

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSAS DE UM GRUPO DE TERAPIA DA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** JOSILENE MARIA DE SOUSA

**Autores:** Luciana Gonçalves da Silva Miranda  
Maria Dalva de Alencar

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Vulnerabilidade social

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Envelhecimento é a conseqüência de alterações, que os indivíduos demonstram, de forma característica, com progresso do tempo, da idade adulta até o fim da vida. No processo de envelhecimento, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento e a atividade física é uma opção importante na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas de alta prevalência em adultos e idosos. Trata-se de um Relato de Experiência, que teve como objetivo promover uma melhor qualidade de vida ao grupo de terapia da terceira idade para idosas, de uma Unidade Básica de Saúde de Teresina- Piauí em 2010, conscientizando quanto à importância e benefícios da atividade física respeitando suas necessidades e condições físicas. A sistemática da avaliação da atividade física foi após palestras sobre Alimentação Saudável, Exercícios Físicos e Capoterapia. Foi observado após a sistemática citada anteriormente, que as idosas apresentaram maior disposição para atividades do cotidiano e elevação da auto-estima, assim como alívio das dores musculares, percebemos também a alegria delas de estar no grupo conversando e compartilhando aquele momento de atividade. Portanto, são necessários projetos e ações estruturados e participativos entre os profissionais e população, além de investimentos por parte da atenção básica, com o objetivo de qualificar e reorganizar o sistema, para melhor atender a população, promovendo a saúde desta no que se refere à prática de atividade física e conseqüente diminuição do sedentarismo.