

ATIVIDADE DE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CENTRO DE IDOSO DE SÃO MIGUEL DO OESTE

Acadêmicos: CALZA, Debora; DILL, Douglas; LUDWIG, Tais Luciane; WERNER, Raquel;
Orientadores: MOSER, Ana Maria Martins; ZUGE, Samuel Spiegelberg

Resumo

Introdução: o sedentarismo é considerado um fator de risco em um vasto conjunto de doenças. Além disso, destaca-se que a prática de exercícios físicos de maneira incorreta pode agravar e desencadear inúmeros agravos à saúde, como lesões musculares, doenças cardíacas, fadiga, entre outros, principalmente em pessoas da terceira idade que já possuem uma saúde ou condicionamento físico frágil. Objetivo: relatar uma atividade de orientação para idosos, sobre a importância da prática dos exercícios e atividades físicas. Método: trata-se de um relato de experiência, com acadêmicos do curso de Educação Física e da Enfermagem da UNOESC, realizada no mês de abril de 2016, no Centro de Convivência de Idosos do Bairro Agostini - SMO/SC, o qual foi explanado sobre os benefícios da prática de atividade física regular. Resultados: a atividade de orientação buscou recomendar sobre as práticas de atividades diárias e gradativas respeitando o limite e capacidade individual. Após, foi realizado com todos os presentes exercícios simples de alongamento, alguns com auxílio de cadeira, para que os idosos pudessem realizar estes exercícios em casa sem maiores dificuldades. Conclusão: A prática regular de atividade física é reconhecida pelos idosos como uma maneira de melhorar a qualidade de vida, promovendo

manutenção das suas funcionalidades motoras, tornando-se indispensável para que possam realizar as suas tarefas diárias de uma forma independente e autônoma, além da prevenção e auxílio no tratamento de doenças.

Palavras-chave - Idoso. Exercício. Estilo de vida sedentário. Qualidade de vida.

E-mails - debi.calza@hotmail.com; samuel.zuge@unoesc.edu.br