

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA VELHICE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Autores: Thais Norberta Bezerra de Moura

Mirella Bandeira dos Santos

Instituição: Universidade Estadual do Piauí

O sedentarismo é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. A inatividade física é prevalente entre os idosos e pode estar associado ao estilo de vida moderno, que favorece o gasto da maior parte do tempo livre em atividades sedentárias. A promoção de um estilo de vida ativo por meio da atividade física (AF) é uma ação estratégica para melhoria da qualidade de vida. O grupo de AF do bairro Nova Brasília, em Teresina - PI constitui-se em um dos cenários de aprendizagem da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC). Consiste em um programa de AF orientada, realizada pelas categorias de Educação Física e Fisioterapia, bem como, momentos de Educação em Saúde abordando diferentes temáticas, nas quais as demais categorias estão inseridas. O presente resumo tem como objetivo relatar a experiência do desenvolvimento do grupo de AF que teve início em agosto de 2012. O grupo é composto por mulheres idosas da área adscrita à Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Nova Brasília. As atividades são desenvolvidas em seis momentos: aferição da pressão arterial antes e após a atividade física, alongamento, atividade aeróbica, exercício resistido, relaxamento. A periodicidade do grupo é duas vezes na semana, com aproximadamente noventa minutos de duração. As participantes relataram perceber a AF como parte do processo de saúde e bem-estar, além da percepção de mudanças positivas ocorridas após o início do grupo como a melhoria do humor e redução do isolamento e da ansiedade, permitindo uma adaptação melhor na sociedade. Observou-se que a AF contribuiu para o controle dos valores pressóricos das participantes hipertensas. Essa realidade pode ser atribuída às atividades desenvolvidas, que tem como principais objetivos, a prática regular de AF e adoção de hábitos de vida saudáveis. Os benefícios da AF, principalmente nesta fase da vida, incluem redução da morbidade e mortalidade por doença coronariana, controle da pressão arterial, da glicemia e do colesterol, bem como a melhora do peso. Além disso, o exercício resistido favorece a manutenção da capacidade funcional e

independência, além do aumento da força, coordenação, flexibilidade e diminui o risco de quedas. O grupo privilegia a promoção da saúde e qualidade de vida, facilitando a comunicação e abrindo espaços para sugestões e/ou críticas. Isso se reflete em um convívio aberto, descontraído, de relações interpessoais fortalecidas e de integração entre as participantes. A partir desta experiência percebe-se a importância da implantação de grupos de AF nas áreas de abrangência das UBS como meio de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Promoção da saúde; Qualidade de vida.