

Viva Ativo: Promovendo a Inclusão e a Qualidade de Vida da Pessoa Idosa.

APRESENTAÇÃO: O envelhecimento é um processo natural que traz consigo diversas alterações fisiológicas, como a perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade, da capacidade cardiovascular e do equilíbrio. Esses fatores aumentam o risco de quedas, doenças crônicas e perda da independência funcional. A prática regular de atividade física, quando orientada por profissionais capacitados, como fisioterapeutas (fisioterapia geriátrica), contribui significativamente para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças e melhoria da qualidade e vida dos idosos. A proposta foca não apenas no ganho físico, mas também no bem-estar emocional e social dos participantes, promovendo a inclusão, autoestima e participação ativa no processo de envelhecimento saudável.

OBJETIVO: Promover a inclusão do idoso ao exercício físico regular, melhorar a qualidade de vida e a saúde do idoso, fomentar a integração do idoso à comunidade, reduzir o isolamento social e a solidão do idoso, promover o envelhecimento saudável e a autonomia na terceira idade, reduzir o risco de quedas e agravos à saúde relacionados à inatividade.

METODOLOGIA: É desenvolvido em três etapas; atendimento clínico, atividades em grupo e ações educativas. O projeto é executado na Associação dos Idosos de Calçoene, onde há a maior concentração desse público alvo, com a participação das duas unidades básicas de saúde da sede do município, onde conta-se com uma equipe multidisciplinar contendo médico, enfermeiro, ACS, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionistas, técnicos em enfermagem e o apoio da gestão do município, visando proporcionar periodicamente ações que promovam a atenção e prevenção da saúde desses idosos, onde no primeiro momento é feita o acolhimento desses pacientes, onde são triados, avaliados e consultados. Durante a ação, serão aplicadas dinâmicas de grupo para estimular a interação social.

RESULTADOS: Observa-se um aumento da participação do idoso em atividades físicas que se tornam regulares, melhoria na qualidade de vida, integração à comunidade, redução do isolamento social.

CONCLUSÕES: A atividade física supervisionada pela equipe multidisciplinar é uma ferramenta eficaz para promover a saúde, autonomia e bem-estar na terceira idade. Este projeto destaca a relevância da fisioterapia na prevenção de declínios funcionais e no estímulo a participação ativa dos idosos em seu próprio processo de envelhecimento. A partir dos resultados esperados, reforça-se a necessidade de ampliar o acesso da população idosa a programas de atividade física regulares e adaptados.

PALAVRA-CHAVE: Terceira idade, atividade física, prevenção