

## **PROJETO PILOTO QUALIDADE DE VIDA: ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA IDOSOS EM ESPAÇO PÚBLICO**

SANTOS K.O.R., IANUSKIEWTZ D., PEREIRA P.C., MAURICIO L.H.,  
RODRIGUES D.G., DIAS V., LIMA R.G.

Universidade de Araraquara – UNIARA, Araraquara-SP, Brasil

Conforme estudos e projeções populacionais, o Brasil ocupará a sexta colocação a nível mundial, como um dos países com maior número de pessoas idosas. Garantindo os direitos determinados segundo o Estatuto do Idoso (Lei 10.741, 2003), como: Lazer, Esporte, Saúde e Educação, levando em consideração a conexão que estas atividades têm com a qualidade de vida, foi elaborado um Projeto Piloto pelos integrantes do GEPAFICO, grupo de estudos e pesquisas formado por alunos e professores do Curso de Educação Física da Universidade de Araraquara. Este Projeto é aberto à toda população idosa da cidade e tem como objetivo proporcionar lazer, educação, promoção de saúde, prevenção de doenças, socialização e qualidade de vida, através de atividades físicas adaptadas, cognitivas e (re)criativas, gratuitas. Metodologia: através de uma inscrição primária os beneficiários do programa serão submetidos a avaliação médica, anamnese, teste de avaliação de estado mental (MEEM), escala de depressão geriátrica (GDS), testes e avaliações físicas de flexibilidade (flexiteste), força de prensão manual, senta e levanta (força MMII), equilíbrio, velocidade da marcha, avaliação postural e escala de AIVD. Serão utilizados protocolos de avaliação física adaptados às necessidades especiais, como cadeirantes, deficientes físicos, auditivos e visuais. A partir dos dados colhidos serão analisados e subdivididos em grupos específicos conforme características similares. A primeira parte consiste em aquecimento geral, na segunda parte, atividades voltadas para maior necessidade conforme o subgrupo, visando uma melhora no desempenho. Na terceira parte, serão realizadas atividades interativas, unindo os subgrupos. Essas atividades envolvem ludicidade, cognição, (re)criação, bate papo, orientações de saúde, jogos e convivência, memórias, conscientização e educação. As atividades acontecerão em ambiente público, de fácil acesso, sob orientação de professores e alunos de Educação Física. Resultados esperados: interação social, melhor desempenho nas AIVDs, lazer e qualidade de vida.

Palavras-chaves: Idosos, qualidade de vida, atividade física adaptada, espaço público.