa são:

Serão utilizados os indicadores para análise dos resultados:

Questionários semiestruturados;

Rodas de conversas;

Lista de frequência;

Participação em reuniões (estudantes);

Todas as atividades serão executadas durante e no término dos semestres.

Espera-se que:

- Durante a vigência do projeto, haja a assiduidade dos idosos inscritos (por meio de edital junto à PROECE);
- Envolvimento e aprendizado dos estudantes do curso de educação física bacharelado;
- Disseminação de trabalhos em eventos científicos (Integra e outros) por meio dos estudantes do curso de educação física bacharelado;
- Execução das atividades previstas para os semestres letivos;
- Valorização e reconhecimento do curso de educação física como área da saúde dentro da UFMS;
- Participação dos idosos e estudantes nos eventos de caráter esportivo previstos na agenda da UFMS.

3. MÉTODOS

Embora o presente trabalho tenha caráter descritivo de um relatório técnico, devemos considerar a relevância das evidências científicas, pautando a metodologia de um estudo descritivo e observacional que disponibiliza informações sobre o projeto de extensão intitulado em “Projeto Vida Ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos” que é executado na Cidade Universitária dentro do Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Para isto, foram analisados os documentos (editais) publicados no endereço eletrônico <https://unapi.ufms.br/>, a versão do projeto cadastrado e aprovado no Sistema de Gestão de Projetos da UFMS, imagens, documentos como controle de presença, publicações em mídias sociais, relatórios fornecidos para a UnAPI, contatos com outros membros da equipe, incluindo aqueles que já foram desligados. Em suma, o que foi considerado relevante para análise e elaboração do presente relatório técnico buscou-se inserir como elementos comprobatórios vias de fato.

4. RESULTADOS

Os resultados apresentados compreendem elementos como:

- a) Envolvimento e aprendizado dos estudantes do curso de educação física bacharelado: Estima-se aproximadamente 15 alunos que cumpriram sua carga horária de estágio obrigatório em saúde coletiva no Projeto Vida Ativa em 2023 e 2024.
- b) Disseminação de trabalhos em eventos científicos (Integra e outros) por meio de estudantes do curso de educação física bacharelado:

Ano de 2022: Evento Integra UFMS.

- ❖ Segundo os documentos oficiais utilizados para a pesquisa e pergunta direta para o voluntário responsável pelas aulas, não teve trabalho apresentado em nenhum evento.

Ano de 2023: Evento Integra UFMS.

- ❖ Perfil da atividade física e percepção de bem-estar físico das pessoas idosas participantes do Projeto Vida Ativa da Universidade Aberta à Pessoa Idosa. (Guilherme Henrique Olanda Oliveira). Anexo A

Ano de 2024: Evento Integra UFMS.

- ❖ Análise das Atividades Diárias de Idosos participantes do Projeto Vida Ativa: UNaPI/UFMS. (João Victor Coelho do Espírito Santo). Anexo B
- ❖ Motivos para a prática de atividade física entre idosos participantes do Projeto Vida ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos UnAPI / UFMS. (Por Carla Alessandra da Silva Cruz da Macena). Anexo C
- ❖ Satisfação e Saúde de Participantes de um Projeto de Atividade Física da Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UFMS (Luan Machado Mendonça). Anexo D

- c) Participação dos idosos matriculados no projeto em eventos de caráter esportivo previstos no calendário da UFMS e eventos externos.

- ❖ Os alunos participaram da Volta UFMS realizada nos anos de 2022, 2023 e 2024. A maioria realizou a caminhada de 3,5km.
- ❖ O aluno Hudson Pockel participou do evento Jogos Municipais dos Idosos (JOMI 2023) na modalidade de Natação.
- ❖ Torneio de bocha adaptada no Festival Mais Esporte (2023).
- ❖ Teste físico na disciplina de Atividade física e envelhecimento (2023).

