

## ATIVA IDADE SAUDÁVEL NO SUS

Área Temática: Saúde Departamento de Educação Física – EsEF/ UFRGS

Coordenadora da Ação: Andrea Kruger Gonçalves<sup>1</sup>

Lorena Cleci Müller Haack<sup>2</sup>, Nathália Oliveira Agarrallua<sup>2</sup> e Luális Alves da Rosa<sup>2</sup>

### Resumo

O objetivo do Projeto Ativa Idade Saudável no SUS é promover a saúde de idosos, a partir do desenvolvimento de práticas corporais em Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Distrito Docente Assistencial Glória- Cruzeiro-Cristal. O projeto se divide em dois momentos distintos: o primeiro, de mapeamento das UBS do DGCC e das atividades desenvolvidas visando à identificação da demanda de saúde e o segundo, de desenvolvimento de práticas corporais de saúde que ocorrerão nas UBS, em encontros semanais.

**Palavras - chave: Idoso, práticas corporais, SUS**

O tema referente à qualidade de vida do idoso está cada vez mais presente em nosso cotidiano. O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e a projeção é que em 2020 o Brasil seja o sexto país mundial em número de idosos (Carvalho apud VERAS, 2009).

O município de Porto Alegre conta com ações voltadas a saúde do idoso, não somente para o atendimento de suas enfermidades, mas também para a prevenção, buscando melhorar a qualidade de vida. Estimativas do IBGE indicam que em 2003 a população de idosos em Porto Alegre respondia a 11,8% do total.

O exercício físico surge como grande aliado no processo de promoção da saúde visto que proporciona benefícios para o idoso, dentre eles, melhora nas habilidades funcionais e na qualidade de vida, manutenção e/ou melhora na DMO, aumento da força e massa muscular e da flexibilidade, melhora na circulação periférica, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio, menor dependência para a realização das AVD's, melhora da auto-estima e da autoconfiança, e diminuição na incidência de quedas e no risco de fraturas. (NÓBREGA et al.,1999).

A ação do professor de Educação Física ainda é incipiente no SUS. Deste modo, o principal objetivo desse projeto é promover a saúde de idosos, a partir do desenvolvimento de práticas corporais em Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Distrito Docente Assistencial Glória- Cruzeiro-Cristal. Para atingir tal objetivo utilizamos estratégias como mapear o território de saúde onde os idosos estão inseridos; identificar demandas de saúde, passíveis de serem atendidas, a partir do desenvolvimento de práticas corporais; participar de equipes multidisciplinares na UBS, visando à integralidade na atenção a saúde dos idosos; Além das estratégias a cima citadas, no decorrer da ação iremos avaliar os resultados obtidos com as práticas corporais e com isso buscaremos produzir conhecimentos na área de práticas corporais, envelhecimento e promoção da saúde a partir de realização de pesquisas visando **o benefício da população atendida.**

**1 Profa. Dra. Adjunto da Escola de Educação Física/UFRGS**

**2 Acadêmica do curso de Educação Física e Bolsista PROEXT/UFRGS**