

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física PPGCAF-UNIVERSO

Título: Promoção da Mobilidade e Prevenção de Riscos Cardiovasculares em Idosos do Programa 60 UP - Niterói

Participantes:

Discente do PPGCAF: Marília Salete Tavares

Discente do PPGCAF :Daniel Joppert

IC Bolsista: Matheus Dias

Professoras do PPGCAF: Adalgiza Mafra Moreno e Sara Menezes

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas que podem comprometer a mobilidade e aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Estudos indicam que a adiposidade abdominal e a perda de massa muscular podem afetar a capacidade funcional dos idosos, elevando o risco de quedas e eventos cardiovasculares. O Teste Timed Up and Go (TTUG) é uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar a mobilidade e prever riscos de quedas.

O presente projeto tem como objetivo implementar um programa de extensão voltado para idosos participantes do 60 UP - Niterói, com foco na promoção da mobilidade e prevenção de doenças cardiovasculares. A iniciativa visa a conscientização e a intervenção precoce por meio de avaliação antropométrica, monitoramento da mobilidade e orientação para práticas de atividade física adaptadas.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Investigar a relação entre indicadores antropométricos de risco cardiovascular e mobilidade funcional em idosos do programa 60 UP - Niterói, promovendo estratégias de prevenção e intervenção para melhoria da qualidade de vida.

2.2 Objetivos Específicos

1- Avaliar a composição corporal dos participantes (IMC, circunferência da cintura, relação cintura/altura);

2- Aplicar o Teste Timed Up and Go (TTUG) para análise da mobilidade funcional e risco de quedas;

3- Correlacionar os dados antropométricos com os resultados do TTUG;

Desenvolver intervenções personalizadas para os participantes com maior risco cardiovascular e funcional;

4-Produzir materiais educativos sobre a relação entre composição corporal, mobilidade e riscos cardiovasculares.

3. PÚBLICO-ALVO

Idosos participantes do programa 60 UP - Niterói, com idade superior a 60 anos, de ambos os sexos, com locomoção independente e sem comprometimento cognitivo grave.

4. METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido em etapas:

Triagem e Avaliação Inicial:

Coleta de dados sociodemográficos e antropométricos;

Avaliação da mobilidade funcional via TTUG.

Intervenção Personalizada:

Planejamento de estratégias de prevenção e promoção da saúde;

Desenvolvimento de atividades físicas adaptadas com ênfase na melhoria da mobilidade e redução do risco cardiovascular;

Monitoramento periódico dos participantes com reavaliação a cada 3 meses.

Produção de Materiais e Capacitação:

Livro de testes de avaliação

Cartilhas educativas sobre envelhecimento ativo, prevenção de quedas e controle de fatores de risco cardiovascular;

Oficinas e palestras para idosos e profissionais de saúde envolvidos no programa.

5. CRONOGRAMA

Atividade	2025	2026	2027	
-----	----	----	----	
Pesquisa e Documentação	X	X		
Coletas de Informações	X	X	X	
Eventos de Divulgação		X	X	
Produção de Materiais		X	X	
Cartilhas Educativas		X	X	

6. PARCERIAS

Setor de Extensão Universitária da UNIVERSO;

Prefeitura de Niterói, Secretaria Municipal do Idoso;

Centros de Referência da Terceira Idade participantes do programa 60 UP.

7. RECURSOS

Equipamentos audiovisuais (computador, projetor);

Espaços físicos para avaliações e eventos;

Materiais impressos e digitais para educação e divulgação.

8. RESULTADOS ESPERADOS

Maior conscientização dos idosos sobre a relação entre mobilidade e saúde cardiovascular;

Melhoria na mobilidade e redução do risco de quedas;

Maior adesão às práticas de atividade física dentro do programa 60 UP;

Fortalecimento dos vínculos entre a universidade e a comunidade idosa;

Plano de expansão para outras unidades do programa 60 UP em Niterói.

9. CONCLUSÃO

Este projeto de extensão busca contribuir para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos participantes do programa 60 UP - Niterói, por meio de estratégias baseadas em evidências científicas, intervenções direcionadas e produção de materiais educativos. A interação entre a academia, profissionais de saúde e idosos visa fomentar um envelhecimento ativo e prevenir condições associadas à redução da mobilidade e riscos cardiovascular.