

EXPERIÊNCIA DE SUCESSO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PESSOAS IDOSAS NA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Maria da Glória David Silva Costa – Programa de Pós-Graduação em Educação Física da
Universidade de Brasília- UnB

Sabrina Fernandes Gonçalves – Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade
de Brasília- UnB

Marisete Peralta Safons – Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de
Brasília- UnB

RESUMO

INTRODUÇÃO: O rápido processo de envelhecimento da população brasileira produz demandas em diferentes áreas da sociedade e exigem participação efetiva do Estado e instituições através de políticas públicas para esta parcela da população. As universidades, por meio de projetos de extensão, podem viabilizar a interação entre academia e comunidade, promovendo o acesso da população às diferentes ações ofertadas. Diante disso foi criado o projeto de extensão para atendimento de pessoas idosas do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividades Física para Idosos (GEPAFI), presente há 27 anos na Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (FEF/UnB).

OBJETIVO: Ofertar um programa de exercícios físicos resistidos (musculação) com objetivo de melhorar ou manter a capacidade funcional de pessoas idosas.

METODOLOGIA: As aulas de musculação são realizadas duas vezes por semana em sessões de 60 minutos e seguem a seguinte estrutura: aquecimento, seguido pelo trabalho específico e finalizando com exercícios de relaxamento. São seguidas as diretrizes do *American College of Sports Medicine* (2021), priorizando exercícios multiarticulares, com cargas e repetições adequadas e supervisão constante para garantir a segurança e eficácia do programa. Com base na anamnese de cada pessoa idosa, é prescrito um treinamento individualizado.

RESULTADOS: Através de avaliações periódicas semestrais, as pessoas idosas relatam as diferentes condições de saúde, tais como presença de doenças crônicas como hipertensão, lombalgia e artralgia. Apesar disso, a grande maioria das pessoas idosas que participam do programa de exercícios físicos apontam que o exercício auxilia a gerenciar os problemas de saúde, reduzindo sintomas e favorecendo a realização de atividades da vida diária. Adicionado a isso, o programa de extensão proporciona ambiente acolhedor e comunitário, contribuindo para ampliação das relações humanas que são tão importantes para a qualidade de vida de pessoas idosas.

CONCLUSÃO: A evolução ao longo dos 27 anos deste programa de extensão ofertado pela FEF/UnB demonstra sua capacidade de adaptação e durabilidade promovendo o envelhecimento ativo por meio de exercícios físicos, auxiliando no controle e prevenção dos efeitos do envelhecimento e proporcionando maior qualidade de vida para essa população. Ademais, o engajamento da Universidade de Brasília na promoção do envelhecimento participativo e cidadão reflete o compromisso da instituição com seu papel social de inclusão e diversidade, inclusive no combate ao etarismo.