

# **A importância da atividade física na melhora da qualidade de vida do idoso**

Aluno: Daiane Gazin

Tutor/Orientador: Lidia Fatima Hildebrand e Silva

## **Introdução**

O envelhecimento é um processo natural e irreversível do ser humano e provoca várias alterações funcionais e emocionais no indivíduo, principalmente um desgaste na força e massa muscular. Para que ocorra uma manutenção e preservação da capacidade física e funcional do idoso é fundamental que ele desempenhe atividades no dia-a-dia que gerem uma vida saudável, e uma das principais formas de minimizar ou reverter os declínios que vem com o avanço da idade é a atividade física (CIPRIANI, et al., 2010).

A expectativa de vida do brasileiro aumentou nos últimos anos, em 2014 foi para 75 anos, 2 meses e 12 dias. (BRASIL, 2015). Uma das preocupações que vem com isso refere-se às consequências econômicas e sociais, que irão exigir medidas dos órgãos públicos (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007). Pois com essa longevidade cresce o número de doenças crônicas degenerativas, podendo levar à incapacidade funcional do indivíduo, daí vem a necessidade de que se tenha uma maior atenção a esta parcela da população para que esta envelheça com saúde (NAVARRO, et al., 2008).

Este projeto pode trazer uma melhora significativa na vida da pessoa idosa e suas limitações, podendo trazer benefícios no controle do estresse, obesidade, diabetes, hipertensão arterial e principalmente na aptidão física, já para a unidade o impacto pode ser na redução dos gastos com esses pacientes já que teremos idosos mais saudáveis tanto fisicamente, como psicologicamente.

## **Objetivos**

O objetivo deste projeto é demonstrar os benefícios que a prática da atividade física pode proporcionar aos idosos, mostrando que em longo prazo pode lhes trazer benefícios e também diminuir gastos em saúde com esses pacientes.

Objetivos Específicos:

1. Discutir e divulgar o projeto com a equipe.
2. Treinar/orientar os profissionais da unidade.
3. Implantar e avaliar o projeto.

## **Método:**

Local: UBS/ESF Maria Nazareth

Município de Paulistânia/SP.

Público-alvo: Idosos acima 50 anos.

Participantes: Um educador físico e os profissionais da enfermagem

1. Estratégia de divulgação do projeto. Serão distribuídos panfletos através dos ACS de casa em casa e cartazes na unidade de saúde.

2. Orientação dos profissionais: Serão orientados os profissionais da enfermagem a verificar a pressão arterial e pesagem de todos idosos antes do início das atividades e um profissional acompanha-los durante todo percurso juntamente com o educador físico para o caso de algum contratempo, as atividades serão realizadas três vezes por semana.

3. Processo de implantação do projeto. Será discutido com os gestores e os profissionais da saúde envolvidos sobre a importância de implantação do projeto, enfatizando que os gastos serão irrelevantes em relação aos benefícios.

Avaliação/Monitoramento: Para avaliar se o projeto esta tendo os resultados esperados serão comparadas as anotações realizadas de cada paciente de PA e peso, além da aplicação de questionários para avaliar as mudanças que cada um pode perceber após a realização das atividades.

**Resultados esperados:** Possibilite demonstrar que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida saudável são importantes para garantir que o processo do envelhecimento ocorra de forma que o idoso tenha sua mobilidade e capacidade funcional preservada, gerando uma melhora na sua qualidade de vida tanto fisicamente quanto psicologicamente.

#### **Referências:**

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase; MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. Uma Proposta de Política Pública de Atividade Física Para Idosos, Enfermagem, Florianópolis, v.16, n.3, Jul/Set, 2007.

BRASIL. Portal do Brasil. Ibge (Ed.). **Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,2 anos.** 2015. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/11/expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-2-anos>>. Acesso em: 28 nov. 2016.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tania Rosane Bertoldo; LOPES, Marize Amorim. Aptidão Funcional de Idosos Praticantes de Atividades Físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria**, Florianópolis, v.12, n.2, p. 106-111,2010.

NAVARRO, Fabiana Magalhães; RABELO, Juliana Furlan; FARIA, Suelen Teixeira; LOPES, Mislaine Casagrande de Lima; MARCON, Sonia Silva. Percepção de Idosos Sobre a Prática e a Importância da Atividade Física em Suas Vidas. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v.29, n.2, p. 596-603,