

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: CUIDADO NECESSÁRIO PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

Clara Fernandes Lopes¹, Flávia Fernandes Carriero¹, Danielle Boin Borges¹ e Luan Tatsuhiko Soejima¹

¹Colégio Status – Campo Grande - MS

claralopes@gmail.com, danboin@gmail.com

Área/Subárea: Multidisciplinar

Tipo de Pesquisa: (Científica)

Palavras-chave: Obesidade, velhice, Educação Física.

Introdução

A obesidade é definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo (CABREIRA e FILHO, 2001). Para identificar essa enfermidade existe um parâmetro utilizado mais comumente é o do índice de massa corporal (IMC). Que é um cálculo que divide o peso do paciente pela sua altura ao quadrado. Além disso, é o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que identifica o peso normal quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9.

Segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde uma em cada cinco pessoas no País está acima do peso. A prevalência da doença passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016.

Com o envelhecimento populacional e o aumento da expectativa de vida, verificaram-se mudanças no perfil epidemiológico da população, com o predomínio das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Nos idosos apresenta-se fortemente aumento da incapacidade funcional, aumento no número de internações, redução da qualidade de vida, maior suscetibilidade às infecções e, conseqüentemente, aumento da mortalidade (ANDRADE et al, 2016).

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O obeso tem mais propensão a desenvolver problemas como depressão, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outras.

Dessa forma, a relevância do trabalho vem em decorrência disso, haja vista que o trabalho visa além de conscientizar a população idosa dessa enfermidade, o trabalho visa diretamente ajudá-los através de folders com dicas de alimentação e exercícios físicos.

Metodologia

O presente estudo, foi concretizado em três etapas, de grande importância para a divulgação do projeto:

1. Fazer pesquisas bibliográficas em artigos de confiança;
2. Entrevistar profissionais da área de Educação Física, sobre a importância de uma boa alimentação e da

atividade física, para uma melhor qualidade de vida para os idosos e sobre a importância da elaboração de um folder para divulgar tais informações;

3. Com as informações obtidas nas pesquisas bibliográficas e com a entrevista com o profissional da área, criar folders para distribuição em colégios e futuramente no CCI Vovó Ziza.

Resultados e Análise

As pesquisas mostram o quanto é importante incentivar idosos a praticarem atividade física, podendo ser benéfica inclusive em casos de depressão em idosos (STELLA et al., 2002). Fato que algumas vezes é causado pela velhice e pela obesidade dessas pessoas.

Informação foi corroborada com a entrevista com profissionais de Educação Física, pois eles afirmaram que é crescente o número de idosos com aumento de casos de obesidade, depressão, diabetes, entre outros problemas que surgem com a velhice, mas também é notável que as pessoas ao longo dos anos vão perdendo o interesse em praticar atividades físicas, o que é de grande importância para a saúde, desses indivíduos.

Os professores mostraram-se muito satisfeitos, quando entrevistados sobre a importância da elaboração de folders para divulgação dos diversos tipos de atividades que podem ser praticadas por idosos e os benefícios para saúde, pois ressaltaram que ao se tratar de idosos, essas informações são de grande valor e o incentivo deve ser dobrado.

Os folders elaborados pelos autores, foram distribuídos no colégio das pesquisadoras no dia em que a escola recebeu diversos avós para comemoração dos dias dos avós. Ainda pretende-se ampliar a distribuição em locais como o Centro de Convivência do Idoso (CCI) Vovó Ziza.

Considerações Finais

Apoio:



Realização:



INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA,
INOVAÇÕES E COMUNICAÇÕES

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Conclui-se com o presente estudo que foi possível elaborar o folder para distribuir para idosos, sobre a importância de se praticar atividade física para saúde mental e emocional.

Referências

CABRERA, M.A.S. e FILHO, J.W. Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação Com Hábitos e Comorbidades. Arq Bras Endocrinol Metabolismo. 2001.

STELLA, F., GOBBI, S., CORAZZA, D.I. e COSTA, J.L.R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Motriz. 2002.

Apoio:



Realização:



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA,
INOVAÇÕES E COMUNICAÇÕES

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

