

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATRAVÉS DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA.

Jozicleide Barbosa dos Santos Graduada em Enfermagem pelas Instituições de Ensino Nova Esperança - FacenePB, Francisco Breno Cruz Alves Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - UFPB; Ana Mabel Sulpino Felisberto Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Maria das Graças Duarte Miguel Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba – UFPB; Fernanda Alencar de Almeida Fabrício Mestre em Gerontologia pelo Programa de mestrado profissional em gerontologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Maria Adelaide Paredes Doutora pelo Curso de Pós-Doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB.

- **Contatos:** jozicleidebsantos@gmail.com ; fbca31@gmail.com; ana.sulpino@academico.ufpb.br; maryygrace@gmail.com; fernandaalencar3@gmail.com; maspm@academico.ufpb.br



Google: Imagens,2023

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATRAVÉS DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA.

- **Objetivo:** Relatar a experiência de participantes de um grupo de convivência de idosos praticantes de atividade física.



Google: Imagens,2023

Introdução /Referencial Teórico

O envelhecimento é um processo gradual e contínuo que consiste na alteração natural de algumas funções corporais de pessoas adultas. Saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis que devem ser mantidos por toda a vida.

Os idosos são os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, em países desenvolvidos, e 60 anos ou mais em países subdesenvolvidos. No Brasil, a população acima de 60 anos, em 2021, representava cerca de 14,7%, ou seja, 31,23 milhões de pessoas (OMS. 2020).

A expectativa de vida da população brasileira tem aumentado: o brasileiro vivia em média, até os 76,6 anos. Em 2020, a expectativa passou de 72,8 para 73,1 anos para homens e de 79,9 para 80,1 anos para mulheres (IBGE, 2019).

Segundo o guia da atividade física para atividade física do Ministério da Saúde a pessoal idosa deve fazer 150 minutos preferir as atividades físicas moderadas por semana (MS, 2021)

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a serem mais ativos, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de alunos extensionistas de educação física, desenvolvido no Instituto Paraibano de Envelhecimento da Universidade Federal da Paraíba (IPE/UFPB) localizado no bairro do Castelo Branco, no município de João pessoa, no período de julho de 2022 até junho de 2023. Participaram da atividade 50 idosos, as atividades aconteciam nas terças e sextas no período da manhã na modalidade de alongamento e dança e eram facilitadas pelos alunos extensionistas



Google: Imagens,2023

Benefícios da Prática da Atividade Física



Google: Imagens,2023



- Reduz os Riscos de Morte pelas Patologias Cardiopulmonares. Uma vez que melhora o funcionamento do coração, dos pulmões e diminui a gordura corporal, controla o peso melhorando o funcionamento corporal
- Fortalece e melhora o funcionamento das articulações, músculos e dos ossos, melhorando a postura, o equilíbrio, auxiliando na prevenção das quedas
- Ajuda na qualidade do sono e mantém o cérebro alerta auxiliando na cognição
- Previne a depressão uma vez que aumenta o contato social, atua no controle da ansiedade, estresse, auto estima a disposição e o humor.

Resultados e Discussão

Através da utilização desse meio facilitador foi possível observar a importância da prática regular da atividade física para o idoso. Essa estratégia de convivência em grupo previne e promove a saúde e o bem-estar do idoso

A prática de atividade física não demanda altos custos, nem muito tempo da vida do idoso. Uma vez que essa ferramenta potencializa a manutenção do equilíbrio biopsicossocial

Resgata e valoriza o idoso tornando-o socialmente participativo

Contribui ainda para o equilíbrio físico, força, flexibilidade, marcha e independência corporal

Demonstrado através da segurança motora e independência funcional na realização das tarefas diárias tais como subir em escadas, carregar compras.





Google: Imagens,2023

Considerações Finais

É comprovado a melhora na qualidade de vida na vida dos idosos praticantes de atividade física. Os efeitos são positivos em todos os aspectos, indo da melhora na capacidade cognitiva, estrutural e funcional até a diminuição das chances de desenvolver depressão, por sua vez ocorre uma melhora no convívio social e com os família. São consideradas o aumento na autoestima, bem como diminuição dos riscos de isolamento social e redução das mortes através das doenças cardiopulmonares diabetes.

Jozeicleide, em IPÊ-UFPB, Brasil.



Jozicleide, em IPÊ-UFPB, Brasil.



Fonte de autoria própria/2023

Ame, respeite e admire os idosos,
pois se você tiver sorte, mas muita
sorte mesmo, um dia você poderá
ser um deles!

Cássio Magalhães

Obrigada!



Referências

- [Google-imagens 2023 https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo)
- [Google-imagens 2023 https://br.thptnvk.edu.vn/compartilhar-imagens-114-imagen-desenhos-de-idosos-fazendo-exercicio/](https://br.thptnvk.edu.vn/compartilhar-imagens-114-imagen-desenhos-de-idosos-fazendo-exercicio/)
- 1. WHO (2002) Active Ageing – A Police Framework. A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging. Madrid, Spain, April, 2002.
- 2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil 2000, Rio de Janeiro: IBGE; 2002, 97 p.
- 3. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde.
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- 4. Carmelita Maria Silva Sousa¹, *Et Al.* ; Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Id on Line Rev. Mult. Psic. V.13, N. 46, p. 425-433, 2019 - ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id> Uma Revisão Integrativa da Literatura DOI: 10.14295/idonline.v13i46.1891
- 5. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil, 2014.