

## **CONTRIBUIÇÃO DA CAMINHADA PARA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Maria Naelma Souto<sup>1</sup>

Milena Oliveira Dourado Vasconcelos<sup>2</sup>

Maria Rosely Batista da Silva<sup>2</sup>

Maria Benegelania Pinto<sup>3</sup>

Nathanielly Cristina Cartvalho de Brito Santos<sup>3</sup>

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um fenômeno extremamente complexo influenciado por diversos fatores, onde ocorrem transformações próprias, grande parte na saúde do indivíduo. Assim, a necessidade de buscar novas estratégias que possam ajudar no processo de envelhecimento para que este ocorra de forma natural e mais saudável é imprescindível. A caminhada é um excelente meio de auxílio para a manutenção da saúde nessa fase da vida, também considerada um ótimo exercício físico é utilizado pelos idosos, por não exigir local específico, pode ser praticado pela maioria deles e ser realizada em grupo. A prática regular dessa atividade física proporciona um estilo de vida saudável, prevenindo doenças cardiovasculares entre outras doenças crônico-degenerativas que cercam esta população durante seu cotidiano. **OBJETIVO:** Descrever as experiências vivenciadas por alunos do Curso de Enfermagem durante uma atividade de caminhada junto ao grupo dos idosos “Renascer”, na cidade de Nova Palmeira- PB. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo, qualitativo do tipo relato de experiência, com

foco na saúde do idoso. A vivência ocorreu durante uma ação educativa proposta por alguns estudantes do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, no município de Nova Palmeira- PB. **RESULTADOS:** A implementação da caminhada nesta associação de idosos vem contribuindo de forma significativa para uma melhoria na qualidade de vida destes proporcionando grandes benefícios através desse tipo de lazer, esta prática ajudou a originar maior disposição, alegria, independência, estímulos que motivam á saúde psicológica, bem-estar, interação social, melhoramento do condicionamento físico, fortalecimento dos ossos e músculos, além de ser uma das atividades físicas que integram pessoas, facilitando o processo de socialização desta população. **CONCLUSÃO:** O grupo de caminhada torna-se um elo de indivíduos com o mesmo objetivo, na realização da prática da atividade física para saúde, sendo muito importante na terceira idade por ser uma terapia de menor custo para prevenção de doenças e melhor saúde, além de proporcionar benefícios como socialização, auto-estima, possibilita acréscimo da vitalidade, além de importantes efeitos benéficos nos aspectos físicos, fisiológicos, preventivos, funcionais, psicológicos e sociais, onde passam a ter uma perspectiva de vida diferencialmente melhor.

**Palavras Chaves: Envelhecimento. Caminhada. Idosos.**

---

<sup>1</sup>Relatora. Maria Naelma Souto. Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: naelmamel@hotmail.com

<sup>2</sup>Discentes do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG).

<sup>3</sup>Enfemeiras. Docentes do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG).