

PROJETO VIDA EM AÇÃO NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Camilla Ytala Pinheiro Fernandes¹, Natália Pinheiro Fabricio Formiga²

RESUMO

A população idosa vem aumentando consideravelmente e devido aos hábitos alimentares não saudáveis e estilo de vida sedentário, houve maior aparecimento de doenças crônicas, contribuindo para as síndromes geriátricas atreladas a diminuição progressiva da capacidade funcional. Nesse contexto, o projeto "Vida em ação na terceira idade" atua desde 2011 por meio da prática de atividades físicas, recreativas e socioeducativas, visando proporcionar um envelhecimento ativo e com melhor qualidade de vida para os idosos. Objetivou-se com este estudo relatar a experiência de uma educadora física no desenvolvimento de práticas de atividades físicas, recreativas e educativas para um grupo de idosos. Trata-se de um relato de experiência de atividades realizadas com um grupo de 22 idosos em um Centro de Referência de Assistência Social do município de Juazeiro do Norte, Ceará. O serviço possui uma equipe composta de duas assistentes sociais, uma educadora social e uma educadora física. As atividades são realizadas uma vez por semana, adequando-as às necessidades físicas e psicossociais da população participante. Há um cronograma mensal com atividades planejadas, cujos exercícios físicos são trabalhados em diferentes modalidades por meio de dança, alongamentos, jogos, circuitos e atividades de educação em saúde, trabalhando-se a alimentação saudável, a coordenação motora, a memória, percepção de lateralidade e qualidade de vida, dentre outras abordagens. No decorrer das atividades práticas, há momentos de interação entre os participantes do grupo e a educadora física com trocas de experiências e esclarecimentos de dúvidas, fortalecendo, ainda mais, o vínculo. Os idosos são acompanhados e reavaliados a cada três meses. Mediante esta experiência, pôde-se perceber ao longo das atividades que além da perda de peso, os idosos relataram desenvolver maior autonomia para o seu autocuidado e para o desenvolvimento de suas atividades diárias, com melhorias na sua autoestima, no convívio social e no controle de sua saúde.

DESCRITORES: Educação física, Idoso, Qualidade de Vida.

¹ Educadora física. Pós-graduada em Dança pela Faculdade Nordeste-FANOR e Pós-graduanda em Nutrição Esportiva pela Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri - URCA. Professora do Departamento de Enfermagem da URCA.