

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE UM GRUPO DE IDOSAS

Maria de Fátima Iêda Barroso de Oliveira<sup>1</sup>, Hayanne Kelly Araújo dos Santos<sup>2</sup>, Rayane de Almeida Farias<sup>3</sup>, Fernanda Burle de Aguiar<sup>4</sup>

**INTRODUÇÃO:** O projeto Formação Humanizada do Profissional de Saúde atua na comunidade do Timbó II desde 2007, com o objetivo de contribuir para a humanização da formação dos graduandos dos cursos de saúde do Centro de Ciências da Saúde. As atividades propostas pelo projeto acontecem em duas etapas: a primeira, em que o extensionista conhece o funcionamento da Unidade de Saúde da Família e a relação dos usuários com a equipe multiprofissional e a segunda, em que moradores e extensionistas se reúnem na casa de uma das famílias da comunidade denominada casa de apoio. A intervenção, neste segundo momento se dá através de rodas de conversas em que são discutidos temas sugeridos pelos extensionistas e moradores. O grupo abordado esse ano era composto principalmente por idosas. Foram discutidos temas como Outubro rosa, Novembro azul, alimentação saudável e prática de atividade física na promoção da saúde.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, do ponto de vista dos extensionistas do Projeto “Formação Humanizada do Profissional de Saúde”, sobre esta vivência.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Com os temas discutidos neste grupo procurou-se despertar o interesse pela busca de hábitos de vida mais saudáveis, o autocuidado, estímulo ao consumo de líquidos e a inserção da prática de atividade física em sua rotina. A partir dessas discussões surgiu a proposta de iniciar a prática de atividade física no grupo, de acordo com as possibilidades individuais. Executou-se exercícios de respiração e alongamento, exercícios de leve intensidade adequados ao grupo. Além disso, buscou-se instruir os usuários a fim de desenvolver neles a autonomia necessária para o desenvolvimento das atividades e dos conceitos assimilados em nossos encontros. Os usuários reconhecem a importância das rodas de conversa nas casas de apoio e confirmam a satisfação em participar delas, percebendo-se um maior compromisso em cuidar de sua saúde e compartilhar do que foi discutido com outros moradores da comunidade.

**CONCLUSÃO:** O trabalho desenvolvido vem atendendo as expectativas, e cumprindo o seu papel na conscientização dos usuários, que vêm colocando em prática as orientações transmitidas nos encontros. Por outro lado, se presta a oferecer uma formação mais humanizada aos extensionistas, futuros profissionais da saúde.

**Palavras-chave:** extensão universitária, atenção primária à saúde, humanização da assistência, exercício físico

---

<sup>1</sup> Extensionista Colaboradora; Graduanda de Educação Física – CCS/UFPB; [jedaoliveirash@gmail.com](mailto:jedaoliveirash@gmail.com);

<sup>2</sup> Extensionista Colaboradora; Graduanda de Enfermagem – CCS/UFPB; [hayanne\\_kelly@hotmail.com](mailto:hayanne_kelly@hotmail.com);

<sup>3</sup> Extensionista Colaboradora; Graduanda de Enfermagem – CCS/UFPB; [rayane.rodrigues18@hotmail.com](mailto:rayane.rodrigues18@hotmail.com);

<sup>4</sup> Professora Orientadora; Departamento de Fisiologia e Patologia – CCS/UFPB;

[fernanda.burle@yahoo.com.br](mailto:fernanda.burle@yahoo.com.br).