

VIVÊNCIA EM PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS COM UM GRUPO DE IDOSOS DO BAIRRO VILA UNIÃO DE SOBRAL, CEARÁ.

Mônica dos Santos Lopes¹

Discente do 6º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

(monicalopesef@gmail.com)

Neires Alves de Freitas²

Discente do 8º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

(neiresfreitas@hotmail.com)

Lucas de Sena Sales Viana³

Discente do 6º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

(lucasviana1991@hotmail.com)

Orientador (a): Danielle Arruda Félix Mourão⁴

Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú- UVA

danielle_arruda@hotmail.com)

A partir da disciplina de atividade física e grupos especiais do curso de educação física bacharelado da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, a equipe composta por três estudantes pode realizar visitas aos grupos de práticas corporais na Estratégia Saúde da Família do município de Sobral-Ceará. As práticas corporais são fenômenos que se mostram geralmente ao nível corporal que se constitui como manifestações culturais de caráter lúdico.

O CSF escolhido para acompanhamento dos encontros foi o da Vila União, que aconteciam duas vezes na semana. O objetivo deste estudo é descrever a participação a importância da inserção de idosos em grupos de práticas corporais no contexto do Saúde da Família. Esta pesquisa é de caráter qualitativo, do tipo

descritivo. Trata-se de um relato de experiência com observações dos participantes que se utilizou dos diários de campo para coletar os dados e informações. O grupo visitado era composto por mulheres idosas, algumas com obesidade, hipertensão e/ou diabetes. As atividades são desenvolvidas por uma estudante de educação física que mantém relação intimista com o grupo. As atividades ofertadas no grupo são muitas, como exercício físico, dança recreação, rodas de conversa e avaliação corporal integrada.

A partir dos debates em sala de aula e nas vivências no grupo constatamos uma maior inserção de idosas com alguma doença crônica não transmissível em grupo de práticas corporais. De acordo com as participantes a convivência em grupo colabora não apenas para controle dos níveis de glicemia, pressão arterial e redução de peso, mas sim como espaço de conversa e cuidado com a saúde. Além dos inúmeros ganhos relatados pelas mulheres, percebeu-se que tal estratégia fortalece o elo do usuário com a própria estratégia saúde da família.

Desta forma pode-se concluir que o fato de existir um grupo de práticas corporais para idosos é muito exitoso, e contribui principalmente na promoção de saúde e prevenção de agravos daqueles que frequentam. Essa é uma estratégia ímpar, como política pública saudável, favorece a socialização, integração dos idosos como a manutenção do bem-estar físico e psíquico.

Assim sendo, a participação de idosos em grupos de práticas corporais alternativas é fundamental a favorecer uma vida ativa e o empoderamento desses sujeitos, fazendo com que esses tenham autonomia e se efetive, assim, a produção de saúde.

Palavras chave: Práticas Corporais, idosos