

## VIDAS EM MOVIMENTO: ATIVIDADES FÍSICAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA IDOSOS EM UNIDADES DE SAÚDE

Coordenador: Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves

Autores: Eliane Mattana Griebler; Valéria Feijó Martins; Juliano Araujo Duarte; Gabriela Kerkhof; Vanessa Dias Possamai; Amanda Suely Rodrigues Vargas; Maely Martini; Marina Domingues Teles;; Priscilla Cardoso da Silva; Raíza Auler Rolim; Simone Romani.

Com o avanço do envelhecimento populacional torna-se indispensável a criação de espaços onde os idosos possam ter um momento de socialização, troca de experiências e promoção da saúde. As universidades, através das atividades extensionistas, vêm sendo um dos principais agentes sociais promotores de programas direcionados à população idosa, oferecendo atividades voltadas à saúde e ao bem-estar psicossocial. A partir desta perspectiva, o programa de extensão 'Vidas em Movimento: atividades físicas e socioeducativas de lazer com idosos' foi planejado e está sendo desenvolvido alicerçado na perspectiva de aconselhamento à prática de atividade física em unidades de saúde para a população idosa atendida nas unidades de saúde (n=43) do Distrito Glória/Cruzeiro/Cristal (DGCC). O objetivo deste trabalho é apresentar a estratégia metodológica adotada no programa e os resultados do programa nas unidades atendidas. A metodologia adotada no 'Vidas em Movimento' parte dos pressupostos básicos da ação de extensão são a interdisciplinaridade, a participação social e a promoção da saúde, para tanto o programa se propõe a desenvolver atividades físicas, no formato de educação continuada através de aconselhamentos e encontros para discussão. Também oferece ações recreativas, sociais, culturais, educacionais e artísticas com idosos, ministradas por acadêmicos de Educação Física, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Dança e Pedagogia, orientadas pelo princípio constitucional da indissociabilidade com o ensino e a pesquisa. O programa inclui as etapas de avaliação inicial, planejamento e aconselhamento de exercícios, acompanhamento e avaliação final. Os idosos são avaliados de acordo com diferentes baterias de instrumentos, as quais envolvam: nível de atividade física, qualidade de vida, avaliação de atividade diária, aptidão física (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbica, equilíbrio), risco de queda, sintomas depressivos; além de indicadores de saúde (doença, medicação, uso de prótese, queda) e caracterização sociodemográfica. Cada idoso recebe uma cartilha elaborada pelo programa, contendo todos seus dados de avaliação, além da indicação dos exercícios (contendo número de séries, repetições e dias da semana que devem realizar com orientação), denominada 'Cartilha do Idoso'. Cada pessoa recebe um plano inicial de adaptação, após a cartilha e uma ficha recordatória para indicar os dias e o tempo em que os exercícios são realizados. O programa é composto por sete encontros, divididos em: apresentação da equipe e da proposta, avaliação inicial dos participantes, entrega do plano de adaptação, indicação dos exercícios adequados para cada indivíduo de acordo com a sua necessidade, aconselhamento e acompanhamento da execução, avaliação final e roda de conversa. O programa está em desenvolvimento e tem a programação de atender todas as unidades de saúde até o final do ano de 2017. Os resultados indicam a necessidade de atenção a esse grupo etário e reforçam que a universidade deve atender a comunidade, também extra-muro. A atuação dos acadêmicos com seu envolvimento e motivação indicam a importância desse tipo de atividade para a sua formação, porém indica a necessidade da equipe ser multidisciplinar e de envolver as equipes de saúde das unidades. Acredita-se que o 'Vidas em Movimento' orienta os idosos a terem uma vida mais saudável, com atividades regulares e melhor qualidade de vida, mostrando que mesmo após seis, sete, oito décadas ainda há vida e que está segue em movimento.

Descritores: atividade física; envelhecimento; saúde do idoso; serviços de saúde para idosos.