

RESUMO SIMPLES - SAÚDE DO IDOSO

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA A PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Camila Souza Relvas (caapicachu@gmail.com)

Lúria Alicia De Andrade Lima (lurialira@hotmail.com)

Yasmim Gabriele Souza De Freitas (yasmimgabriele2606@gmail.com)

Janaina Sollis Ribeiro (janainasollisrb@gmail.com)

Idnei Souza Dantas (idneidantas@gmail.com)

Itamires Laiz Coimbra Da Silva (itamires.silva@saolucas.edu.br)

Cesar Alexandre Rodrigues Figueiredo (cesarfigueiredoar@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O crescimento populacional de pessoas idosas no Brasil tem preocupado e proporcionado desafios ao sistema de saúde. À medida que as pessoas envelhecem, sua capacidade funcional e seus papéis na vida vão habitualmente sofrendo mudanças fisiológicas aumentando assim a prevalência das condições associadas ao risco de adoecimento. Um desses déficits pode ser verificado no sistema musculoesquelético pela com a diminuição da reparação e regeneração óssea e o aumento na sua taxa de reabsorção, gerando o seu enfraquecimento. SILVA (2018), aponta o exercício físico como elemento importante para a adesão de um estilo de vida saudável, por estar associado a benefícios para a saúde física e mental. **OBJETIVO:** Descrever relato de experiência realizada em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada no município de Porto Velho, em

Rondônia sobre o estímulo a práticas de exercícios físicos pela pessoa idosa.

METODOLOGIA: A intervenção faz parte da disciplina projeto integrador, que aborda a saúde do idoso. A atividade se iniciou com uma oficina de sensibilização e estímulo aos idosos sobre a importância de práticas de exercício saudáveis com foco na mobilidade, autonomia e socialização por meio de práticas físicas. Foi elaborado e distribuído um folder para orientação de profissionais da ILPI e idosos.

RESULTADOS: Através dos resultados, constatou-se que os idosos deste grupo são interativos, porém, inativos a práticas físicas em seu cotidiano. A intervenção demonstra o quanto importante é para os idosos serem ativos, a fim de reduzir a exposição aos fatores de risco. O uso de práticas recreativas e exercícios aeróbicos adaptados a suas condições físicas são de suma importância para se atingir o benefício máximo desses exercícios e com segurança, minimizando riscos de lesões.

CONCLUSÃO: Com a aplicação desse projeto verificou-se a importância da prática de exercícios físicos pelos idosos através de uma assistência mais proativa, que promova uma maior integração dos idosos entre si e com a equipe de enfermagem, como também entretenimento significativo gerando maior interação interpessoal. Tendo como resultado a melhora da função cognitiva, da saúde física e mental e consequentemente da qualidade de vida.