

Título : Práticas Corporais contribuindo para melhoria da qualidade de vida do idoso.

Nome do Aluno: Ana Lúcia Chizzolini

Nome da Orientador(a): Priscila Mina Galati

Introdução

Na atualidade observa-se que vários tipos de patologias da Coluna e Joelhos , dentre eles: Artrose, Hérnia de Disco, Espondiloartrose, afetam a vida cotidiana de inúmeras pessoas, principalmente os idosos . Tal fato dificulta a realização de suas atividades de vida diária (AVD). (FRANCO,J.V. et al ,2010)

Com o processo de senescência o corpo passa por alterações onde ocorre desgastes articulares, pela redução da quantidade de produção de líquido lubrificante articular que trazem algumas limitações nas amplitudes de movimento (ADM) de tronco, joelhos, ombros, por exemplo; reduzindo a força muscular. Tais fatores acabam limitando as AVDs , podendo interferir em questões emocionais, sociais.

“A inatividade física é um dos fatores de risco mais importantes para as doenças crônicas, associadas a dieta inadequada e uso do fumo. É bastante prevalente a inatividade física entre os idosos. O estilo de vida moderno propicia o gasto da maior parte do tempo livre em atividades sedentárias , como por exemplo , assistir televisão. É preciso lembrar que saúde não é apenas uma questão de assistência e de acesso a medicamentos. A promoção de “estilos de vida saudáveis” é encarada pelo sistema de saúde como uma ação estratégica . “ (FREITAS,2006)

Frente ao exposto, torna-se relevante a implantação de práticas corporais buscando a melhora da qualidade de vida do idoso , uma vez que a capacidade funcional dos idosos através da identificação dos fatores relacionados ao grau de dificuldade na realização de atividades da vida diária (AVD), como alimentar-se , tomar banho ou ir ao banheiro, necessárias para uma vida independente.” (FRANCO,J.V. et al., 2010).

Objetivos

Objetivo Geral :

Desenvolver um programa de atividades físicas com os idosos em parceria com equipe NASF

Objetivos Especifico

- Instituir grupos para realização de praticas corporais para idosos na unidade de saúde;
- Realizar avaliação física específica de cada indivíduo pela equipe multiprofissional
- Reavaliar os participantes após 08 sessões.

Metodo

Local: Unidade Básica de Saúde da Vila Jaguara- Município de São Paulo

Público-alvo: Pacientes com idade acima de 60 anos

Participantes: Profissionais das Equipes de Saúde da Família e equipes NASF dentre eles : Fisioterapeuta, Educador Físico, Psicólogo, Nutricionista.

Ações:

1. Apresentação do PI as equipes envolvidas: Realizar reunião com as equipes buscando apresentar ao projeto aos integrantes pactuando a atuação de cada na implantação do PI;
2. Estratégia de divulgação do projeto: A divulgação do projeto dará por meio de convite nas consultas dos profissionais e Visita Domiciliar do ACS
- 3.Implantação do projeto:
 - 3.1 Será realizado busca de ambientes favoráveis para realização das atividades com a comunidade ;
 - 3.2 Sera avaliado os usuários quanto a AVDs pela equipe de AB e NASF onde a atividade mais adequada será indicada de acordo com a necessidade de cada usuário
 - 3.3 Será realizado atividades específicas , como : atividade motora global, danças circulares, massagens e de sensibilização das regiões mais acometidas com recursos de diferentes texturas; em grupo semanal com duração de 08 semanas.

Avaliação / Monitoramento:

No início da atividade proposta será realizado a avaliação clínica dos usuários envolvendo : avaliação antropométrica, preenchimento de questionário de AVD e apos 8 semanas reavaliaremos os mesmo usuários para acompanhamento .

Resultados esperados :

Espera-se com esse PI que a população se conscientize da importância da prática de atividade física , cuidados com uma alimentação saudável , da regularidade de realizar um check up médico, do cuidado com a saúde mental ,para que possam ter uma melhor qualidade de vida.

Referências

1. FRANCO,J.V. ; MORAES, J.R. . “Envelhecimento Populacional Brasileiro : O desafio da capacidade funcional.” Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -IBGE,2010
- 2.FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M.S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.9, n.1, p.92-100, 2007.