

**PROJETO VIVER MAIS: um relato de experiência sobre a atuação do Profissional de Educação Física na Saúde da Pessoa Idosa**

**Autor: THIAGO CÉSAR SILVA DE AZEVEDO      CREF – 10: 001438-G/RN**  
**Instituição: PREFEITURA DE CAICÓ – SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

Resumo: este relato de experiência é sobre o trabalho do Profissional de Educação Física do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) do município de Caicó/RN no “Projeto Viver Mais: atividade física, saúde e qualidade de vida” de autoria do mesmo junto às Estratégias Saúde da Família. Baseado nas diretrizes que regem a função do “Educador Físico” e as Práticas Corporais e Atividade Física no NASF, sua inserção na Atenção Básica e as Políticas Públicas de Atenção à Saúde do Idoso, o objetivo do projeto é de incentivar a promoção à saúde integral da pessoa idosa e prevenção/controlar de doenças crônicas como hipertensão e diabetes através da prática regular de atividade física sob orientação profissional. O projeto, com início em março de 2011 e que perdura até os dias atuais, conta com cinco núcleos alocados em diferentes bairros do município e cerca de 160 indivíduos com faixa etária entre os 40 aos 80 anos de ambos os sexos, com predominância feminina. São realizadas atividades físicas orientadas, avaliações das condições físicas dos participantes, bem como orientações básicas sobre saúde que têm por finalidade o incentivo à adoção de hábitos saudáveis e melhoria na qualidade de vida. O projeto vem revelando que a prática de atividade física regular é ferramenta essencial na construção de uma auto-imagem positiva do idoso, uma vez que, para além dos benefícios físicos, possibilita um resgate social da pessoa idosa a partir do momento em que esta constrói relações afetivas entre os colegas que frequentam o grupo. O Profissional de Educação Física inserido na equipe interdisciplinar de Saúde contribui de forma concreta na promoção e prevenção à saúde do idoso por possuir habilidades específicas no cuidado dessa população através das Práticas Corporais sistemáticas e em grupo.

Palavras Chaves: qualidade de vida, saúde, atividade física.