

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOVER A SAÚDE DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

XXVIII Encontro de Extensão

Andressa Lima de AraÚjo, Helário Azevedo e Silva Neto, Isabella Rebouças Lima, Vitória Dayane Lima, Luciano Pamplona de Goes Cavalcanti

INTRODUÇÃO: a prática de atividade física está associada à prevenção de doenças e promoção do bem-estar, sendo assim fundamental à vida da pessoa idosa, pois promove ganhos diversos, como o controle de doenças crônicas, redução de quadros algícos, aumento da mobilidade e melhora na convivência social e saúde mental. O profissional de saúde que atua na atenção primária tem espaço para orientar e, desse modo, contribuir para a promoção da saúde do idoso (TORRES et al, 2013). **OBJETIVOS:** relatar a importância da prática de atividade física como uma estratégia de promoção da saúde para o idoso. **METODOLOGIA:** trata-se de um relato de experiência sobre a prática de atividade física realizado com um grupo de idosas do bairro Serrinha, Fortaleza – CE, durante a atividade “Caminhada das Idosas”, promovida semanalmente como parte do Projeto Serrinha de Acompanhamento Familiar (PROSAF). Após a realização de um alongamento as idosas e os alunos realizam a caminhada. **RESULTADOS:** a atividade possui adesão significativa das idosas pois, por ser uma prática coletiva, é um momento no qual além do exercício, há a interação entre as participantes e os alunos, o que permite a troca de experiências, criação de vínculos e, conseqüentemente, a promoção da saúde por meio de orientações. Ademais, para os alunos, essa é uma vivência significativa para se desenvolver habilidades como a escuta qualificada e a humanização no cuidado. **CONCLUSÃO:** é importante o estímulo para realização de atividades que promovam o bem-estar da população idosa. A prática de exercícios físicos, em especial a caminhada, é uma das estratégias para se promover o envelhecimento saudável e o controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Nessa perspectiva, o trabalho dos extensionistas com os idosos acompanhados pelo PROSAF é uma estratégia facilitadora de práticas do cuidado e promoção da saúde do idoso.

Palavras-chave: Exercício Físico. Saúde do Idoso. Promoção à Saúde. Atenção Primária à Saúde.