- ❖ Vivência de alongamento e karatê no Festival Mais Esporte (2024).
- ❖ Plogging na Cidade Universitária durante a Campanha Eu Respeito Meio Ambiente (2024).
- ❖ Confraternizações no final de todos os semestres (2022.1 e 2; 2023.1 e 2; 2024.1 e 2)
- ❖ Torneio de Bocha (2024).

O quadro 1 descreve o cenário do projeto nos semestres dos anos de 2022, 2023 e 2024. Nota-se quem em 2024 houve o maior número de atendimentos, bem como mais ações ofertadas. Além disso, o quadro 2 mostra a relação da equipe envolvida na execução do projeto.

QUADRO 1: QUADRO SEMESTRAL REFERENTE ÀS ATIVIDADES DO PROJETO VIDA ATIVA - UNAPI

Ano Vigente e Semestre	Atividades Ofertadas	Público Alvo	Número de Participantes	Meses de atuação
2022. 01	Condicionamento Físico	Acima de 60 Anos	49	Março a Julho
2022.02	Condicionamento Físico	Acima de 60 Anos	80	Setembro a Novembro
2023.01	Condicionamento Físico	Acima de 60 Anos	35	Março a Julho
2023.02	Condicionamento Físico	Acima de 60 Anos	47	Setembro a Novembro
2024.01	Condicionamento Físico, Hidroginástica e Voleibol Adaptado	Acima de 50 anos	Condicionamento Físico: 80 Hidroginástica: 24 Voleibol Adaptado: 30	Março a Julho

2024.02	Condicionamento Físico, Hidrostática	Acima de 50 anos	Condicionamento Físico: 100 Hidroginástica: 120	Setembro a Novembro
---------	--------------------------------------	------------------	--	---------------------

Fonte: Próprio Autor (2024).

QUADRO 2: RELAÇÃO DOS MEMBROS DA EQUIPE DO PROJETO VIDA ATIVA - UNAPI

Nome	Categoria	Bolsista ou Voluntário	Período de Atuação
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Coordenadora	Coordenadora	2022 á 2024
Aline Coelho Arruda	Estudante	Voluntária	2023 a 2024.1
Ana Julia Lopes de Araujo	Estudante	Voluntária	2023
Brendow Alberto Krabeck	Colaborador	Colaborador externo	2024
Carla Alessandra da Silva Cruza da Macena	Estudante	Voluntária e Bolsista	2024
Claudiane Maria Barbosa	Other	Colaboradora	2024
Guilherme Henrique Olanda Oliveira	Estudante	Voluntário e Bolsista	2022 a 2023.2
Julia Nogueira Jank	Estudante	Voluntária	2024
Joacir Junior Jaques de Arruda	Técnico	Colaborador	2024
Joany Donat	Estudante	Voluntária	2022.01
João Victor Coelho do Espirito Santo	Estudante	Voluntário e Bolsista	2023 a 2024.01
João Victor Dias Ximenes		Bolsista	2022.01
Luan Machado Mendonça	Estudante	Bolsista	2023.2 a 2024
Maria Eduarda Cabral Pereira Martins	Estudante	Voluntária	2024.01

Sandra Helena Correia Dittrich	Docente	Colaboradora	2022 a 2024
Thiago Vilela Fontes	Estudante	Voluntário	2024
Thalysson Soares Cuevas	Estudante (Unigran)	Voluntário	2024

Fonte: Próprio Autor (2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é de extrema importância não só para a pessoa idosa, mas para a população em geral trazendo benefícios ao longo de toda a vida, uma vez que as evidências científicas já demonstraram os benefícios para a prevenção de doenças e agravos à saúde.

O Projeto Vida Ativa é um excelente mecanismo que promove a atividade física, mostrando - se de extrema importância ajudando a pessoa idosa a diminuir o comportamento sedentário e passando a ser ativo, o Projeto Vida Ativa mostra aumento significativo na adesão do público idoso, já que no ano de 2022 eram apenas 49 participantes e agora em 2024 passam de 220. Proporcionando atividades atrativas e espaços adequados para a prática das atividades oferecidas, não se pode deixar de falar dos acadêmicos bolsistas e voluntários que se dedicam e doam o seu melhor para a elaboração das aulas respeitando a individualidade de cada idoso que busca o projeto.

