

Área temática: saúde

ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE DE IDOSOS

Gabrielle Manguiera Lacerda ¹, Maria Joyce Tavares Alves ¹, Iolanda Rodrigues Leite ¹, Matheus Galdino de Souza ¹, Magna Jaíne Alves de Brito ¹, Iluska Pinto da Costa ²

O envelhecimento traz consigo de forma acentuada, o sedentarismo, que pode acelerar o decréscimo da capacidade funcional. E a medida que os anos passam, o organismo humano vai perdendo suas competências e vitalidade, problematizando no surgimento de doenças como artrose, problemas cardiovasculares e respiratórios, depressão, obesidade, perda da autonomia, dentre outros. O incentivo de atividades físicas, recreativas, integradoras e socializadoras, surge como meio de promoção de saúde, interferindo positivamente na capacidade funcional desses idosos. Objetivou-se descrever os benefícios das atividades físicas recreativas, desenvolvidas através das ações de extensão, durante o período de maio a dezembro de 2017, por alunos da Graduação em Enfermagem e do curso técnico em Enfermagem da ETSC/UFCG. As ações foram realizadas em dois grupos de Convivência para idosos localizados no município de Cajazeiras-PB, o CSU (Centro Social Urbano) e no Condomínio Cidade Madura. Dentre as atividades desenvolvidas, utilizou-se de estratégias para associar o lúdico com o contexto da educação física, como por exemplo, proporcionando brincadeiras com músicas, uso de bastões, bambolê, balões e garrafa pet, trabalhando a mobilidade do idoso, seus reflexos, flexibilidade, postura e agilidade, respeitando e procurando adaptar as atividades e orientações para as reais condições e limitações dos participantes. Observa-se que a prática de atividades físicas interfere em todos os aspectos da vida do idoso, desde que desenvolvida de forma cuidadosa e constante. Estas atividades aumentam a força física, revigora o corpo e promove boa coordenação motora. Melhora a capacidade cognitiva, e proporciona mais independência e autonomia, maior integração/socialização, melhora na saúde mental bem como se constitui uma forma de promover a saúde dos mesmos.

Palavras-chave: exercício, idoso, promoção da saúde, saúde do idoso

¹ Aluna do curso de Graduação em Enfermagem, bolsista, gabrieellecz@gmail.com; Aluna do curso de Graduação em Enfermagem, voluntária, joyceealves26@gmail.com; Aluna do curso Técnico em Enfermagem, voluntária, iolandarodrigues3anoc@gmail.com; Aluno do curso Técnico em Enfermagem, voluntário, matheusgaldinocz@hotmail.com; Aluna do curso Técnico em Enfermagem, voluntária, magnabrito10@gmail.com;

² Coordenadora, lucosta.ufcg@gmail.com