

Ativa idade no lar

Active age at home

Deisiane Oliveira Souto¹, Letícia Santos Ferreira do Nascimento², Natália Stephanie Santos²,

Marlene Bento da Silva², Tatiana Teixeira Barral de Lacerda²

¹ Mestranda em Neurociências pela Universidade Federal de Minas Gerais. ² Departamento de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais *campus* Betim. Rua do Rosário, 1081, Bairro Angola, Betim, Minas Gerais, Brasil.CEP 32604-115.
deisiane.souto@gmail.com

Palavras-chave: Idoso; institucionalização; projeto de extensão.

Keywords: Elderly; institutionalization; extension project.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, caracterizado por alterações no organismo que afetam a função motora, cognitiva, psicológica e social podendo ter como consequência a perda funcional. Tais alterações são ainda mais acentuadas no idoso que vivencia a institucionalização, pois maior é a inatividade física e debilidade. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada em uma Instituição de Longa Permanência (ILP) através de atividades em grupo realizadas com idosos institucionalizados participantes do projeto de extensão “Ativa Idade no lar”, no município de Betim. **Metodologia:** As atividades foram desenvolvidas quatro vezes por semana no período da manhã, de abril a dezembro de 2014, com duração de três a quatro horas cada encontro. Tais atividades realizadas consistiram em atividade física seguida por uma atividade lúdica. Ao final de cada encontro eram registradas em ata todas as atividades desenvolvidas, bem com os dados vitais e número de idosos participantes. **Resultados:** Foram realizados 104 encontros e 27 idosos participam das atividades. Os idosos foram submetidos a exercícios que trabalham o condicionamento cardiovascular, a flexibilidade, o fortalecimento, a coordenação motora e o equilíbrio do corpo. Paralelamente às atividades físicas, foram realizadas atividades lúdicas objetivando promover não apenas o lazer e a interação social entre os idosos, mas também melhorar as funções corporais, bem como o desempenho nas atividades de vida diária. **Conclusão:** Ações que envolvam medidas preventivas e de promoção de saúde podem ajudar a reduzir os efeitos deletérios do envelhecimento e do sedentarismo. O projeto de extensão “Ativa Idade no lar” ampliou o conhecimento e as experiências acadêmicas dos extensionistas, além de ter contribuído para a melhoria da qualidade de vida, capacidade e desempenho funcional da comunidade envolvida.