Ao final de cada semestre de atividade é promovido uma roda de conversa e aplicação dos questionários onde os idosos respondem de forma anônima perguntas semiestruturadas sobre o desenvolvimento das aulas, avaliando os critérios referentes à atividade física; critérios referentes aos professores; critérios referentes aos aspectos físicos e infraestrutura física local em que foram realizadas as atividades; critérios referentes à equipe organizadora da atividade e auto avaliação. Avaliação realizada com o intuito de promover melhorias e adequações caso seja necessário.

O presente relatório nos mostra que os objetivos do projeto estão sendo alcançados, a adesão está aumentando a cada semestre, atividades propostas voltada para o público que se dispõem a atender assim como os números de bolsistas e voluntários dos curso de educação física bacharelado e os espaços para as atividades e equipamentos para ministrarem as aulas aumentam a cada semestre. Porém as infraestruturas onde são realizadas as aulas deixam a desejar em alguns aspectos como limpeza da piscina, falta de acessibilidade nos banheiros e vazamento de água, já na academia escola quando chove entra água deixando impossível a utilização dos tatames reduzindo o espaço para as aulas de condicionamento físico.

E para a formação acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado, o projeto se torna extremamente importante uma vez que o possibilita o estudante a aprender e a desenvolver habilidades para trabalhar com o público Idoso, fomenta a área de pesquisa e participação em eventos acadêmicos estreitando a relação de ensino, pesquisa e extensão presentes no Projeto.

A inclusão da pessoa idosa não é apenas importante, mas essencial para promover sua saúde física e psicológica. Transformar nossa sociedade em um espaço mais inclusivo, desafio que precisa ser enfrentado com seriedade pelo poder público da cidade de Campo Grande - MS.

REFERÊNCIAS

ABC MED, 2021. O processo de envelhecimento. Disponível em: <HTTPS://WWW.ABC.MED.BR/P/SAUDE-DO-IDOSO/1386130/O-PROCESSO-DE-ENVELHECIMENTO.HTM>. Acesso em: 19/11/2024

BRASIL. Presidência da república. LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003. dispõe sobre o estatuto da pessoa Idosa e da outras providências, (Redação dada pela lei n 14.423, de 2022), (vide decreto n 6.214, de 2007). Brasília DF: Presidência da República, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 15/11/2024.

CONFORTO, Edivandro Carlos; AMARAL, Daniel Capaldo; SILVA, Sérgio Luis da. Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamentos de projetos. Disponível em: chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2205710/mod_resource/content/1/Roteiro%20para%20revis%C3%A3o%20bibliogr%C3%A1fica%20sistem%C3%A1tica.pdf. Acesso em: 20/11/2023

HOUAISS. Pequeno Dicionário Houaiss Da Língua Portuguesa/ Instituto Antonio Houaiss De Lexicografia. Editora Moderna LTDA. SÃO PAULO: Belenzinho, 2015.

IBGE. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/10101/0>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria De Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão Do Cuidado Integral. Guias de Cuidados Para as Pessoas Idosas. Brasília, 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf . Acesso em 19/11/2024

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Brasília – DF, 2021. Guia De Atividade Física Para A População Brasileira. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf . Acesso em 19/11/2024

PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Gov.br. Ministério da Saúde. Cuidado Em Todas As Fases Da Vida. Atividade física: comportamento sedentário em idosos pode ter um desfecho grave para a saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/atividade-fisica-comportamento-sedentario-em-idosos-pode-ter-desfecho-grave-para-a-saude> . Acesso em 19/11/2024

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Gov.br. Secretaria de Comunicação Social. Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos (Levantamento do IBGE também indica que em 2022 havia 6 milhões de mulheres a mais do que homens), 2023. disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt->

br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos. Acesso em: 15/11/2024.

