

MEXA-SE PELA VIDA: A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO EXTREMO OESTE CATARINENSE

Flávia Berger Ransan (apresentadora)¹
Keli Johner²
Schayane Golzer³
Simone Schneider⁴

Eixo: Educação e formação em Saúde

Objetivo: Relatar a experiência de incentivo à prática de atividades físicas em grupo para pessoas sedentárias residentes no município de Santa Terezinha do Progresso – SC. **Metodologia:** O projeto, denominado “Mexa-se pela Vida”, se constitui na organização de grupo de prática de atividades físicas orientada. Para a realização do referido grupo houve necessidade de um espaço amplo e coberto, sendo que os participantes devem estar com roupa apropriada para a prática de exercício físico, primordialmente o uso de calçado fechado, e portando sua garrafa de água. São realizados encontros semanais, duas vezes na semana (segunda e quinta-feira) com duração de 50 minutos, no ginásio municipal. Os procedimentos realizados em cada um dos encontros são a solicitação da assinatura do participante ou responsável, verificação das queixas mais comuns do grupo, direcionamento dos exercícios conforme a demanda e a necessidade funcional dos indivíduos. As técnicas utilizadas são aquecimento: caminhada, exercícios de alongamento global, exercícios aeróbicos ritmados e relaxamento muscular. **Resultados:** O município de Santa Terezinha do Progresso, com (aproximadamente 2.700 habitantes, não possui locais de práticas de atividades físicas como academias ou escolas de

¹ Especialista em Fisioterapia Dermato Funcional, UNYLEYA, flahberger@hotmail.com

² Farmacêutica, UNOCHAPECÓ, kelijohner@gmail.com

³ Nutricionista, UNOCHAPECÓ, schayanenutri@gmail.com

⁴ Psicóloga, UNOESC, simo_schneider@outlook.com

natação, propiciando o sedentarismo, o aumento no uso de antidepressivos, a elevação dos graus de ansiedade, além de alterações musculoesqueléticas. O grupo Mexa-se Pela Vida é realizado desde 2015, com um total de aproximadamente 42 pessoas adultas e idosas que, anterior ao projeto, nunca haviam praticado atividades físicas. Nos 2 anos de desenvolvimento observam-se mudanças na saúde e qualidade de vida dos participantes, reduzindo o número de consumo dos antidepressivos, diminuição da demanda clínica relacionada a alterações musculoesqueléticas, desde a função motora até os aspectos emocionais. Conclusão: A prática de atividade física oferecida através do projeto Mexa-se pela Vida consiste em exercícios planejados e estruturados, realizados repetitivamente, que conferem benefícios aos praticantes e têm seus riscos minimizados através de orientações profissional e controle adequados. Exercícios regulares, a exemplo do proposto, aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Ainda, afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação e o convívio social, observados nos participantes do projeto.

Palavras-chave: Atividade Física; Grupo; Práticas.