

EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS NO MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DO ITAMBÉ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Vinicius L. Araújo^{1*}, Ana B. G. Silva¹, Ana L. S. Afonso², Luziane dos S. Rocha³, Joana S. S. Oliveira¹, Rosana M. Martins¹,
Sandra R. G. de Oliveira², Flávia G. da Silva²

¹ Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, Diamantina, Minas Gerais, Brasil, 39100-000.

² Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Educação Física, Diamantina, Minas Gerais, Brasil, 39100-000.

vinicius.araujo@ufvjm.edu.br

A população brasileira cada vez mais tem aumentada sua expectativa de vida, com as pessoas vivendo melhor e por mais tempo. O envelhecimento acarreta alterações fisiológicas e funcionais, fazendo com que a população idosa precise de um cuidado especial com a saúde pois o envelhecimento aumenta o risco de doenças cardiovasculares, risco de quedas e fraturas, demência e outras doenças. Um dos fatores de risco modificáveis para diversas doenças é o sedentarismo, e com o intuito de incluir ou aumentar a prática de exercícios físicos pela população idosa, no município de Santo Antônio do Itambé-Minas Gerais, foi criado o Grupo Melhor Geração. O Grupo já existe a aproximadamente três anos e atualmente é orientado pelo profissional graduado em educação física pela UFVJM e vinculado à Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso atuante no primeiro ano, encarregado de atuar na atenção primária à saúde. Atualmente é frequentado por uma média de 45 idosos e os idosos da zona rural e urbana do município podem participar do programa sem a necessidade de cadastro ou avaliação prévia, havendo no primeiro encontro uma conversa com o profissional de educação física a respeito da saúde e como funcionam os encontros. São quatro encontros semanais, segunda à quinta, com 1 hora de duração no período da manhã, realizado na quadra poliesportiva do município. Nos encontros são realizados exercícios para diversas capacidades físicas como força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Os exercícios selecionados são de média e baixa complexidade para que todos os participantes consigam realizar as atividades, independente da capacidade física. Os encontros do grupo também são importantes para proporcionar um momento de socialização e amizade entre os idosos, permitindo cuidar da saúde mental e assim ter mais qualidade de vida. Um outro fator muito importante é a proximidade com os demais profissionais da saúde atuantes na residência, que também estão presentes durante os encontros, pois isso possibilita um maior cuidado com a saúde tendo em vista a viabilidade de conversas e tira dúvidas com outros profissionais. Há uma grande assiduidade por parte dos idosos, estão sempre bem dispostos e animados para as atividades, adoram ouvir músicas durante o encontro. Este momento de exercícios e lazer contribui enormemente para a melhora da qualidade de vida dessa população, pois em alguns casos é o único momento de lazer e descontração que tem podem usufruir durante a semana, principalmente aqueles que vivem na zona rural e comumente estão distante geograficamente de amigos, parentes e vizinhos. É importante que os municípios incentivem e proporcionem a prática regular de exercícios físicos para a população idosa, contribuindo para um melhor cuidar da saúde e aproximando esta população dos profissionais de saúde que vão auxiliar nos cuidados.

Agradecimentos: Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso e UFVJM.