

PROJETO SAÚDE EM MOVIMENTO

Nataly de Lima Mocellin¹, Ederson Leobet²

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Nataly de Lima Mocellin, natalymocellin1@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O envelhecimento populacional aumenta a incidência de doenças crônicas, limitações funcionais e isolamento social. A atividade física regular é uma das formas mais eficazes de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população idosa. Assim, propõe-se a criação de uma Academia da Terceira Idade em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, como política pública permanente. **Objetivo:** Desenvolver uma academia adaptada para a terceira idade em Iomerê-SC visando promover saúde, qualidade de vida e integração social da população idosa por meio de atividades físicas orientadas. **Método:** Localização: Instalação em prédio público ou construção em terreno central. Espaço Físico: ambiente térreo, rampas de acesso, corrimãos, climatização, banheiros adaptados, recepção e sala de convivência, área de musculação, sala multiuso para pilates, alongamentos, yoga e espaço de avaliação. Rotina: Funcionamento de segunda a sexta, manhã e tarde, com até 15 idosos por grupo. Atividades: musculação supervisionada, caminhada leve, alongamento, mobilidade e sessões semanais de pilates ou ginástica adaptada. Equipe: Profissionais de Educação Física (atividades físicas e reabilitação), fisioterapeuta (avaliação e prevenção de lesões), enfermeiro/técnico de enfermagem (monitoramento básico), recepcionista/auxiliar administrativo (controle e suporte). Avaliação: indicadores de saúde (pressão arterial, índice de massa corporal, glicemia) e sociais (participação, relatos de melhoria). Relatórios semestrais enviados à Secretaria da Saúde. Segurança: piso antiderrapante, iluminação uniforme, corrimãos duplos, sinalização de emergência, extintores, kit de primeiros socorros e desfibrilador. Orçamento: reforma/adaptação R\$ 80.000,00; equipamentos R\$ 150.000,00; mobiliário R\$ 20.000,00. Total: R\$ 250.000,00. Parcerias: Secretaria Municipal de Saúde (acompanhamento clínico e profissionais da Atenção Básica), Secretaria de Esporte e Lazer (apoio logístico), Centro da Pessoa Idosa (monitoramento e avaliação). **Resultados:** Curto Prazo: melhora da mobilidade, força e flexibilidade; aumento da socialização; redução de dores leves. Médio Prazo: prevenção de quedas, controle de doenças crônicas, maior autonomia; redução do uso de medicamentos e internações. Longo Prazo: aumento da expectativa e qualidade de vida; menor incidência de incapacidades; economia em gastos públicos e valorização social da pessoa idosa. **Conclusão:** A criação da Academia da Terceira Idade em Iomerê-SC representa um investimento estratégico em saúde pública e bem-estar social. Ao proporcionar atividades físicas adaptadas, acompanhamento profissional e um espaço de convivência seguro e acessível, o projeto promove a autonomia, previne doenças e fortalece a integração social. Trata-se, portanto, de uma ação concreta para garantir um envelhecimento ativo, saudável e digno à população idosa, além de gerar impactos positivos na gestão dos recursos públicos destinados à atenção à saúde do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento Populacional; Doenças Crônicas; Atividade Física; Qualidade de Vida; Política Pública.