

# **RELATO DE EXPERIENCIA PROJETO DE INTERVENÇÃO: ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: POSSÍVEIS CAMINHOS**

**Maria de Lourdes Lima Ferreira  
Mário Jorge Lima Ferreira**

# INTRODUÇÃO

Evidências dos benefícios  
da Atividade Física  
Falta acesso

Processo fisiológico  
Acarreta mudanças  
Perda funcional/  
alterações orgânicas

## ENVELHECIMENTO

A perda da  
funcionalidade  
Epidemiologia-  
Atividade  
Física/Saúde

No Brasil –  
acelerado  
EG/PAES-OMS  
Envelhecimento  
saudável para  
todos

## **OBJETIVOS**

**Melhorar e preservar a saúde física e mental dos indivíduos, estimular a socialização, prevenir doenças e transmitir orientações para incentivar uma mudança no estilo de vida que contribua para a melhoria da saúde integral e qualidade de vida dos participantes.**

# RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Junho de 2021 a junho de 2022;**

**Questionários: Inventário de Depressão de Beck. (Beck et al., 1961; BDI) PAR-Q para identificar possíveis limitações e restrições;**

**O Projeto “Vida Ativa” denominado pelo próprio grupo de 25 membros, sendo a maioria mulheres;**

**Local do Estudo – Quadra da EEM Beni Carvalho/ UBSF – Abengruta;**

**Os idosos aceitaram o desafio após serem devidamente orientados;  
A coleta de dados se deu de junho de 2021 a junho de 2022.**

# RELATO DE EXPERIÊNCIA

## ATIVIDADES EM DOIS SEGUIMENTOS:

**1 – Prescrição de uma hora de exercícios físicos três vezes por semana com acompanhamento de um profissional de Educação Física;**

**2 - Roda de conversa abordando temas pertinentes sobre Saúde Mental, duas vezes ao mês, com profissionais da área.**

# RESULTADOS

As atividades sugeridas e realizadas contribuíram com aquisição de novos conhecimentos; Incitou para o autocuidado com a saúde física e mental; Favoreceu a socialização e a troca de experiências.

Reconhecida pelos participantes e envolvidos como um fator importante para a melhoria dos aspectos físicos e psíquicos, o cognitivo e afetivo, destacado pelos mesmos.

(GRILLO; GORRINI, 2007).

Três semanas da prática regular de exercícios físicos, melhora o humor, em indivíduos depressivos, melhora a função intelectual, redução da ansiedade e da depressão.

Werneck *et al*, (2005)

# RESULTADOS

**FAMILIARES:** melhorou a convivência com os demais membros da família, o humor, a sociabilidade, não reclamam de dores nas articulações e caminham com mais agilidade.

**Psicológico** - Diminuição da ansiedade, melhora a autoestima e a cognição, reduz o stress, os distúrbios do sono, transtornos de humor, e aspectos cognitivos como a memória e a aprendizagem. (Pereira, 2013)

**Fisiológico-** o exercício físico expande a condução de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, libera serotonina e diminui a viscosidade sanguínea. Melo et al., (2005)

# RESULTADOS

**IDOSOS: Sentiram melhoria no deslocamento, no equilíbrio ao caminhar e mais dispostos, não sentiam mais dores nas pernas, braços e punhos, passaram a se importar mais consigo e com os outros ao seu redor e se sentiam mais alegres e dispostos, facilitando assim, a realização das atividades do dia a dia.**

**A aptidão física relacionada à saúde inclui os componentes que mais podem ser modificados ou melhorados através da prática regular de atividades físicas como a aptidão cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força, a resistência muscular e a composição corporal. Mcardle (2008).**

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações realizadas “PROJETO VIDA ATIVA” da UBSF Abengruta, demonstraram eficiência quanto ao atendimento dos objetivos.

Relativo ao quadro depressivo- constatou-se nos relatos dos próprios participantes, uma melhora na autoestima, na socialização e na afetividade.

Com relação ao quesito mobilidade houve grande evolução na melhoria do equilíbrio, da flexibilidade, da força, da velocidade e do desempenho nas atividades cotidianas.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, podemos afirmar que a promoção e manutenção da saúde deve ser uma preocupação a ser ressaltada para a população idosa que necessita cada vez mais incluir uma rotina de exercícios físicos em favor da saúde física e da melhoria biopsicossocial.

Promover e incentivar a prática de exercícios físicos para um Envelhecimento Ativo e Saudável da população e em especial pessoas idosas.

É importante a implementação de atividades físicas regulares, bem orientadas por profissionais da Educação Física, trabalhando em consonância com os demais profissionais da equipe de saúde.

**Construir uma sociedade  
onde se possa envelhecer  
com saúde, é um desafio  
para todos.**

**Obrigada**

Celular: (88)9 98159966

E-mail: [mariloulifer@hotmail.com](mailto:mariloulifer@hotmail.com)