



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ÁREA TEMÁTICA: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

TÍTULO: NASF NA PRAÇA, PROMOVENDO MODOS DE VIDA MAIS SAUDÁVEIS.

AUTORES: Maria Zilná Arrais Daniel Mendes; Aliny Cavalcante Nogueira.

CO-AUTORES: Jane Lara Pinheiro Machado; Sabrina Raquel de Lima Andrade.

INSTITUIÇÃO: Secretaria Municipal de Saúde de Limoeiro do Norte, Ceará.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento da pessoa humana ocasiona mudanças fisiológicas que podem comprometer a capacidade funcional e interferir na autonomia da pessoa idosa. Estudos evidenciam que a prática regular da atividade física influencia positivamente na qualidade de vida melhorando a aptidão física, a mobilidade, o andar, o equilíbrio, a agilidade corporal, o humor, o sono e a realização das Atividades da Vida Diária – AVDs. Visando proporcionar, principalmente às pessoas idosas, a oportunidade de praticar atividade física, foi criado pela Secretaria Municipal de Saúde de Limoeiro do Norte-Ceará em junho de 2012 o programa, cujo objetivo é contribuir no processo de envelhecimento saudável da população, nesse intuito a Equipe do Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF, composta por educadora física, Fisioterapeuta, Assistente Social, Nutricionista e Terapeuta Ocupacional realiza nas praças dos Bairros Dr. José Simões e Bom Nome atividades educativas, dentre elas, atividade física duas vezes por semana, durante 50 minutos, ressaltamos que o tempo e intensidade evoluíram gradativamente de acordo com a capacidade física dos participantes.

OBJETIVO: Avaliar os impactos do programa NASF NA PRAÇA para a



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

qualidade de vida e saúde das pessoas idosas através da análise dos benefícios que a prática regular da atividade física proporcionada pelo supracitado programa, trouxe aos participantes do grupo Bairro Dr. José Simões.

METODOLOGIA: Em abril de 2013 foi realizada uma pesquisa do tipo quantitativa e abordagem exploratória-descritiva, utilizando métodos de coleta de dados a aplicação de um questionário estruturado e a observação. A escolha dos sujeitos da pesquisa teve como critério participar do grupo que realiza atividade física pelo Programa NASF na Praça do Bairro Dr. José Simões e constituíram a amostra 16 participantes.

RESULTADOS: O grupo que participou do estudo é composto majoritariamente por pessoas do sexo feminino (87%). Quanto à idade, 50% estão na faixa etária de 50 a 60 anos, 25% de 60 a 70 anos e 25% de 40 a 50 anos. No que se refere ao tempo de prática de atividade regular, a grande maioria (87%) respondeu que realiza atividade física regular há mais de seis meses, 6% de quatro a seis meses e 6% de um a três meses. Concernente aos benefícios proporcionados pela atividade física, 100% dos participantes relata que houve melhora no desempenho das Atividades da Vida Diária - AVD's, bem como do processo de socialização, relataram que participar do programa houve uma maior aproximação das pessoas que já conheciam e também possibilitou conhecer novas pessoas. Do total de indivíduos entrevistados, 43% afirma que notaram melhora no movimento, humor e sono, 25% movimento e humor, 18% movimento, 12% humor e sono.

CONCLUSÃO: O projeto NASF NA PRAÇA de Limoeiro do Norte-CE oportuniza espaços comunitários para a prática regular de atividade física, evidenciando através desse estudo que colabora com a melhoria da



saúde física e mental e social das pessoas idosas. Portanto, contribui para o envelhecimento ativo, gerando impacto na melhoria da qualidade de vida e saúde da população.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, envelhecimento saudável, qualidade de vida.