Rech, Cassiano Ricardo; Fermino, Rogério César; Hallal, Pedro Curi; Reis, Rodrigo Siqueira. Validade e fidedignidade da escala de satisfação com a prática de atividade física em adultos. Rev. Saúde Pública; 45(2), 2011.

RODRIGUES, Lizete De Souza Velho; SOARES, Geraldo Antonio. Idoso e Terceira Idade na Sociedade Contemporânea. Revista Ágora, Vitória, n.4, 2006, p. 1-29. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/agora/article/view/1901/1413>. Acesso em: 19/11/2024.

UnAPI-UFMS: Universidade Aberta à Pessoa Idosa. Disponível em: <https://unapi.ufms.br/o-que-e-unapi/> . Acesso em: 20/11/2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL (MS). Edineia Aparecida Gomes Ribeiro. EDITAL UFMS/PROECE No 376/2022 - EXT/PROECE-2023.

Projeto de extensão. **PROJETO VIDA ATIVA: atividade física, esportiva e recreativa para idosos**: órgão oficial do estado, Disponível em:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/10uDCYHYshtTKmyYJqllQY4KpYbD5Wmi>
h. Acesso em: 20 nov. 2024.

APÊNDICE

1 - LISTA DE FREQUÊNCIA:

Figura 3 . Modelo da lista de chamada em excel

Nome	Turma	14/ago	16/ago	21/ago	23/ago	28/ago	30/ago	04/set	06/set	11/set	13/set	18/set	20/set	25/set	27/set
Solange Holanda de Jemos costa	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Cleonice Ribeiro de Sousa	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Carmelita Ferreira Arcanjo	T2	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	F	p	P
Ademir Bordignon	T2	P	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	F	P	P
EROTILDES OLIVEIRA FERREIRA	T2	P	P	F	F	P	P	P	F	P	P	F	P	P	F
Carlos a carvalho da silvs	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Tania Aparecida Cano da Silva	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Rodrigo Vianna Speller	T2	P	P	P	P	F	P	F	F	f	F	F	F	F	F
Ana Aparecida da Silva	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Ademir Bordignon	T2	P	F	P	P	F	P	F	P	P	P	P	F	P	P
Rosana Cristina Barbosa da Silva (15 DIAS AUS)	T2	P	F	P	P	F	F	F	F	F	F	P	P	P	F
Rosalinda Cabral Maciel	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Inedio João Tacca (N VEI MAIS)	T2	P	P	P	P	F	P	P	F	P	x	P	F	F	P
Nelda Tacca	T2	P	P	P	P	F	P	P	F	P	F	F	F	F	F
Maria das Graças da Anunciação	T2	F	P	P	P	P	P	F	F	F	P	P	P	P	P
Magaly Nubya Duarte	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Lucia Araujo de Albuquerque	T2	F	P	P	P	F	P	F	P	P	F	F	P	P	F
Luis Carlos de Sá	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Glaura dos Santos Garcia	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
DONATILA FALCÃO DA SILVA	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	P	F	F	F
Sandra Maria Pereira Soares	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Ines Silva Fernandes	T2	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Rubem AYANG Oliveira	T2	P	P	P	P	F	F	F	P	F	P	F	F	P	F
SEIOKY UEHARA	T2	F	F	F	F	P	P	P	F	p	F	P	F	F	F

Fonte: Próprio Autor (2024).

