

A INTERVENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA: VISÃO DO ALUNO

Tathiane Paiva Lima¹; Perla Suely Gaia Raniéri²; Louise Tavares Ferreira³; Lygia Barros Pereira Moura³; Carla Avelar Pires⁴

¹Acadêmica de Nutrição; ²Enfermeira da Estratégia de Saúde na Família; ³Acadêmica de Medicina; ⁵Doutora em Doenças Tropicais

tathianealimentos@hotmail.com.

Universidade Federal do Pará (UFPA); Secretaria de Saúde; Ministério da Saúde (MS)

Introdução: A atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e para melhoria da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Os idosos que não aproveitaram ou que por algum motivo específico não tiveram a oportunidade ou motivação para praticarem algum esporte durante seu período de juventude, poderiam desfrutar dos benefícios da atividade física já nesta fase da vida sendo esse processo fundamental para o fortalecimento muscular, bem como, para a elevação da auto-estima e para a independência funcional em razão da diminuição do declínio do déficit motor. **Objetivo:** Estimular a promoção da saúde através da prática da atividade física para a população idosa cadastrada no CRAS da Cidade Nova VI, município de Ananindeua – PA. **Descrição da experiência:** Foi realizada uma atividade física com a população idosa cadastrada no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) da Cidade Nova VI, município de Ananindeua – PA, denominada: uma caminhada para a saúde. Esta atividade faz parte do programa PET – Saúde/ Saúde da Família da Universidade Federal do Pará. Durante a caminhada os alunos estimularam e motivaram os idosos a praticarem exercícios físicos. Houve distribuição de camisas para todos, como também, de água mineral durante a caminhada. Um breve alongamento foi realizado para iniciar e finalizar a atividade. No final, todos foram contemplados com um delicioso café da manhã. **Resultados:** Realizar Educação em Saúde fora da Unidade Básica de Saúde (UBS) permitiu um maior envolvimento na participação das pessoas, pois caminhar ao ar livre é uma atividade motivadora para a população alvo, que compareceu em grande número. A atividade contou com a presença de 80 idosos. Rompeu-se com a ideia de que lugar de idoso é em casa ou asilo. Essa atividade contribuiu para mostrar a estes idosos a relevância da atividade física e para estimulá-los a permanecer realizando caminhadas orientadas pela equipe de saúde. Também enfatizou-se os benefícios dos exercícios físicos na prevenção de doenças cardiovasculares. **Conclusão:** A atividade de extensão despertou nos alunos a importância da promoção e prevenção à saúde dos idosos e de se realizar Educação em Saúde em espaços – que não a UBS, já que alcançam um maior número da população alvo. Para os idosos a prática de atividade física o torna independente, aumenta seu contato social, o tornando feliz e saudável.

Referências:

CASAGRANDE, M. Atividade Física na Terceira Idade. **Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade de Ciências da UNESP. BAURU**, 2006.