

## OCIOSIDADE OU EXCESSO DE ATIVIDADE: O QUE É MAIS PREJUDICIAL À SAÚDE DA PESSOA IDOSA?

Marcelo Leonardo Leôncio da Silva <sup>1</sup>

Jaqueline Maria de França <sup>2</sup>

**Introdução:** A população acima de 60 anos está crescendo rapidamente o que ocasiona preocupações e repercussões sociais. Como o envelhecimento é um processo progressivo, irreversível e inevitável deve ser bem vivenciado, pois também apresenta mudanças estrutural e estética no corpo que afetam consequentemente a funcionalidade e traz consequências sociais e psicológicas. Para manter-se ativo, muitos idosos buscam preencher seu tempo com várias atividades e sofrem com o excesso de compromissos. Por isso, é necessário que o profissional que atua com essa clientela esteja atento a tais situações para que possa auxiliar de maneira adequada quando esse idoso apresentar sinais de esquecimento. **Objetivo:** Orientar a pessoa idosa acerca do processo natural de envelhecimento e suas consequências diferenciando-o da doença por excesso de atividades. **Metodologia:** Trata-se de pesquisa descritiva exploratória que foi desenvolvida junto a idosos participantes de um programa de Educação Continuada, em Pernambuco, durante o período de fevereiro a junho de 2011, sendo os encontros semanais e com duração de 2 horas. **Resultados:** O grupo é formado por 9 homens e 25 mulheres. Os idosos iniciavam o Curso com várias queixas de saúde e, em especial, em relação à memória afirmando que tinham graves problemas cognitivos. Foi proposta a realização de algumas atividades que englobavam vários temas, entre eles, patologias comuns no processo de envelhecimento, memória e promoção de saúde. Estes temas eram abordados de diversas formas desde a discussão em sala até pesquisa na internet. Ao longo dos encontros, foram apresentadas situações cotidianas que diferenciavam o normal do patológico. Utilizavam-se também como situações os exemplos fornecidos pelos participantes. Dessa maneira, foram proporcionados conhecimentos sobre o processo biopsicossocial do indivíduo. **Conclusão:** Após a participação nas atividades, ficou evidenciado que mais de 85% dos idosos do grupo perceberam que o excesso de atividades estava ocasionando problemas de saúde e insegurança na independência

e autonomia e verificaram que tal situação era o fator principal que afetava sua qualidade de vida e funcionalidade.

<sup>1</sup> Docente, Mestre em Educação Matemática e Tecnológica,  
marcelolleoncio@yahoo.com.br.

<sup>2</sup> Terapeuta Ocupacional, Especialista em Saúde Pública,  
jaqueline\_to@yahoo.com.br.