

PERCEPÇÃO SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Núbia Maria Figueiredo Dantas¹; Danielly Barbosa Rodrigues²; Júlia Karoline Duarte De Amorim³; Kennia Sibelly Marques De Abrantes⁴

1 Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, Paraíba. Brasil. E-mail: nubiamaria@hotmail.com

2 Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, Paraíba. Brasil. E-mail: danielly.barbosa.5688@gmail.com

3 Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, Paraíba. Brasil. E-mail: julia_karoline_amorim@hotmail.com

4 Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, Paraíba. Brasil. E-mail: kenniaabrantess@bol.com.br

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa é um fenômeno mundial que não pode deixar de ser notado, um momento intrínseco a toda a população que vem despertando o olhar da comunidade científica tendo em vista os fatores que levam ao crescimento desses índices. A expansão da população tem se tornado possível à medida que novos programas e ações surgem voltadas para esse público, os avanços da medicina, propagação de medidas de promoção da saúde, inserção da prática de atividades físicas, dentre outros fatores que favorecem uma maior qualidade de vida às pessoas que entram na fase acima dos 60 anos. (CIVINSKY; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Com o envelhecimento ocorrem diversas alterações fisiológicas, que diminuem não só as funções cognitivas como também a capacidade de realizar atividades básicas da vida diária, que comprometem a independência e autonomia do idoso, alterando significativamente a sua qualidade de vida. É possível prolongar o aparecimento de tais declínios funcionais, com inserção de hábitos como a prática de atividades físicas que colaboram na manutenção da capacidade funcional e de sua saúde. (CORDEIRO et al., 2014).

A atividade física surge como uma forma de promover um envelhecimento ativo e saudável, mas se faz necessário que os idosos adiram a essa prática e a tornem um hábito, pois além de lhe proporcionar uma independência por um período prolongado, irá aumentar sua autoestima e um melhor enfrentamento diante de situações estressantes. É notório os inúmeros benefícios que a prática de atividades físicas

proporcionam aos idosos, então se faz necessário que eles tomem conhecimento de tais benefícios e se sintam motivados a iniciarem a realização de exercícios físicos. (FIDELLIS; PATRIZZI; WALSH, 2013).

Diante disso, é de extrema relevância que os profissionais e discentes da área da saúde elaborem intervenções que proporcionem aos idosos conhecimento acerca dos benefícios que o exercício físico traz para suas vidas, bem como aprendam a escolher o tipo de exercício, a frequência com que este deve ser realizado e a intensidade deste para que obtenham êxito e prazer durante sua prática.

Tendo em vista a importância que a atividade física apresenta no processo de construção de um envelhecimento ativo e saudável de forma a fortalecer a autonomia, a independência e a segurança apresentados pelos idosos, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de acadêmicas durante a realização de uma intervenção direcionada a discussão sobre atividade física na terceira idade vinculada ao projeto intitulado “Educação em Saúde: promovendo o envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional”.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência de acadêmicas do curso de graduação em enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, em uma atividade de educação em saúde vinculada ao projeto de extensão denominado “Educação em Saúde: promovendo o envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional”. A atividade ocorreu em um condomínio fechado para idosos beneficiados por um programa habitacional, no mês de julho do presente ano. Participaram da ação sete idosos e três discentes.

Foi utilizada a metodologia ativa por meio do círculo de cultura, para a exposição do tema abordado, “Atividade física na terceira idade”, e um debate, dando voz para que os idosos expressassem sua opinião sobre o assunto e logo após foram realizados exercícios de alongamento, e foram dadas instruções para que os idosos pudessem repetir as atividades quando sozinhos. Para o desenvolvimento da atividade, as acadêmicas realizaram reuniões de planejamento das ações a serem executadas. A ação em questão foi desenvolvida em um dia de segunda-feira no período da manhã e foram utilizados projetor e computador portátil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação da atividade que promove educação em saúde com os idosos favorecidos pelo o programa habitacional que reside no condomínio proporcionou uma melhor concepção do perfil e compreensão dos idosos diante do tema proposto “atividade física na terceira idade”, quais as práticas e os tipos de exercícios eles praticam durante o dia a dia. Tendo em vista que para os idosos participarem do programa habitacional oferecido pelo governo do estado, é necessário que estes idosos possuam independência, onde os mesmos devem executar suas atividades funcionais mostrando habilidades necessárias para que consigam exercer suas atividades instrumentais necessárias diárias, realizando limpeza e organização de suas respectivas residências, preparação diária de suas próprias alimentações e a manutenção do autocuidado.

