

ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS DA COMUNIDADE SÃO BENEDITO EM CAMPOS GERAIS

Mary Wilmam Campolina
Pólo Campos Gerais

Kátia Euclides de Lima e Borges **

Introdução

Tendo em vista o número crescente de idosos na população em geral e o grande número de idosos na nossa população adscrita, e a sabida associação entre a prática da atividade física e melhoria na qualidade de vida desta parcela populacional, tornou-se evidente a necessidade de realizar ações de promoção à saúde, com incentivo à prática de atividade física com foco na população idosa do PSF São Benedito, Campos Gerais, Minas Gerais.

Objetivo (s)

O objetivo deste trabalho é compor o diagnóstico territorial para a implantação de projeto de atividade física para os idosos da comunidade adscrita ao PSF São Benedito em Campos Gerais. O trabalho objetiva ainda compor o diagnóstico situacional em saúde da população idosa adscrita ao PSF São Benedito; mapear os serviços de saúde centrados na atividade física para pessoas idosas na comunidade de São Benedito em Campos Gerais.

Metodologia

O presente trabalho trata-se de um estudo de natureza descritiva, realizado por meio de levantamento bibliográfico em periódicos indexados no banco de dados LILACS, SCIELO, MEDLINE, BVS, ABEn/CEPEn, BDEF e outros, que abordam a problemática da importância da atividade física para os idosos.

Referências

- BRASIL. Portaria do Gabinete do Ministro de Estado da Saúde de nº 1395, de 9 de dezembro de 1999, que aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, 1999.
- CHRISTMANS, C.; ANDERSEN, R.A. Exercício e pacientes idosos: diretrizes para o clínico. **J Am Soc Geriatr**; 48:318-24, 2000.
- FREITAS, E.V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A., 2002.
- RAMOS, L.R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, Jun 2003.

*Médica – E-mail:
marycampolinamg@ig.com.br

** Orientadora

Revisão de Literatura

LEGISLAÇÃO DE APOIO À ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

Em 1999, a Portaria Ministerial n 1.395 anuncia a Política Nacional de Saúde do Idoso. Essa política assume que o principal problema que pode afetar o idoso é a perda de sua capacidade funcional, isto é, a perda das habilidades físicas e mentais necessárias para realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária.

AUMENTO DA POPULAÇÃO IDOSA E PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Como uma opção importante na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas de alta prevalência em adultos e idosos, vários trabalhos têm apontado a necessidade da atividade física como um importante aliado, uma vez que pessoas ativas têm um risco diminuído para o desenvolvimento de várias doenças.

Considerações finais

Nos últimos anos, no Brasil, a expectativa de vida aumentou sensivelmente, em decorrência de vários fatores. Dentre eles podemos citar a popularização das práticas de atividades físicas como tratamento para várias doenças relacionadas com o envelhecimento. O PSF São Benedito de Campos Gerais/MG em sua política de promoção à saúde da comunidade desenvolve projetos de atividades físicas com os idosos de sua área de abrangência. Tais projetos utilizam a atividade física como forma de valorizar o idoso e inseri-lo no contexto social.



Universidade
Federal de
Minas Gerais

NESCON
Núcleo de Educação em Saúde Coletiva

AGORA



Ministério da
Educação



Ministério do
Desenvolvimento, Indústria
e Comércio Exterior

Secretaria de Gestão do Trabalho
e da Educação na Saúde

Ministério
da Saúde