ANEXOS

ANEXO 1 - MODELO FICHA DE AVALIAÇÃO

CRITÉRIOS REFERENTES À ATIVIDADE		Excelente	Muito Bom	Bom	Regular	Ruim
Adequação dos Objetos Propostos						
Didática utilizada pelo professor						
Qualidade do Material Utilizado nas Aulas						
Atualização dos Conteúdos						
Aplicação Prática dos Conteúdos						
Adequação da atividade com o objetivo						

CRITÉRIOS REFERENTES AOS PROFESSORES		Excelente	Muito Bom	Bom	Regular	Ruim
Clareza e Domínio dos Conteúdos						
Habilidade de Comunicação						
Relação Professor/Aluno						
Cumprimento do Programa						
Técnicas e Dinâmicas de Grupo						
Trabalhos/Exercícios Propostos						
Habilidade Didático-Pedagógica						
Opinião Geral sobre o Professor						

CRITÉRIOS REFERENTES AOS ASPECTOS FÍSICOS		Excelente	Muito Bom	Bom	Regular	Ruim
Infraestrutura física do local onde a atividade foi realizada						

CRITÉRIOS REFERENTES À EQUIPE ORGANIZADORA DA ATIVIDADE		Excelente	Muito Bom	Bom	Regular	Ruim
Relação Equipe organizadora/Aluno						
Agilidade no atendimento às solicitações encaminhadas						

AUTOAVALIAÇÃO - CRITÉRIOS REFERENTES AO ALUNO		Excelente	Muito Bom	Bom	Regular	Ruim
Frequência nas aulas						
Participação nas aulas						
Execução dos trabalhos exigidos						
Leitura do material enviado pelo Professor						
Comprometimento geral com o curso						

<p>Você gostaria que esta atividade fosse oferecida todos os semestres pela UnAPI?</p> <p>Quais outras atividades você sugere para o próximo semestre?</p>	<p>Sim</p>	<p>Não</p>	<p>Por quê?</p>
--	------------	------------	-----------------

Críticas, Elogios e/ou Sugestões: _____ Turma Vida Ativa
Data: ____/____/____

CS Digitalizada com CamScanner

ANEXO 2 -MODELO DO QUESTIONÁRIO DA ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

1/2

Escala de satisfação com a prática de atividade física

As questões abaixo estão relacionadas ao quanto você gosta e/ou se sente bem realizando atividade física. Não existem respostas corretas. Assinale apenas uma opção para cada questão.

Para responder às questões lembre-se que:

Atividades físicas de intensidade moderada são aquelas que precisam de algum esforço físico, que lhe fazem respirar um pouco mais forte que o normal e/ou que fazem o seu coração bater um pouco mais forte.

Atividades físicas de intensidade vigorosa são aquelas que precisam de um grande esforço físico, que lhe fazem respirar muito mais forte que o normal e/ou que fazem o seu coração bater mais forte.

Seção 1. Nesta seção considere somente a caminhada que você faz no seu tempo livre.

1. Você gosta de caminhar no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito
2. Você se sente bem quando está caminhando no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito
3. Você se sente bem depois que caminha no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito

Seção 2. Nesta seção considere as atividades físicas de intensidade moderada e/ou vigorosa (exemplo: correr, nadar, pedalar, jogar vôlei, futebol, etc). Não inclua a caminhada.

4. Você gosta de fazer atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito
5. Você se sente bem quando está fazendo atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito
6. Você se sente bem depois que faz atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?
 [] Não [] Um pouco [] Muito

Instruções:

1. Análise do escore

- a. Realize a análise das sessões de forma independente.
- b. A soma dos itens assinalados na escala pode variar de zero a seis (0-6) em cada sessão.

Referências

Rech, Cassiano Ricardo; Fermino, Rogério César; Hallal, Pedro Curi; Reis, Rodrigo Siqueira. Validade e fidedignidade da escala de satisfação com a prática de atividade física em adultos. **Rev. Saúde Pública**; 45(2), 2011.

ILUSTRAÇÕES

Figura 4 – Logo UNapi UFMS



Fonte: SITE UFMS (2024).

Fotos

4.1 PRIMEIRO CONTATO COM OS PARTICIPANTES DO PROJETO

Figura 5. Foto Durante a conversa.



Fonte: Próprio Autor (2024)

4.2 ATIVIDADE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

Figura 6. Foto Durante a Aula na Academia Escola.



