

Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: OS EFEITOS DA CAMINHADA E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Relatoria: FRANCISCO ALVES LIMA JUNIOR

Viviane Sousa Ferreira

Autores:

Arlane Silva Chaves

Rael dos Santos Macedo

Nibia Maria da Silva

Modalidade: Pôster

Área: Acessibilidade e sustentabilidade no SUS

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: trata-se de um projeto de extensão realizado em conjunto com Universidade Estadual do Maranhão e a Fundação de Amparo à Pesquisa do Maranhão UEMA/FAPEMA. A população idosa do Brasil nos últimos tempos tem crescido muito, ocasionando assim problemas tanto para o idoso, em frente ao despreparo do governo ao receber essa população, quanto para o governo em elaborar leis que garantam e façam garantir os direitos dessas pessoas, sendo assim criando idosos sem expectativa de vida longa e confortável. A atividade física para o homem torna-se essencial para o processo de envelhecimento, tendo em vista o modo e a intensidade com que vão fazer o exercício. De acordo com a necessidade dos idosos na prevenção de doenças, esta extensão universitária visa melhorar a vida na terceira idade, compensando assim a deficiência em saúde pública voltada para os idosos. Objetivos: Ressaltar a importância da prática de atividades físicas na terceira idade e incentivar a sua procura pelos idosos. Metodologia: Foram selecionados trinta idosos no Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, onde os mesmos passaram por palestras, oficinas educativas e caminhadas durante a semana. Passando primeiramente por avaliações com profissionais da saúde, como: Enfermeiro, Fisioterapeuta e Nutricionista. O projeto teve duração de 1ano, começando em setembro de 2012 até agosto de 2013. Foram elaborados prontuários para cada idoso, contendo todas as avaliações e os exames realizados: Glicemia em jejum, lipidograma completo e hemograma completo. Resultados: Logo após a realização dos exames, pode-se perceber o grau elevado de chances que os idosos têm de adquirir doenças cardiovasculares, doenças crônicas, entre outras. Lipidograma: 41% apresentaram triglicérides no limite ou elevado, 74% com o colesterol acima do normal recomendado, porém o HDL estar com valores baixos e o LDL com valores acima dos normais. Para contrapor os resultados obtidos, foram realizadas algumas palestras sobre hipertensão e diabetes, nutrição, exercício e caminhada e oficinas educativas sobre nutrição e exercício físico. Conclusão: Através dos resultados obtidos e das atividades desenvolvidas, pode-se perceber uma melhora significativa na saúde do idoso e uma conscientização maior enquanto as possíveis doenças adquiridas e as suas complicações. Os mesmos estão realizando atividades físicas semanalmente e tendo um controle maior sobre sua alimentação e controle das doenças crônicas.