

# HUNGER GAMES: *Actively surviving*

## ATIVIDADE INTERATIVA PARA JOVENS

Espírito-Santo M<sup>1,2,6\*</sup>, Nascimento T<sup>1,2,6</sup>, Soares Botelho M<sup>3,6</sup>, Pereira Guerreiro C<sup>1,2,6</sup>, Pais S<sup>3,4,5,6</sup>

1 Escola Superior de Saúde - Universidade do Algarve, Faro, Portugal

2 Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde (CESUAlg), Universidade do Algarve, Faro, Portugal

3 Centro de Investigação em Biomedicina (CBMR) da Universidade do Algarve

4 Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina da Universidade do Algarve, Faro, Portugal

5 Algarve Biomedical Center (ABC)

6 Centro Internacional sobre o Envelhecimento, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

\* mfsanto@ualg.pt



### Introdução

O aumento da população Portuguesa com idade avançada e a diminuição da população mais jovem, assim como a acentuação desta diferença prevista para os próximos anos, torna muito importante a sensibilização das faixas etárias mais jovens para as dificuldades apresentadas pelos primeiros indivíduos no que diz respeito à realização das atividades quotidianas.

### Objetivos:

- ✓ Sensibilização de jovens adultos para as dificuldades dos indivíduos com idade mais avançada nas atividades da vida diária.
- ✓ Analisar a perceção dos participantes quanto ao envelhecimento, através da aplicação de um breve questionário.

### Metodologia

- ✓ Conjunto de tarefas divididas por 10 estações:
  - ✓ **Limitações:** mobilidade reduzida na articulação dos joelhos e dos tornozelos, obesidade, diminuição da mobilidade articular da mão, redução da mobilidade da anca e do ombro (*Figura 2*); recurso a produtos de suporte (canadianas e cadeira de rodas) (*Figura 3*).

### Resultados

- Atividade realizada no laboratório de Ortoprotesia (*campus* de Gambelas)
- Sessão preparatória 2 semanas antes da realização da atividade (*Figura 1*)
- Participaram 14 jovens (alunos de cursos da área da saúde) (*Figura 5*)
- Idade entre 19 e 22 anos
- O grupo que demorou o menor tempo a executar todas as tarefas foi o vencedor (*Figura 4*).



Figura 1: Sessão preparatória.



Figura 2: Atividades das estações 1-7 e 10.



Figura 3: Atividades das estações 8-9.



Figura 4: Grupo vencedor.



Figura 5: Elementos participantes na atividade.

### Conclusão

- ✓ Os participantes nesta atividade indicaram que esta contribuiu para uma melhoria na perceção sobre as dificuldades evidenciadas pelos idosos;
- ✓ Futuramente, esta atividade poderá ser realizada noutros grupos de jovens adultos e crianças, permitindo contribuir para a sensibilização destes grupos quanto às dificuldades da população com idade mais avançada.