Fonte: Próprio Autor (2024).

Figura 7. Foto pós- atividade Ginásio Moreninho UFMS.



Fonte: Próprio Autor (2024).

4.3 ATIVIDADE DE PLOGGING NA CIDADE UNIVERSITÁRIA.

Figura 8. Foto pós- atividade Plogging.



Fonte: Próprio Autor (2024).

4.4 ATIVIDADE DE BOCHA PARA PESSOA IDOSA.

Figura 9. Foto pós-Atividade.



Fonte: Próprio Autor (2024).

Figura 10. Foto Durante Atividade.



Fonte: Próprio Autor (2024).

4.5 ATIVIDADE AULA DE VÔLEI ADAPTADO:

Figura 11. Foto pós-aula



Fonte: Próprio Autor (2024).

4.6 ATIVIDADE AULA DE HIDROGINÁSTICA:

Figura 12. Foto durante a aula.



Fonte: Próprio Autor (2024)

Figura 13. Foto pós-aula.



Fonte: Próprio Autor (2024)

ANEXO A

Ano de 2023: Evento Integra UFMS.

- ❖ Perfil da atividade física e percepção de bem-estar físico das pessoas idosas participantes do Projeto Vida Ativa da Universidade Aberta à Pessoa Idosa. (Guilherme Henrique Olanda Oliveira).

Perfil da atividade física e percepção de bem-estar físico das pessoas idosas participantes do Projeto Vida Ativa da Universidade Aberta à Pessoa Idosa

Autores: Guilherme Henrique Olanda Oliveira¹; Edineia Aparecida Gomes Ribeiro¹

1- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Curso de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Educação

O objetivo do estudo foi analisar o perfil de atividade física e percepção de bem-estar físico de idosos participantes do Projeto Vida Ativa da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI). Este projeto é uma das ações oferecidas pela UnAPI na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. A atividade física é realizada duas vezes na semana, com duração de 60 minutos. Em 2022, 21 idosos foram assíduos nas aulas do Projeto. A maioria foi do sexo feminino, com média de idade de 65 anos. No início do Projeto foram aplicados os questionários de Prontidão para Prática de Atividade Física (Par-q), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta) e o WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida. Verificou-se que somente cinco idosos não apresentaram a necessidade de uma avaliação médica antes da prática de atividade física e 13 deles faziam o uso de medicamento para a pressão arterial. Dez idosos relataram caminhar ≥ 5 dias da semana por mais de 10 minutos contínuos e 11 deles praticavam atividade física moderada de 1 a 3 dias, enquanto que nove idosos relataram praticar atividade física vigorosa. Notou-se que 19 idosos declararam ter boa qualidade de vida. Sobre a saúde, 14 idosos estavam satisfeitos com ela. A maioria dos idosos também estavam satisfeitos com a capacidade de desempenhar as suas atividades diárias. Conclui-se que é essencial uma avaliação médica para que as atividades físicas sejam realizadas em prol das melhorias das capacidades físicas que são desenvolvidas no Projeto Vida Ativa.

Palavras-chave: Idoso; Atividade física; Vida ativa; Bem-estar; Saúde.

ANEXO B

Ano de 2024: Evento Integra UFMS.

- ❖ Análise das Atividades Diárias de Idosos participantes do Projeto Vida Ativa: UNAPI/UFMS. (João Victor Coelho do Espirito Santo).

