CADEIRA MULTIFUNCIONAL DE TREINAMENTO

Gabrielly Monteiro da Silva Araujo[1]
José Rodrigo Conceição Silva[1]
Júlio César Barbedo de Souza[1]
Ruan Pablo Soares[1]
Vinicius Thiago Toshio Matsumura[1]
Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O projeto foi desenvolvido no Parque Tia Nair, a partir da identificação de dificuldades enfrentadas por idosos e adultos com mobilidade reduzida para participar de atividades físicas, especialmente pela ausência de equipamentos adaptados e pela insegurança na realização de exercícios. A proposta buscou ampliar o acesso à prática corporal de forma segura, acessível e funcional. **Objetivo:** Desenvolver um programa de atividades aeróbicas e funcionais utilizando uma cadeira multifuncional, visando melhorar mobilidade, capacidade cardiorrespiratória, autonomia e qualidade de vida da comunidade atendida. **Desenvolvimento da Experiência:** O projeto envolveu diagnóstico das necessidades do público, idealização e construção de um protótipo de cadeira multifuncional, testes e ajustes do equipamento e aplicação prática com participantes da comunidade. A cadeira foi desenvolvida para permitir diferentes exercícios adaptados, com foco em força, equilíbrio, mobilidade e movimentos aeróbicos, utilizando recursos de baixo custo. **Resultados:** A utilização da cadeira possibilitou a realização de diferentes exercícios em um único equipamento e apresentou boa aceitação pelos participantes. Os registros apontaram maior segurança, confiança e adesão às atividades, além de percepção positiva quanto à mobilidade e à possibilidade de participação de pessoas que enfrentavam dificuldades em práticas físicas tradicionais. **Considerações Finais:** A cadeira multifuncional mostrou-se uma alternativa acessível e adaptável para ampliar as possibilidades de prática de exercícios por idosos e pessoas com limitações de movimento. O projeto também proporcionou aos acadêmicos experiências de planejamento, construção de protótipo, aplicação prática e adaptação de exercícios às necessidades do público.

Palavras-chave: Educação Física; atividade física adaptada; mobilidade; acessibilidade.

ISBN: 978-65-88419-14-4