

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO FUNCIONAL E PROPOSIÇÃO DE GINÁSTICA PARA IDOSOS DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS (CCI) PADRE FIRMO

Eduarda Rodrigues Feitosa¹
Evelyn Juliana da Costa Alves¹
Guilherme Machado Lopes¹
Iasmim Kirchheim Pereira¹
João Pedro de Almeida Pinto e Silva¹
Lucas Gabriel de Moraes Simi¹
Milena Vitória Rodrigues da Silva¹
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki²

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 envelhecimento populacional evidencia a importância de ações voltadas à manutenção da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse contexto, o projeto extensionista *Avaliação Funcional e Proposição de Ginástica para Idosos do Centro de Convivência de Idosos (CCI) Padre Firmo* surgiu de uma demanda da instituição, diante da ausência de avaliações funcionais sistematizadas e da menor adesão às aulas de ginástica. O objetivo foi avaliar a capacidade funcional dos idosos e subsidiar ações de ginástica adequadas às necessidades identificadas.

Desenvolvimento da experiência: A experiência foi realizada no CCI Padre Firmo, em Cuiabá-MT, iniciando-se com diagnóstico da realidade institucional. Posteriormente, foram aplicados testes da bateria *Senior Fitness Test* para avaliação da força muscular, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. A partir dos resultados, foram elaborados materiais educativos, guia dos testes, apresentação dos resultados e material de incentivo à participação nas aulas de ginástica. A ação foi finalizada com devolutiva aos idosos, orientações sobre envelhecimento ativo e uma vivência de ginástica adaptada, com participação e avaliação positiva da comunidade. **Conclusão:** O projeto ampliou o conhecimento sobre a capacidade funcional dos idosos e forneceu subsídios para práticas de ginástica mais direcionadas às suas necessidades. Para os acadêmicos, possibilitou articular conhecimentos teóricos e práticos em uma situação real de atuação profissional. A experiência reforçou a importância da extensão universitária na aproximação entre formação acadêmica e comunidade, contribuindo para a promoção da funcionalidade, autonomia e envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Pessoa idosa. Capacidade funcional. Ginástica. Envelhecimento ativo. Extensão universitária.