Título: Análise das atividades diárias de idosos participantes do Projeto Vida Ativa: UnAPI/UFMS

Autores: João, Luan, Julia, Carla, Maria Eduarda, Edineia

A atividade física regular é crucial para a saúde dos idosos, pois ajuda a manter a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a saúde cardiovascular, além de melhorar o bem-estar mental e emocional (MACIEL, 2010). O objetivo do presente estudo é analisar as atividades diárias dos idosos do Projeto Vida Ativa da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI), sendo este um Programa Institucional de Extensão Universitária presente na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). O Projeto Vida Ativa tem por objetivo promover a atividade física e o bem-estar para a pessoa idosa. Trata-se de um estudo transversal descritivo em que 50 idosos responderam um questionário contendo questões sobre as atividades diárias conforme o WHOQOL, sendo um instrumento publicado pela Organização Mundial da Saúde para avaliar a qualidade de vida de indivíduos. Para as oito questões haviam três opções de respostas, sendo elas: Sem ajuda (SA); Com ajuda parcial (CAP); Incapaz (INC). Com relação aos resultados, foi possível observar que a maioria dos idosos (n=47 - 94%) respondeu que prepara as suas refeições, toma os remédios e faz compras, arruma a casa e faz pequenos trabalhos domésticos sem a ajuda de outra pessoa. Sobre as finanças e as atividades domésticas (por exemplo: uso de telefone, lavar e passar sua roupa), os idosos relataram que realizam sem a ajuda, mostrando autonomia na execução das atividades diárias. Com relação a pergunta: "Você é capaz de sair de casa sozinho para lugares mais distantes, usando algum transporte, sem necessidade de planejamento especial?" observa-se que 46 (92%) dos idosos não precisam de ajuda para deslocar-se. De modo geral, é notório que este grupo de idosos consegue realizar suas atividades diárias de maneira independente. Por outro lado, essa autonomia tende a contribuir para a prática de atividade física moderada a intensa.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Rio claro, 2010.

ANEXO C

❖ **Motivos para a prática de atividade física entre idosos participantes do Projeto Vida ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos UnAPI / UFMS. (Por Carla Alessandra da Silva Cruz da Macena).**

Tema: Motivos para a prática de atividade física entre idosos participantes do Projeto Vida ativa: atividade física, esportiva e recreativa para idosos UnAPI / UFMS.

Autores: Carla, Luan, João, Julia, Maria Eduarda, Edineia

Introdução: O Brasil é um país com 10,9% de pessoas acima de 60 anos¹. Desta forma, ações de promoção da saúde que visam os cuidados, o bem-estar e a prática de atividade física entre as pessoas idosas são essenciais para o envelhecimento saudável, minimizando os impactos negativos nos serviços de Saúde Pública. Assim, o objetivo deste trabalho foi identificar os motivos para a prática de atividade física entre idosos participantes do Projeto Vida Ativa: UnAPI / UFMS. Trata-se de um estudo de caráter transversal descritivo, tendo como participantes 50 idosos matriculados no Projeto Vida Ativa que está vinculado ao Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa no ano de 2024. Foi utilizado um questionário semi-estruturado contendo uma questão sobre o principal motivo que o levou a participar deste projeto. Do total de entrevistados (n=50), 29 idosos responderam que o principal motivo foi a saúde, 12 deles disseram que buscavam melhorar o condicionamento físico, seis queriam ocupar o tempo, dois deles tiveram orientação médica e uma pessoa idosa relatou fazer amizade. Pode-se concluir que, neste grupo de idosos, a maioria tem como motivação maior a saúde. É essencial que ações de intervenções para a promoção da saúde de pessoas idosas sejam implementadas dentro da universidade pública, possibilitando o acesso à prática de atividades físicas, uma vez que as evidências científicas já demonstraram os benefícios para a prevenção de doenças e agravos à saúde.

Referências:

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA IBGE. População por idade e sexo: idade do brasil. Idade do Brasil. 2022. Censo 2022. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/ca93b770f7ef3931bd425cdea60c8b5c.pdf. Acesso em: 14 ago. 2022.

ANEXO D

❖ Satisfação e Saúde de Participantes de um Projeto de Atividade Física da Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UFMS (Luan Machado Mendonça).

