

IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COM IDOSOS.

Sabrina Evelyn SIQUEIRA (Unileste); Giovanna Carvalho NUNES (Unileste); Mariana Andrade OLIVEIRA (Unileste); Lílian Costa GONÇALVES (Unileste); Letícia de Melo PRADO (Unileste); Marcela Fernanda DE SOUZA (Unileste)

Introdução: Considerando o envelhecimento da população brasileira, a qual possui uma expectativa de mais idosos que jovens em cerca de 30 anos, o estudo do envelhecimento ativo na terceira idade é de suma importância. O crescente número de idosos na população faz com que, ao pensar no envelhecimento ativo, seja necessário ter um olhar interdisciplinar, pois a questão engloba do meio social, histórico, cultural até o meio religioso do idoso. Além disso, é viável destacar a subjetividade de cada indivíduo presente durante a realização da pesquisa de campo. **Objetivo:** O trabalho é fruto do projeto integrador. Tem objetivo de verificar as possibilidades de atuação do psicólogo em relação à promoção da saúde de idosos que praticam atividades físicas. Além de construir conhecimento prático a partir da observação e escuta de idosos que estão vinculados ao centro de convivência. **Metodologia:** Houve uma seleção de amostra: apenas pessoas acima de 60 anos fizeram parte da pesquisa. O tipo de entrevista foi a semiestruturada, a qual foi escolhida por permitir expandir o espaço de fala, a fim de que ele pudesse inclusive trazer considerações para além das respostas das questões que levamos, trazendo recortes que não havíamos pensado, visando, então, maior flexibilidade e dinamicidade. Assim, adquirindo mais conhecimento e informações que foram benéficas para a nossa pesquisa. Utilizamos também pesquisa de campo. Foi feita uma observação do local da organização e do ambiente em que são realizadas as atividades. **Resultados:** Dentre os resultados obtidos percebe-se os benefícios das atividades físicas para a melhora na memória, disposição, humor, aumento de horas de sono, qualidade física e de bem estar, tal como a criação de um vínculo social entre os participantes do projeto, o que é de suma importância para o idoso. Esses resultados são evidenciados em falas como as das entrevistadas: “As atividades me ajudaram com o problema na perna” N: “eu andava puxando a perna por causa de problema no joelho. Hoje sinto pequena dor, mas diminuiu muito. E o centro de convivência para idosos me ajudou muito nisso.” M: “Minha disposição aumentou muito”, e da assistente social: “As pessoas idosas que participam do centro de convivência para idosos, possuem forte sentimento de pertencimento, demonstram satisfação em participarem das atividades propostas, compreendem que este espaço deve ser utilizado em favor de construção de experiências que tornem suas vidas saudáveis.” **Conclusão:** Obteve-se êxito nas construções a partir da relação entre teoria e prática, no campo. Ademais, verificou-se que a atuação do psicólogo quanto à promoção da saúde de idosos que praticam atividades físicas vai além de somente estar presente no local, é fazer parte desse período e proporcionar saúde e acolhimento.

Palavras-chave: Idosos. Saúde. Envelhecimento .

Agências de fomento: Unileste