Corpo em Movimento, Coração em Festa!

Autor(res)

Antonio Sales
Graziele Edela Schmidt
Felipe Moreira Palhano
Luiza Mariely Fernandes Preto
Ingrid Scariot Pereira
Marina Luciano Borges
Pietra Paula Peres Gonzalez

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA UNIDERP - AGRÁRIAS

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, trazendo consigo o desafio de promover qualidade de vida e autonomia à pessoa idosa. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o envelhecimento ativo envolve a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.
Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem papel essencial na manutenção das funções cognitivas e na prevenção de doenças neurodegenerativas. Estudos apontam que a atividade física estimula a neurogênese e a plasticidade cerebral, promovendo melhor oxigenação e circulação sanguínea no sistema nervoso central, o que contribui para retardar o declínio cognitivo associado à idade. (ALMEIDA,2013)
Além dos benefícios neurológicos, o exercício físico exerce efeito positivo sobre a saúde mental,liberando neurotransmissores como serotonina e endorfina.

Objetivo

A ação em saúde tem como objetivo incentivar a prática regula
Promover a saúde integral dos idosos, estimulando a prática de exercícios físicos e o convívio social como formas de prevenção de doenças mentais e melhoria da qualidade de vida.
Incentivar a prática regular de atividades fisicas e intelctuais.

Material e Métodos

O encontro, aconteceu com o grupo que participa regularmente das atividades físicas ofertadas na USF, teve início com um acolhimento descontraído, momento em que todos foram recebidos e identificados com um crachá com o nome de cada participante.
Em seguida, foi realizada uma breve conversa sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como uma ferramenta de socialização e cuidado com a saúde mental.

Após esse momento, os participantes foram convidados para um bingo interativo, no qual cada número sorteado tinha uma pergunta simples e leve, que deveria ser respondida de forma breve — com “sim”, “não” ou uma palavra única.
A dinâmica buscou promover integração, escuta e descontração, estimulando a memória afetiva, a comunicação e o vínculo social entre os idosos, fortalecendo a saúde e o convívio comunitário de maneira lúdica e prazerosa.

Resultados e Discussão

A ação conseguiu promover a saúde integral dos idosos, estimulando a prática de exercícios físicos e o convívio social como formas de prevenção de doenças mentais e melhoria da qualidade de vida. Incentivamos a prática regular de atividades físicas leves e prazerosas e promovemos momentos de socialização e fortalecimento de vínculos entre os participantes, estimulamos o bem-estar emocional, sensibilizamos os idosos sobre a importância do movimento.

Conclusão

A ação cumpriu seu papel de informar de forma lúdica e conseguiu oferecer um momento de descontração e partilha entre os participantes do grupo. Saímos com a sensação do dever cumprido e com a certeza de que essa manhã ficará na memória dos nossos idosos que foram tão receptivos e abertos à nossa abordagem. Entende-se que o vínculo da unidade de saúde com os idosos sai mais fortalecido. E acima de tudo temos a convicção de que nossa intervenção trouxe acolhimento e informação.

Referências

ALMEIDA, Isabela Martins Franco. Influência do exercício físico na prevenção e tratamento da osteoporose: revisão bibliográfica. 2013. 25. Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2006 [cited 2019 May 2]. Available from: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf
- VERAS, Renato. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do Pnad: demandas e desafios contemporâneos. Cad Saúde Pública, v.23, n.10, p.2463.2466,2007. doi: 10.1590/S0102-311X2007001000020