RESUMO DO INTEGRA 2024

Satisfação e saúde de participantes de um projeto de atividade física da Universidade Aberta à Pessoa Idosa – UFMS

A satisfação com a saúde é um componente essencial da qualidade de vida dos idosos. A prática regular de atividades físicas, a manutenção de hábitos saudáveis e o acesso a cuidados médicos adequados são determinantes fundamentais para que os idosos se sintam satisfeitos com sua própria saúde¹. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a satisfação e saúde de participantes de um projeto de atividade física do Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI). Trata-se de um estudo transversal descritivo. Participaram da pesquisa 50 (cinquenta) idosos matriculados efetivos no Projeto Vida Ativa vinculado à UnAPI, presente na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). É de *práxis* da equipe do Projeto Vida Ativa aplicar um questionário sobre a prontidão para a prática de atividade física e questões sobre a qualidade de vida, sendo contempladas quatro perguntas embasadas do questionário World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100). Este instrumento foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliar a qualidade de vida em diversos contextos culturais e sociais, abrangendo múltiplos domínios, e permitindo uma avaliação holística baseada na percepção subjetiva dos indivíduos sobre seu bem-estar físico, psicológico, social e ambiental. As respostas do questionário restringiram-se a 3 (três) alternativas: Satisfeito; Insatisfeito; Indiferente. Os resultados observados mediante as questões investigadas foram: "Quão satisfeito você está com sua saúde?" 34 (68%) idosos relataram estar satisfeitos, 7 (14%) deles disseram estar insatisfeitos e 9 (18%) demonstram indiferença sobre a sua saúde. Acerca da questão "Quão satisfeito você está com o seu sono?", verificou-se que somente 31 (62%) idosos estavam satisfeitos com o sono. Quanto à questão: "Quão satisfeito você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?", a maioria (n= 40-80%) demonstrou estar satisfeito com a capacidade de realizar tarefas diárias. Sobre a questão: "Quão satisfeito você está com o seu acesso aos serviços de saúde?", 39 (78%) idosos demonstraram satisfação, 5 (10%) deles estavam insatisfeitos enquanto somente 6 (12%) relataram indiferença.

Conclui-se que, a maioria dos idosos participantes do Projeto Vida Ativa apresentou satisfação em relação à sua saúde. O que permite notar uma percepção positiva da própria saúde, tal fato parece ter relação com a manutenção da autonomia e independência. Conseqüentemente, pode contribuir para o bem-estar emocional e psicológico. Além disso, o acesso a serviços de saúde de qualidade e a existência de uma rede de apoio, composta por familiares e amigos, são cruciais para que os idosos se sintam seguros e amparados, aumentando ainda mais a sua satisfação em relação à saúde. Portanto, promover um envelhecimento saudável e ativo é essencial para melhorar a percepção dos idosos sobre a qualidade de vida e o bem-estar.

REFERÊNCIAS

- [1] Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis: Ed. do Autor; 2017.



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAED

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ATA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

No dia 5 de dezembro de 2024, às 9h30min, a estudante CARLA ALESSANDRA DA SILVA CRUZ DA MACENA, apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso, no formato de relatório técnico com o título “PROJETO VIDA ATIVA: ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTIVA E RECREATIVA PARA IDOSOS”, sob a orientação da professora Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, como parte da exigência para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado, da Faculdade de Educação (FAED).

Após apreciação da banca avaliadora, composta por Edineia Aparecida Gomes Ribeiro (presidente), Marcelo Gonçalves Duarte (membro) e Sarah Jane Lemos de Mello (membro), o trabalho foi considerado: () Aprovado () Reprovado.

Observações:

Normas da ABNT
Gramática

Por estarem de acordo, assinam a presente ata.

Edineia Aparecida Gomes Ribeiro (presidente)

Marcelo Gonçalves Duarte (membro)

Sarah Jane Lemos de Mello (membro)

Carla Alessandra da Silva Cruz da Macena
(estudante)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL (UFMS)

Cidade Universitária, S/Nº - Caixa Postal 549 - CEP 79070-900 – Campo Grande (MS)

<http://www.ufms.br> – Fone/Fax: (67) 3345-7000