

GRUPO INTERATIVO "CAMINHANDO PELA SAÚDE"

MATUNAGA, Lethicia Yuri (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

CUOGHI, Lais Fukuda (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

CASTRO, Álvaro Corado (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

GONÇALVES, Chayenne Aparecida Castro (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

DIAS, Maria Aparecida do Carmo (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades. O mundo está envelhecendo. Tanto isso é verdade que estima-se para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos e mais no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento. O envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, a senescência, que em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requer assistência, a senilidade. Porém, em certas alterações decorrentes do processo de senescência ou senilidade podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo. O objetivo foi reativar o grupo de atividade física do idoso na Unidade de Saúde “Jerônimo Figueira da Costa Neto”, do bairro Jardim Marin, de Votuporanga-SP. Trata-se de uma pesquisa descritiva. Foram realizados cinco encontros com o grupo da terceira idade, em que aconteceram caminhadas, danças, alongamento, palestras educativas sobre Diabetes e Hipertensão e aferição da pressão arterial. Participaram do projeto 39 pessoas, das quais 34 eram do sexo feminino e 5 do sexo masculino. A faixa etária variou de 23 a 82 anos, observando-se maior prevalência entre 70 e 79 anos.

Palavras-chave: Grupo de terceira idade. Atividade física. Saúde.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.