

## FELIZ IDADE- PROPORCIONANDO BEM-ESTAR E ALEGRIA AOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE VIVENCIAS NO PET-SAÚDE DA FAMÍLIA

**Carolina Miranda Vasco Marinho**- Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, BA- carol-aob@hotmail.com;

**Luana Batista da Silva**- Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, BA- luanna-enf@hotmail.com.

**Marisa Leal Correia Melo**- Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, BA- marisacmelo@gmail.com.

**Anaiana Santos Neves**- Enfermeira da Unidade de Saúde da Família do George Américo IV, Feira de Santana-Ba- anaiananeves@yahoo.com.br.

**Valdenice Queiroz Costa Rodrigues**- Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, BA- Valdenicedequeiroz@hotmail.com.

### INTRODUÇÃO

A adoção de um estilo de vida ativa é imprescindível para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, desta forma, a atividade física deve ser estimulada tanto em idosos com em adultos, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. Além disso, a atividade física está relacionada com melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. Devido às peculiaridades do envelhecimento e, em particular, da situação da velhice no Brasil, aliadas ao restrito número de políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo, há a necessidade de promover atividade física para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Para Spirduso (1989) o fenômeno do envelhecimento populacional levanta questionamentos importantes, tanto do ponto de vista pessoal quanto socioeconômico, sendo a mais importante é a de saber se o ciclo da vida aumentado pode ser vivido com qualidade, ou se se tratará apenas de um período de patologias e morbidade que precede a morte. A atuação do acadêmico nos programas de extensão universitária permitir colocar seus saberes e competências em prática favorecendo a sua aprendizagem e sendo uma ferramenta importante para a formação acadêmica qualificada.

### MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência sobre um projeto de intervenção na área de educação física desenvolvido com um grupo de pessoas idosas da micro-área de abrangência da Unidade Saúde da Família do George Américo IV no município de Feira de Santana – BA, vinculada ao PET-Saúde da Família. Desenvolvido nos meses de novembro e dezembro de 2011, para sua operacionalização foi feito inicialmente uma pesquisa bibliográfica para uma apropriação mais aprofundada sobre a temática do trabalho. No que se refere aos participantes, foram convidados todos os idosos da área de abrangência da unidade, através de visitas domiciliares e posteriormente foram entregues convites pelos agentes comunitários de saúde para reiterar o que seria o projeto e convidá-los para a primeira intervenção. Quanto à seleção de exercícios foi respeitado as peculiaridades de cada um, observado sempre a patologia, as limitações e os interesses. O tempo das intervenções foi de uma hora à uma hora e meia, logo após a acomodação era iniciada a sequência de atividades- alongamento, flexibilidade, exercício de força, recreação, relaxamento, esclarecimento de dúvidas e atividade final.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As intervenções mostraram o quanto é satisfatório para o envelhecimento saudável, a socialização, a atividade lúdica e a prática regular de atividade física. Assim sendo, defendemos a permanência do idoso em grupos de atividades de lazer, pois com ações de promoção da saúde realizadas por uma equipe de saúde há redução de incidência de problemas futuros nos aspectos biológicos, psíquicos e sociais. A socialização foi considerada um aspecto que ocupa um papel crucial na manutenção da qualidade de vida destas pessoas, pois o lazer constitui-se uma forma dos idosos recuperarem o seu lugar no processo de construção social, já que à medida que envelhecem, diminuem os seus vínculos sociais e as relações com o meio ambiente social e material. A execução do projeto proporcionou a vivência e experiência de um trabalho interdisciplinar com o desafio da assiduidade dos idosos nas atividades. Quanto à seleção de exercícios, temas para as pequenas palestras e para a recreação foi utilizada respeitando as peculiaridades de cada um, observando sempre a patologia, as limitações e os interesses. O tempo das intervenções foi de uma hora à uma hora e meia. No momento inicial, após os idosos chegarem e se acomodarem acontecia uma roda de conversa informal sobre educação em saúde que era realizada pela estudante de Enfermagem, em seguida era iniciada a sequência de atividades- alongamento, flexibilidade, exercício de força, recreação e relaxamento que eram feitos pela estudante do curso de Educação Física. Foram realizadas 05 intervenções, no inicio a assiduidade e as adesões foram satisfatórias, contávamos com 25 participantes, sendo que no decorrer houve uma diminuição da freqüência. Ao final de cada intervenção os idosos relatavam oralmente o grau de satisfação dos efeitos das atividades físicas realizada com eles na sua vida cotidiana. Posteriormente analisávamos a validade das ações e o que seria feito nos encontros posteriores.

## CONCLUSÃO

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo- esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na capacidade de lidar com problemas, com o estresse, recuperação da autoestima e redução da ansiedade e do estresse. Portanto, a atividade física exerce efeitos na saúde do indivíduo e no convívio social do indivíduo. Sendo assim o PET-Saúde da Família nos proporcionou ainda na graduação um trabalho multidisciplinar de acordo com os princípios do SUS, favorecendo uma experiência enriquecedora, permitindo que ele se torne um profissional capaz e qualificado para atuar na área da saúde.

**PALAVRAS CHAVES:** Atividade Física; Idosos e Políticas de Saúde.

**EIXO-** Educação e Saúde

## REFERÊNCIAS

- CALDAS, C.P. (org). **A saúde do Idoso**. Rio de Janeiro: Ed. UERJ, 1998.
- CONTIJO, Suzana. **Envelhecimento ativo**:uma política de saúde. Brasília,2005.(Tradução)
- FARIA JUNIOR, Alfredo - Atividades Físicas para a Terceira Idade. Brasília: Sesi-DN, 1997.

FARINATTI - Comportamento de Variáveis Cardio - Respiratórias na Recuperação Pós - Esforço: Uma análise comparativa em indivíduos jovens e Idosos. Anais do III Seminário Internacional Sobre Atividade Física para a terceira Idade. UERJ - R. J. – 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev. Bras. Ciênc. Mov., v. 8, n. 4, 2000, p. 21-32.

MONTEIRO, Wallace D. **Personal Training** - Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico. Ed Sprint R.J. 1998.