



Trabalho 1781

IDOSOS E ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO VOLUNTÁRIA NO PROJETO DE EXTENSÃO FELIZ IDADE

Olívia Marim Mitre¹ Marta Pereira Coelho² Julia Cosme Barbosa³ André Carlos Cardoso Silva⁴ Rafael Rocha⁵

INTRODUÇÃO: O Projeto de extensão Feliz Idade, desenvolvido pelo curso de Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo, São Mateus-ES desde 2008, conta com a participação de alunos, idosos e agentes comunitários de saúde, para a promoção do desenvolvimento físico e melhor qualidade de vida e saúde para a terceira idade de um bairro local, que possuem doenças crônicas degenerativas e metabólicas, tendo como atividade prática a caminhada semanal, a realização de palestras e exame físico mensais. A realização do projeto contribui para a construção gradativa de um nível de saúde melhor para os idosos que participam, pois se sabe que a prática constante de atividade física possibilita melhoras na circulação sanguínea, respiração e tônus muscular, além de promover prazer e satisfação pessoal. Um estilo de vida saudável é associado a práticas de atividades físicas diárias que, consequentemente, melhoram os padrões de vida e saúde do indivíduo (OLIVEIRA e TOSCANO, 2009). Com relação à terceira idade, esse fator se torna ainda mais necessário, visto que com o avanço da idade o prejuízo na saúde, tanto física quanto mental, se torna cada vez maior. Para que a velhice seja um momento na vida no qual o idoso possa apreciar momentos alegres, prazerosos e com qualidade de vida, existe uma série de atribuições que podem ser desenvolvidas em prol de melhoria à saúde. **Objetivo:** conhecer hábitos de vida da terceira idade e identificar formas de incentivar os idosos a estabelecerem uma rotina diária mais saudável. **Metodologia:** O encontro do projeto de extensão Feliz Idade acontece na unidade de saúde (ESF) do bairro há 6 anos, sendo que a participação dos idosos nas caminhadas semanais são acompanhadas e orientadas pelos alunos voluntários e agentes comunitários de saúde. Acontece todas segundas, terças e quintas-feiras, no horário das 16h30min, respectivamente. O projeto foi desenvolvido e planejado para 35 pessoas da terceira idade cadastradas no Programa de Saúde da Família (PSF) do bairro COHAB do município de São Mateus – ES. Para o exercício das atividades, o aluno é capacitado e treinado previamente pela coordenadora do curso para realização de alongamentos e aeróbica, caminhadas, palestras e exames físicos mensais, com o intuito de promover melhor qualidade na saúde e bem-estar para os idosos participantes. É realizado alongamento pré e pós-atividade, sendo também desenvolvidas palestras de cunho informativo com diversos temas, voltadas para as necessidades e interesses principais dos idosos. Todo o mês é realizado uma avaliação física, onde o aluno aplica todo o seu conhecimento adquirido no decorrer de sua vida acadêmica, sendo constituído pela medição da circunferência abdominal, Índice de Massa Corporal (IMC), medidas antropométricas, verificação da Pressão Arterial Sistêmica, entre outros fatores. Também são realizadas visitas ao Instituto de Longa Permanência “Lar dos Velhinhos” existente no município, onde são feitas atividades lúdicas e de entretenimento para os idosos que ali

1 - Graduanda do 7º período do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES). E-mail: oliviamarim@hotmail.com.

2 - Docente da Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES) e doutoranda Dinter UFRJ/UFES.

3 - Graduanda do 7º período do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES).

4-Graduando do 7º período do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES).

5 - Graduando do 7º período do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES).



Trabalho 1781

residem. **Resultados:** A caminhada semanal torna a prática da atividade física, e o estabelecimento da sua importância como ferramenta para a promoção de uma melhor qualidade de vida e saúde, uma realidade acessível aos idosos residentes da comunidade do bairro COHAB, São Mateus – ES, além de estabilizar níveis pressóricos, triglicédeos, glicêmicos, conscientizar da importância da manutenção de hábitos alimentares saudáveis e da atividade física como rotina diária, que faz toda a diferença na qualidade de vida destas pessoas. **Conclusão:** Os alunos bolsistas e voluntários do projeto relatam se sentir gratificados em poder participar de uma prática que a cada dia se torna mais eficaz e de bons resultados. O contato direto com a comunidade proporciona uma vivência rica e de muito aprendizado e crescimento acadêmico, pois somente com essa relação próxima é possível compreender, ao menos um pouco, quais as reais necessidades de saúde e lazer dessas pessoas. Os idosos que participam estabeleceram um vínculo e parceria significativa com os alunos, visto que a adesão ao projeto é apresentada de maneira positiva. Como acadêmicos do curso de Enfermagem do CEUNES/UFES, participar e contribuir para o desenvolvimento do projeto de extensão Feliz Idade é um trabalho que possibilita o crescimento acadêmico, e o vínculo com esta e outras comunidades da terceira idade no qual o projeto é realizado. Acompanhá-los no alongamento e caminhada semanais, bem como a realização de palestras e avaliação física todo o mês, é uma vivência tornando-se um privilégio maravilhoso e importante para nossa formação como futuros profissionais de enfermagem. A cada semana novas experiências surgem, e a possibilidade de intervenção eficaz nessa comunidade se torna cada vez mais forte e possível. Cabe à enfermagem estimular ações desta natureza para que todos tenham uma vida mais saudável e controlada, visto que a maioria possui Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica, e se sentiam totalmente desinformados. A participação de discentes de enfermagem colabora, dentro da estratégia deste projeto, no incentivo à comunidade a ter uma prática saudável, fator este de extrema importância para a promoção de saúde e bem-estar físico e mental. Além disso, possibilita a prevenção de doenças e promoção da saúde. O aprendizado junto à comunidade se torna cada vez mais visto com qualidade, sendo desenvolvido de maneira consciente e construtiva, sempre levando em consideração a realidade local, suas necessidades e desafios.

Referência: Oliveira ACC, Toscano JJO. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2009 Mai./Jun.; 15(3):169-73. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-8692200900030000. Acesso em: 2 mai 2013.

Descritores: Idosos. Saúde. Atividade física.