



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

FRANCISCO VIANA BEZERRA

PROJETO MELHOR IDADE 100% ATIVA: ATIVIDADES FÍSICAS E QUALIDADE DE
VIDA PARA TERCEIRA IDADE

SÃO PAULO
2020

FRANCISCO VIANA BEZERRA

PROJETO MELHOR IDADE 100% ATIVA: ATIVIDADES FÍSICAS E QUALIDADE DE
VIDA PARA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: ELISA PREZOTTO GIORDANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

Na área de abrangência da UBS São Pedro, observaram-se incidências diversas, tais como: Famílias em extrema vulnerabilidade, com agravamento do idoso e da criança, por dependências diversas, usuários de drogas, saneamento básico inadequado e ausência de um projeto social.

O projeto **MELHOR IDADE 100%ATIVA**: *Atividade Física de Lazer e Qualidade de vida para terceira idade* tem como objetivo promover a qualidade de vida para pessoas idosas da cidade de Itapeçerica da Serra, na abrangência da UBS São Pedro. por meio de lazer físico-desportivo. Realizado na escola estadual Lucia Akemi miya, estrada João Rodrigues de Moraes Nº 100, Bairro Jd.Ssão Pedro- SP-CEP: 06860-400, atende a todos os idosos de ambos os sexos.

Palavra-chave

Qualidade de Vida. Idoso. Acessibilidade Física.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Na área de abrangência da UBS São Pedro observaram-se incidências diversas, tais como: famílias em extrema vulnerabilidade, com agravamento da saúde do idoso e da criança por questões diversas, usuários de drogas, e ausência de um projeto social. Há muito idoso com histórico de quedas frequentes, fraturas, depressão, uso inadequado de medicações e abandono. Também crianças e adolescentes em contato com usuários de drogas e riscos de infecções por precária higiene e moradias sem saneamento básico.

O projeto objetiva promover a qualidade de vida para pessoas idosas da cidade de Itapeverica da Serra, por meio do desenvolvimento de oportunidades de lazer físico-desportivo utilizando o espaço na Escola Estadual Lucia Akemi Miya, localizada na estrada João Rodrigues de Moraes Nº 100, Bairro Jd São Pedro-SP. Como objetivos específicos, este projeto busca trabalhar a melhoria na manutenção das capacidades funcionais trazendo benefícios psicossociais e auxiliando na diminuição da depressão. Outro ponto importante será o bem estar e a autoestima dos idosos, estimulando-os para o bom uso do tempo livre, visando a elevação da qualidade de vida.

ESTUDO DA LITERATURA

Com o crescimento da população idosa tornou-se necessário estudo do envelhecimento com maior ênfase. Segundo Benedetti et al (2008), o processo de envelhecimento, que antes era observado apenas nos países desenvolvidos, está vindo com grande repercussão nos países em desenvolvimento. O Brasil é o país com envelhecimento populacional mais acelerado no mundo, com perspectiva de cerca de 15% em 2025, equivalente a países europeus, segundo Rauchbach (2001).

Ainda de acordo com o mesmo autor, as principais características do envelhecimento biológico são as perdas orgânicas e funcionais, que tendem em resultar na atrofia muscular e na diminuição da eficiência funcional. Já o psicossocial envolve as relações sociais e o desequilíbrio psicológico causado muitas vezes pela depressão, ansiedade e isolamento em decorrência da velhice. Sendo assim, buscamos desenvolver o nosso trabalho com os idosos, privilegiando atividades físicas de lazer cujos resultados amenizam os efeitos causados pelo envelhecimento biológico, psicológico e social, pois o lazer e a atividade física atuam de forma benéfica nessa fase da vida, contribuindo para liberações de tensões e possíveis inseguranças (RAUCHBACH,2001).

A prática regular de atividade física trás benefícios biopsicossociais aos idosos. Dentre os biológicos, há um aumento da força muscular, aprimoramento da flexibilidade, diminuição do percentual de gordura e melhora dos aspectos neurais. A atividade física também influi na redução dos fatores que causam quedas, manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose e melhora da postura. Dentre os aspectos psico-sociais, as atividades físicas contribuem para a melhora da estética corporal, auto-estima, auto-imagem, integração, socialização, inserção em um grupo social, diminuição da ansiedade e depressão dentre outros benefícios, segundo Benedetti et al (2008) .

De acordo com a OMS, apud Beneditti et al.(2008), a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde física e mental.

AÇÕES

ATIVIDADES

Tipos de atividades desenvolvidas no grupo: alongamento, coordenação motora, exercícios aeróbicos, força, flexibilidade, equilíbrio, resistência muscular, relaxamento, dança e caminhada.

Dentro das atividades oferecidas, flexibilidade para integrar pessoas da comunidade, e de idades diferentes.

Além disso, será feita a avaliação dos participantes ao longo do projeto, em todos os aspectos: bem estar físico, social e mental, buscando-se uma possível melhora de patologias crônicas.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que com a realização do projeto ocorra a observação de melhoria dos aspectos físicos e psicossociais da saúde. dos idosos envolvidos nas atividades físicas oferecidas pela Unidade de Saúde.

Que ao longo das aulas também haja uma melhoria nas relações sociais. Observar através de relatos dos participantes do projeto a formação de novas amizades e uma melhor interação social, tanto entre as pessoas do grupo, como com as pessoas que os cercam diariamente, melhorando sua socialização integralmente. Que se sintam mais “comunicativos”.

Imagina-se que haverá mudanças físicas, como diminuição de peso e de saúde durante o programa, com diminuição das dores osteomusculares, aumento da flexibilidade, coordenação, equilíbrio e mais disposição para as atividades diárias, percebendo-se que as ações propostas trazem uma melhoria no bem-estar, auto-estima e socialização dos idosos.

REFERÊNCIAS

BENEDITTI, Tânia R Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Revista Saúde Pública 2008;42(2):302-7. Disponível em: http://www.periodicos.com.br/www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext (acesso em 20/02/2020)

RAUCHBACH, Rosemary - Atividade Física para Terceira Idade: envelhecimento ativo, uma proposta para vida. 2ª edição. revisada e ampliada. - Londrina: Miodiograf, 2001.