

PROMOÇÃO DA SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: IMPLICAÇÕES DE UMA PROPOSTA

¹FERREIRA B.H., ¹MARQUES B.M., ¹MIRANDA M.L.J., ²RODRIGUES, G.M.,

Universidade São Judas Tadeu USJT- São Paulo

²Universidade São Judas Tadeu USJT- São Paulo/ESEF- Jundiá

INTRODUÇÃO: O Projeto Sênior é desenvolvido pelo núcleo de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu e busca estimular reflexões sobre o processo de envelhecimento, aquisição de hábitos saudáveis, manutenção da autonomia e prática sistemática de atividade física como um constante autocuidado durante o processo de envelhecimento. Entre as ações do Projeto, o monitoramento das características dos participantes tem sido rotina. **OBJETIVO:** comparar o desempenho no teste de força muscular dos membros inferiores dos frequentadores antes e após intervenções não específicas. **MATERIAIS E MÉTODO:** Participaram do estudo 13 pessoas (11mulheres e 2 homens) com idades entre 57 e 77 anos que frequentaram regularmente 38 sessões de atividades (2 vezes na semana) com duração de 90 minutos cada, propostas pelo Projeto. As intervenções foram estruturadas em vivências de diferentes atividades físicas que possibilitaram discussões acerca da percepção dos movimentos executados, tais como dança folclórica, caminhada, pilates, entre outras. Foi utilizado o teste de sentar e levantar em 30”, e para as análises dos resultados utilizou-se o teste *t Student* com nível de significância $p < 0,05$, média e desvio padrão. **RESULTADOS:** Com idade média de $65,5 \pm 7,6$ anos, o grupo apresentou um aumento significativo ($p < 0,001$) do pré-teste que obteve média de $(8,9 \pm 2,4)$ para o pós-teste $(12,5 \pm 2,5)$. Verificou-se que, mesmo não tendo o foco no desenvolvimento de força nas intervenções, viu-se que possivelmente o modelo de organização das atividades e discussões interferiu na execução do teste promovendo uma melhora dos movimentos requisitados. Vale inferir que, a percepção desenvolvida pode ter sido alterada pelo estímulo ao autocuidado, o que pode refletir nos diversos aspectos da saúde e capacidade de uma pessoa. **CONCLUSÃO:** O estudo possibilitou compreender que as ações que são promovidas nos programas poderão interferir em aspectos não objetivados que repercutirão nas dimensões funcionais dos participantes portanto, devem ser planejadas vislumbrando a promoção da saúde.

Palavras Chave: Processo de Envelhecimento; Força muscular; Projeto Sênior.