Durante a realização da intervenção “atividade física na terceira idade” os acadêmicos orientaram os idosos com relação aos tipos de exercícios que podem ser realizados por eles, como da inicio a esses exercícios, com que frequência devem ser realizados, seus benefícios e como estes influenciam na saúde, autonomia, autoestima e no desenvolvimento de suas atividades no cotidiano. No decorrer da abordagem do tema os idosos mostraram conhecimento acerca da temática e questionaram sobre quais exercícios eram mais eficaz para eles e como os mesmos deveriam ser feitos. De acordo com Salin et al. (2011), é de grande importância a adesão dos idosos diante à atividade física para que os mesmos estimulem o seu autocuidado e tragam uma melhora na qualidade de vida.

A promoção da saúde vem se ampliando diante de intervenções que buscam o conhecimento, a pratica, a autonomia e o autocuidado do idoso perante sua independência e melhora na qualidade de vida. Atividades de baixo impacto devem ser exercidas pelos idosos, pois os mesmos precisam sentir prazer e conforto durante a execução, onde as mais recomendadas e orientadas pelos profissionais da área da saúde para os idosos são a caminhada, a dança, a natação e o alongamento de uma forma precisa e regular.

CONCLUSÃO

Os resultados alcançados diante à experiência mostrou o quanto é importante a pratica da atividade física durante o processo do envelhecimento e o quanto é

significativa a adesão dos idosos diante esse hábito. A ação desenvolvida com os idosos retrata pontos satisfatórios por ser uma temática que os ajudam a exercer, prevenir e ampliar a capacidade de possuírem independência, determinando aos idosos a aderirem a prática de atividades físicas e enriquecendo o conhecimento dos mesmos diante da temática. A ação executada pelos acadêmicos para os idosos mostram que as atividades devem estar incluídas no dia a dia estando sempre sendo colocadas em pratica.

Os profissionais da área da saúde estão a todo o momento buscando técnicas que desperte o interesse e envolvimento dos idosos na pratica da atividade física, realizando a formação de grupos entre os envolvidos, para que executem exercícios que lhes proporcionem bem estar e prazer durante esta prática, tais como: alongamentos, danças, caminhadas, natação entre outros que os estimulem a tornar essa prática um hábito diário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. The Importance Of Physical Exercise In The Aging. **Revista da Unifebe (Online)**, p. 163-175, 2011. Available from: <http://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/download/68/57>. Access on 11 set. 2017.

CORDEIRO, Juliana et al . Effects Of Physical Activity In Declarative Memory, Functional Capacity And Quality Of Life In Elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 3, p. 541-552, Set. 2014 . Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300541&lng=en&nrm=iso. Access on 11 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13006>.

DIAS, Jerusa Araújo; CERUTTI JUNIOR, Crispim; FALQUETO, Aloísio. Fatores associados à infecção pelo vírus da hepatite B: um estudo caso-controle no município de São Mateus, Espírito Santo. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília , v. 23, n. 4, p. 683-690, Dez. 2014 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222014000400683&lng=en&nrm=iso. Acesso em 11 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742014000400010>.

em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios

CONGRESSO REGIONAL

em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Abordagem em Saúde Pública



FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; WALSH, Isabel Aparecida Porcatti de. Influence of physical exercise on the flexibility, hand muscle strength and functional mobility in the elderl. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 109-116, Mar. 2013. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100011&lng=en&nrm=iso>. Access on 11 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000100011>.

SALIN, Mauren da Silva et al . Physical Activity For The Elderly: Guidelines For The Establishment Of Programs And Actions. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 2, p. 197-208, Junho 2011 . Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000200002&lng=en&nrm=iso>. Access on 11 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232011000200002>.

I CONGRESSO BRASILEIRO

em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios

e

CONGRESSO REGIONAL

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:

