

ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTÍMULO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Camila Emanoela de Lima Farias; Amanda Maria Luz e Silva; Danielle Lopes de Alencar; Thaísa Alves de Araújo; Manuella Leanza Derouineau Antunes

Resumo

Introdução: A atividade física é importante em todo o decorrer da vida. Na terceira idade, com a redução do metabolismo e aumento de chances de doenças cardíacas, as atividades passam a ser de suma importância. No cotidiano dos idosos reflete em melhorias no funcionamento do organismo. **Objetivos:** Estimular a atividade física em idosos através de oficina educativa. **Método:** Relato de experiência elaborado mediante oficinas ocorridas no ano de 2012, de março a dezembro, no Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), na Universidade Federal de Pernambuco. A oficina faz parte do projeto de extensão: A prática da educação em saúde pela enfermagem no núcleo de atenção ao idoso. Participaram, aproximadamente, 5 idosos por oficina e 4 facilitadores. No primeiro momento houve um diálogo entre o grupo, onde foi abordada a importância da atividade física para o organismo; depois foi realizado um alongamento com os mesmos. **Resultado:** Foi observado que o público mostrou-se participativo e apto a realizar a atividade proposta, respeitando suas limitações e buscando entender a importância das atividades. Foi observado também relatos de dificuldades para fazer atividades físicas, por problemas pessoais, doenças ou déficit financeiro para custeá-las. **Conclusão:** Diante do exposto, percebe-se que os idosos participantes não possuíam as informações adequadas sobre atividades físicas e os benefícios que elas podem proporcionar. **Contribuições para a enfermagem:** Destacar as melhorias na qualidade de vida advindas da atividade física; Atentar para a melhoria das funções orgânicas na terceira idade; Estimular a prática de exercício, garantindo maior independência pessoal; Expor a importância dos exercícios físicos no tratamento e prevenção de doenças; Atentar para a prática de exercícios físicos como lazer.

Descritores: Educação em saúde; Idoso; Atividade física

Temática: Saúde e Qualidade de vida

Referências: Sandra Mahecha Matsudo, Victor Keihan Rodrigues Matsudo, Turíbio Leite Barros Neto. Rev Bras Med Esporte vol.7 no.1 Niterói 2001.

Amanda Maria Luz e Silva - Graduanda em Enfermagem – Universidade Federal de Pernambuco
Camila Emanoela de Lima Farias - Graduanda em Enfermagem – Universidade Federal de Pernambuco
Danielle Lopes de Alencar - Enfermeira - Mestre em Enfermagem pelo programa de pós-graduação em Enfermagem/UFPE.



17º SENPE
SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM ENFERMAGEM

O CLÁSSICO E O EMERGENTE: DESAFIOS DA
PESQUISA EM ENFERMAGEM
03 A 05 DE JUNHO DE 2013
HOTEL PRAIA MAR - NATAL/RN

Manuella Leanza Derouineau Antunes - Graduanda em Enfermagem – Universidade
Federal de Pernambuco

Thaísa Alves de Araújo - Graduanda em Enfermagem – Universidade
Federal de Pernambuco

camilalfarias@hotmail.com