

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** IDOSOS ATIVOS COM ATITUDES POSITIVAS  
**Relatoria:** MARIA ANGELINA DA SILVA ZUQUE  
Ednalva Francisca de Souza  
**Autores:** Valquiria Ferreira dos Santos  
Fabricia Tatiane da Silva Zuque  
Flávia Renata da Silva Zuque  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Determinantes de vida e trabalho  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

**Introdução:** Com o processo de envelhecimento ocorrem mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, influenciando o comportamento do idoso, tais como declínio das aptidões físicas, distúrbios orgânicos; modificações no corpo, diminuição da audição e visão, lentidão no andar, desta forma o idoso modifica seus hábitos diários com poucas atividades reduzindo seu desempenho físico, habilidades motoras, capacidade de concentração e reação, e de coordenação. **Objetivo:** Relatar os benefícios do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Andradina (SP) na qualidade de vida dos idosos participantes. **Metodologia:** Relato de experiência dos idosos incluídos em atividades físicas, lazer, entretimento e convivência social. **Resultados:** O CCI conta com 250 idosos, que fazem alongamento, caminhada, dança de salão, trabalhos artesanais, passeios culturais, excursões, teatro, música, coral, produção literária e esportes. No campeonato de voleibol ficaram em segundo lugar. A sala de alfabetização tem uma participante com 94 anos. Observa-se que os idosos, fisicamente ativos, possuem atitudes positivas e aumento da habilidade para lidar com as tensões. Estas atividades contribuem retardando a deterioração física pela inatividade e diminuem incapacidades funcionais. O CCI possui excelente estrutura física e o atendimento é das 8:00 às 16 horas. Antes de participar no CCI não tinham muito que fazer, agora ao amanhecer nasce a ansiedade de reencontrar os amigos e professores do CCI para usufruir dos momentos de lazer ajudando a mente e o corpo a se manter ativos e saudáveis. **Conclusão:** Os idosos reconhecem o CCI como um local onde passam parte de seu dia, vivendo momentos de alegria. Assegurar a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para o idoso. O envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Os integrantes do CCI buscam o equilíbrio entre as limitações e potencialidade, além do prazer de ter um corpo saudável e aceitação de seus limites, o prazer de interagir em sociedade, o prazer da satisfação dos desejos na medida do possível da aceitação de compartilhar e de aprender. Considerando o aumento dos idosos, é necessário investimentos que possibilitem a viabilização de recursos proporcionando a esta população cuidados e atividades saudáveis, aumentando a expectativa de qualidade de vida.