

VIVÊNCIA DE DISCENTES NO PROJETO DE EXTENSÃO “ENCONTRO DE
GERAÇÕES NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NO
MUNICÍPIO DE CUITÉ-PB

Lericiara Ferreira Santana ¹

Edilson Muniz Venceslau ¹

Victor Medeiros de Araújo Xavier ¹

Isolda Maria Barros Torquato ²

Janaína Von Söshten Trigueiro ³

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é processo irreversível, dinâmico e indispensável a qual ser vivo. Nessa fase ocorrem perdas progressivas das suas habilidades funcionais, aumentando o risco para desencadeamento do sedentarismo, na qual os deixam mais susceptíveis a alterações biopsicossociais. Desse modo, fica evidente que os fatores de riscos podem diminuir a qualidade de vida do idoso por limitar a sua capacidade para realizar com vigor as suas atividades do cotidiano, colocando em maior vulnerabilidade a sua saúde. Percebendo essa necessidade foi elaborado um Projeto de Extensão denominado de “Encontro de gerações na promoção do envelhecimento saudável” que vem melhorar a qualidade de vida dos idosos de Cuité no âmbito da atenção primária, através da atuação dos estudantes de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), *campi* Cuité. **OBJETIVO:** discorrer reflexões vividas durante o projeto de extensão, como também disseminar nos idosos a importância e incentivo, visando a prática de exercícios físicos na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. **METODOLOGIA:** trata-se de um relato de experiência vivenciado entre os meses de março/abril de 2013, no Centro de Reabilitação Assistência Social (CRAS), no qual o grupo contava com 40 idosos, prevalecendo o do sexo feminino. A ação foi planejada primeiramente através de reuniões desenvolvidas pelos discentes no qual os mesmos buscavam, em conjunto, pôr em prática seus conhecimentos científicos e empíricos, bem como a valorização da cultura local e do saber popular em prol dos idosos. **RESULTADOS:** os estudantes buscaram trabalhar várias, dentre elas a temática “viva bem com o seu corpo: pratique atividade física” de forma que os idosos pudessem participar dessa ação sem que houvesse exclusão. Ou seja, de acordo com a limitação de cada idoso. No encontro foi

realizado ações que estimulasse a musculatura e circulação, tais como: alongamentos, com exercícios de baixo impacto para os mais debilitados, alguns cuidados também foram tomados quanto ao tipo, intensidade, duração e frequência do exercício em virtude das variações fisiológicas acometidas ao idoso. Em seguida realizamos a “caminhada da alegria”. Para os que tinham dificuldade de locomoção, foi oportunizado o auxílio pelos discentes. Após tivemos o circuito de atividades que trabalhou a motricidade e a cognição através de pegadas onde os participantes deveriam andar sobre as mesmas. Iniciou-se, ato contínuo, as atividades de boliche (rotulou-se as garrafas *pets* com temáticas prejudiciais a saúde) e, ao final, foram aplicados questionários para analisar o aprendizado dos idosos, no foco das atividades desenvolvidas.

CONCLUSÃO: pelo exposto percebe-se o valor de projetos de extensão voltados para os idosos e a importância da prática de atividades físicas regulares, visando um envelhecimento ativo e saudável, propiciando assim uma melhor qualidade de vida. Isso faz com que os futuros profissionais de enfermagem desempenhem um papel fundamental no incentivo a prática de exercícios físicos na atenção básica, partindo do princípio da prevenção de doenças e promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVES: Atividade Física. Idoso. Qualidade de vida

1. Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande -UFCG/Campus- Cuité- PB.
2. Orientadora. Enfermeira. Ms^a. Docente da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG/Campus-Cuité- PB.
3. Orientadora. Enfermeira. Ms^a. Docente da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG/Campus-Cuité- PB.