

# **CRIAÇÃO DE UM DIÁRIO DE EXERCÍCIO PARA AUTOGESTÃO DE GRUPO DE IDOSOS EM CENTRO DE REFERÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL DE UM BAIRRO DE FORTALEZA**

## **XV Encontro de Experiências Estudantis**

Leticia de Souza Oliveira, Letícia Ferreira Lima, Helen Jenifer Barbosa Monteiro, Maria Izamor Alves da Costa, Rianny de Sousa Sena

**Introdução:** É conhecido que, com o envelhecimento, existe um declínio funcional em atividades do cotidiano de idosos, que afeta a produtividade e o bem-estar. Têm-se visto que não só a idade é um fator decisivo relacionado à saúde, mas que, a associação desta com os hábitos diários adotados é determinante para se adquirir uma boa qualidade de vida. Desse modo, o exercício físico surge como uma ferramenta imprescindível no processo de obtenção de um estilo de vida saudável, uma vez que é capaz de modular parâmetros físicos e mentais. Assim, o autogerenciamento das atividades físicas é uma estratégia que melhora os resultados devido ao aumento do tempo de prática de exercício.

**Objetivo:** Este trabalho tem o objetivo de verificar e aumentar a aderência à prática de exercícios físicos semanal, proporcionando a autogestão de idosos em bairro de Fortaleza em situação de vulnerabilidade social. **Desenvolvimento:** Foi realizada uma avaliação inicial dos idosos e viu-se a necessidade da criação de um diário de exercícios físicos semanal para garantir a adesão em ambiente externo às práticas realizadas por eles no grupo, conduzido por alunos do curso de Fisioterapia, da Universidade Federal do Ceará. Antes da implementação do diário, foi feita educação em saúde para esclarecer a importância da autogestão e da prática de exercícios na melhora da qualidade de vida. Em seguida, realizou-se uma explicação de como funcionava o preenchimento do diário e, de acordo com o feedback obtido, algumas alterações foram feitas a fim de facilitar a sua utilização.

**Conclusão:** Concluímos que o uso do diário de exercícios aumentou a adesão dos idosos, participantes do grupo, nas suas práticas de exercícios, melhorando, também, o seu autogerenciamento.

**Palavras-chave:** AUTOGESTÃO. SAÚDE. EXERCÍCIO FÍSICO.