

PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

Bruna Onesco de Oliveira^I; Jessica Rodrigues de Oliveira^{II}; João Gabriel de Perboyre Bonilha^{III}; Júlia Salomé de Souza^{IV}; Thiago Paes Conera Barbosa^V

I. Acadêmico de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

II. Acadêmico de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

III. Acadêmico de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

IV. Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do curso de Medicina do do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

V. Acadêmico de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: O avanço da idade acarreta em uma maior chance de desenvolver perda de massa muscular, sendo uma condição comum à grande parte da população idosa. Essa atrofia muscular quando presente, gera consequências que impactam diretamente na qualidade de vida dos idosos, dificultando a sua locomoção e aumentando o risco de quedas e fraturas durante atividades comuns do dia-a-dia. Neste sentido, a prática de atividade física diária se apresenta como uma importante ferramenta para a prevenção da redução da perda degenerativa da massa muscular, aumento da força e qualidade vida, devendo ser incentivado nesta população. **Objetivo:** Incentivar a prática de atividade física na população idosa em uma Unidade Básica de Saúde de Cuiabá-MT. **Método:** Foi desenvolvida uma atividade de educação em saúde no mês de novembro de 2018 pelos acadêmicos de medicina com 25 idosos pertencentes a população adscrita da unidade. A atividade se deu por meio de uma conversa sobre a prática de atividade física e posteriormente, o desenvolvimento de atividades físicas que podem ser realizadas no ambiente domiciliar e de fácil execução. **Resultados e Discussão:** Foi possível verificar o interesse dos idosos na atividade, através da interação que tiveram com os acadêmicos. Muitos fizeram perguntas relacionadas à prática de exercícios físicos, sendo viável verificar que muitos possuíam uma ideia equivocada sobre a prática. Percebeu-se que a maioria possui interesse, mas acredita que precisa de algum tipo de investimento financeiro para isso, o que foi desmistificado. Realizar demonstrações práticas de como o idoso pode se exercitar, foi importante para que todos praticassem e para que fosse avaliado a dificuldade de cada um e adaptado o exercício físico. Com isso, foi demonstrado que os exercícios podem ser praticados com garrafas de água ou apenas uma cadeira, ou seja instrumentos de fácil acesso. Foi observado, que houve disposição para mudanças de seus hábitos de vida de tal forma que os idosos interagiram com os alunos, fazendo perguntas e diversificando o conteúdo da discussão. **Considerações Finais:** Atividades como esta são de suma importância para desenvolver no idoso o hábito de se movimentar, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os riscos de quedas e fraturas. Ademais, atividades de educação em saúde em grupo fortalece o vínculo do usuário com a unidade básica de saúde e entre eles, formando uma rede de apoio, no qual o idoso se identifica com o próximo e fortalece a sua identidade. A atividade foi um momento de descontração entre os participantes, que se mostraram dispostos a continuar a prática de atividade física. Dessa forma, sugere-se que estes momentos aconteçam de forma regular na unidade de saúde.

Palavras-chave: Educação em saúde. Idoso. Qualidade de vida.