



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bartolomeu Fagundes de Lima Filho, Fernanda Rosângela de Araújo, Marina
Pegoraro Baroni

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA)

marinapegoraro@hotmail.com

Introdução: Desenvolver trabalhos voltados para o envelhecimento populacional é uma tarefa que demanda dedicação e que pode trazer resultados satisfatórios. Tendo em vista o aumento da expectativa de vida no Brasil e no mundo, os estudos acerca do envelhecimento carecem de intervenções em saúde e ações sociais que cursem com a melhoria da qualidade de vida destes idosos. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada pelos acadêmicos do curso de graduação de Fisioterapia, com um grupo de idosas participantes de um programa de exercícios físicos no município de Santa Cruz, RN. **Metodologia:** Os discentes do curso de graduação de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), Unidade Acadêmica Especializada da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), durante a realização do componente curricular de Prática Fisioterapêutica Supervisionada I: Cardiologia, Pneumologia e Angiologia, desenvolveram um programa de exercícios físicos com um grupo de 8 idosas, durante o segundo semestre de 2012. Foram realizados $27,61 \pm 5,78$ sessões de atendimentos, 3 vezes/semana, em dias alternados. Cada sessão teve uma duração média de uma hora e consistiu de: 1) alongamentos de grandes

grupos musculares; 2) aquecimento em cicloergômetros (bicicleta ou esteira) ou com caminhada; 3) exercício aeróbico em cicloergômetros; 4) exercício resistido com utilização de máquinas, halteres, steps e cama elástica; 5) desaquecimento. Antes, durante e após cada sessão de exercício eram aferidos os seguintes sinais vitais: pressão arterial, frequência cardíaca, saturação de oxigênio e frequência respiratória. Durante as sessões os idosos receberam informações acerca de algumas doenças mais prevalentes, como *diabetes mellitus* e hipertensão, além do esclarecimento de dúvidas de conhecimento interdisciplinar sobre alimentação, exercício físico, hidratação, dentre outros. **Resultados:** Ao término do componente curricular, os acadêmicos do curso relataram que puderam observar a consolidação entre as ações fisioterapêuticas ao meio social onde a Universidade está inserida, e integração do conhecimento teórico ao prático, efetivando o processo ensino-aprendizagem na área de Cardiologia, Pneumologia e Angiologia. Foi observado melhora significativa das funções cardiovasculares (dados não apresentados), além da elevada adesão das idosas a este programa de exercícios físicos, em que os acadêmicos atribuem ao fato do mesmo ser desenvolvido na forma de grupo, com dinamismo e coletivismo. E que, caso o atendimento fosse individualizado, possivelmente haveria uma redução da adesão das mesmas ao programa, em virtude da inadequada devolutiva das avaliações ao término do ano de 2012. Desta forma, as idosas desconhecem a eficácia quantitativa do programa ao qual participaram para a promoção de sua saúde. Para isso, os alunos pretendem recrutar as participantes para uma ação de educação em saúde e apresentar-lhes os resultados obtidos sobre os indicadores de saúde cardiovascular. **Conclusão:** Pode-se concluir que a atividade curricular desenvolvida proporcionou melhora das variáveis



cardiovasculares e que houve uma forte adesão das participantes. Além disto, a devolutiva das avaliações deve ser realizada periodicamente, como estratégia na modificação dos hábitos de vida por meio da informação a respeito dos fenômenos de saúde do indivíduo.

Palavras-chaves: Envelhecimento, Exercício, Promoção da Saúde.