

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE TRABALHO INTERDISCIPLINAR.

Maria Gabriela Martins Lopes¹, Wallace Pires Alves², Cristina Gonçalves da Silva³, Laura Beatriz Nasaré⁴, Felipe Gonçalves Bezerra⁵, Raony Manguiera Luma Lopes⁶

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural do ser humano, onde esse ser passa por diversas mudanças, tanto físicas como emocionais. As experiências de manter o bem-estar e de lidar com o adoecimento são constantes, sendo necessário promover e estimular comportamentos visando à manutenção da saúde e de um envelhecimento bem-sucedido. **METODOLOGIA:** A formulação do grupo de idosos se deu através da busca destes em comunidades circunvizinhas a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus de Cajazeiras – PB, em Unidades Básicas de Saúde da Família, associações, igrejas e visitas domiciliares. As atividades eram desenvolvidas por professores, outros profissionais e alunos bolsistas e voluntários no ginásio poliesportivo da UFCG. No decorrer do ano foram desenvolvidas palestras sobre alimentação saudável, atividades físicas as quais podemos citar: recreações, alongamentos, aeróbica, gincanas, circuitos, danças, passeios turísticos etc, utilizando uma diversidade de materiais como bolas, bambolês, cones, cadeiras e garrafas pets. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Durante a vigência do projeto pode-se perceber que apesar das fragilidades e limitações que alguns idosos apresentaram, verificou-se também o esforço e empenho que tinham para realizar as atividades. Ao longo do ano as atividades desenvolvidas tiveram bom aproveitamento entre os idosos, observando diferença no entendimento dos mesmos diante de hábitos saudáveis, da importância dos exercícios físicos e da busca por uma melhor qualidade de vida. **CONCLUSÕES:** Pode-se concluir que os resultados foram alcançados, pois as atividades desenvolvidas foram bem executadas, gerando aos idosos maior qualidade de vida.

¹Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; mariagabrielamartinslopes46@gmail.com

²Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras – ETSC; Universidade Federal de Campina Grande; wallacepires.cz@gmail.com

³Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras – ETSC; Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; cris.tmr@hotmail.com

⁴Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras – ETSC; Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; lauranasare@hotmail.com

⁵Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras – ETSC; Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; felipebiomedicina@outlook.com

⁶Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras – ETSC; Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; raonymilopes@hotmail.com