

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milena Alves Henrique; Yan Felipe Rodrigues da Silva; Maria Luiza Costa Borim; Maria Antonia Ramos costa - Unespar Campus de Paranavaí

Introdução

O ato de envelhecer incide em um fenômeno de cunho fisiológico e cronológico. Diante desse conceito, afirma-se que o envelhecimento consiste num processo biológico humano cujas consequências podem acarretar a perda de capacidades funcionais, sendo influenciado pelo estilo de vida e por alterações psicológicas e emocionais. A prática regular de atividades físicas não apenas prolonga a vida, mas, fundamentalmente, adiciona vida aos anos, garantindo que o idoso mantenha sua independência para realizar as atividades da vida diária. Nesse cenário, a atividade física oferece benefícios na saúde funcional, reduzindo o risco de quedas e lesões, além de promover a manutenção da cognição e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. O objetivo deste trabalho é relatar as experiências de acadêmicos vivenciadas durante a realização de oficinas de atividade física orientada para o público idoso.

Materiais e métodos

As atividades ocorrem às terças e quintas-feiras no Centro da Juventude, localizado no bairro Vila Operária, em Paranavaí- PR. As intervenções basearam-se em exercícios multicomponentes, incluindo força, equilíbrio e atividades lúdicas, como circuitos e jogos competitivos desenvolvidas com idosos matriculados no Projeto de Extensão Universidade Aberta à Pessoa Idosa da Universidade Estadual do Paraná-campus Paranavaí. A coleta de informações para este relato está sendo realizada por meio da observação participante dos acadêmicos sob supervisão docente e das falas dos idosos durante o período do projeto.

Resultados e Discussão

As atividades físicas com as pessoas idosas têm trazido resultados positivos tanto para a saúde quanto para a convivência dos idosos. No aspecto físico, muitos participantes relataram que as dores no corpo diminuíram com a rotina de exercícios. No entanto, ainda existem desafios, como a baixa mobilidade de alguns idosos e a dificuldade em realizar os movimentos de forma correta. Isso mostra como é fundamental o planejamento de atividades adequadas a esta faixa etária garantindo acompanhamento direto. Na parte social, os avanços são marcantes. As atividades se transformaram em um momento de encontro e amizade. Durante as brincadeiras de competições, como os circuitos acompanhado de desafios, percebe-se que os idosos ficam mais confiantes e unidos, sempre torcendo e incentivando uns aos outros. Esse entrosamento demonstra que o projeto vai além do exercício, combatendo o isolamento e melhorando o ânimo do grupo.

Considerações finais

Diante do exposto, conclui-se que o envelhecimento é um processo natural que pode trazer limitações, mas que também pode ser vivenciado com qualidade quando associado a hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física. As experiências relatadas evidenciam que as oficinas desenvolvidas contribuem de forma significativa para a melhoria da saúde física, redução de dores e maior autonomia dos idosos participantes. Além dos benefícios físicos, destaca-se o impacto positivo no aspecto social, promovendo interação, fortalecimento de vínculos e aumento da autoestima, aspectos essenciais para o bem-estar na terceira idade. Apesar dos desafios encontrados, como limitações motoras e dificuldades na execução de alguns exercícios, reforça-se a importância de um planejamento adequado e do acompanhamento profissional. Assim, o projeto demonstra que a atividade física orientada vai além da promoção da saúde, atuando também como ferramenta de inclusão social e melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Referências

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer ou Morrer, eis a Questão**. Ed. Gutemberg, Belo Horizonte, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num relance**. Genebra: OMS, 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017, p. 13.