

# GRUPO DE CAMINHADA DA TERCEIRA IDADE: O INCENTIVO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DE PORTO ALEGRE

Eduardo Ferreira Dawson<sup>1</sup>; Milene Rossi<sup>2</sup>; Caroline Karlinski Scherer<sup>3</sup>; Lucas Nunes Manfredi<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPEL), Pelotas, Rio Grande do Sul.

<http://lattes.cnpq.br/9730548740283484>

<sup>2</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPEL), Pelotas, Rio Grande do Sul.

<http://lattes.cnpq.br/4262273716324166>

<sup>3</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPEL), Pelotas, Rio Grande do Sul.

<http://lattes.cnpq.br/6770009035257179>

<sup>4</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPEL), Pelotas, Rio Grande do Sul.

<https://lattes.cnpq.br/6947829418722632>

**DOI: 10.47094/ICOBRAFIMES.2024/RE/1**

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde física. Idoso. Doenças crônicas.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde física

## INTRODUÇÃO

Exercício físico refere-se a ações que implicam em consumo de energia superior ao nível de repouso, através de movimentos eletivos e seriados do corpo. A prática rotineira de atividade física está imediatamente associada à redução das taxas de mortalidade de diversas doenças crônicas, como o diabetes, obesidade e a hipertensão arterial sistêmica, imensamente prevalentes em nosso país e na rotina diária das unidades básicas de saúde (UBS) (BRASIL, 2013).

Na população de idade mais avançada, a prática esportiva ganha especial importância, também, na socialização, ganho de autonomia e independência e redução e prevenção do enfraquecimento muscular relacionado ao processo de envelhecimento. Portanto, torna-se essencial incluir o incentivo ao exercício físico nos cuidados e orientações habituais destes pacientes.

## OBJETIVO

Este presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência da elaboração de uma ação de promoção à prática de exercício físico na terceira idade, vivida por graduandos do curso de Medicina em uma UBS e apresentar os resultados atingidos por esta.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência, descritivo, elaborado por graduandos do curso de Medicina na fase do Internato em estágio curricular obrigatório na Estratégia Saúde da Família (ESF), da vivência em uma UBS, na capital do Rio Grande do Sul, no período de Janeiro a Fevereiro de 2024.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Criou-se um grupo de caminhada, aberto a todos pacientes usuários de uma UBS de Porto Alegre, mas com especial abrangência aos pacientes com idade superior a 60 anos. O projeto tinha como propósito incentivar a prática regular de exercícios físicos e criar um espaço de prática esportiva segura e supervisionada, através de caminhadas semanais com duração de 50 minutos.

O grupo reunia-se todas as Quartas-feiras, no período da manhã. Antes do início das atividades, media-se o peso e a pressão arterial de todos os participantes como forma de triagem. Uma vez realizadas as medidas, dirigiam-se todos os integrantes, junto com os profissionais e acadêmicos atuantes na unidade, à uma praça localizada ao lado da UBS. Antes e após a caminhada, eram destinados 10 minutos para aquecimento e alongamento, com intuito de aliviar a tensão muscular e promover o bem-estar dos pacientes.

Após a criação do grupo e o início de suas caminhadas, percebeu-se um aumento expressivo no interesse e engajamento dos participantes nas programações e uma maior busca destes por orientações relacionadas à mudanças de estilo de vida. Desta forma, evidenciou-se o sucesso do projeto em cumprir com seus objetivos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Buscou-se o encorajamento à prática de exercício físico pela população de idade mais avançada, atendida por uma UBS em Porto Alegre, como também a conscientização acerca de sua importância. Destaca-se a importância da participação e envolvimento dos acadêmicos e profissionais nas atividades propostas pelo projeto e o exemplo de comprometimento com a saúde passado para os usuários participantes.

## **PRINCIPAIS REFERÊNCIAS**

Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**.

Brasília, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica.** Brasília, 2013d.