



CARTILHA ENVELHESER ATIVO- VIVENDO MAIS E MELHOR

RISELLO, Juliany Reichembach¹; MARRONE, Luiz Carlos Porcello²; MORGAN-MARTINS, Maria Isabel³

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico, Qualidade de Vida.

Envelhecer é um processo natural, progressivo e inevitável, com variações dependentes dos hábitos e condições de vida de cada indivíduo. O envelhecimento leva a redução da força, flexibilidade, massa muscular e óssea, caso o indivíduo for sedentário torna-o frágil. A Organização Mundial da Saúde, adotou o termo “Envelhecimento Ativo”, para estabelecer estratégias de otimização do envelhecimento saudável, através de oportunidades de conhecimento, participação social, segurança, proteção e saúde. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, orienta que para um envelhecimento ativo é necessário cuidar da pressão arterial, evitar a obesidade, não fumar e fazer exercícios físico. A prática de exercícios físicos regular previne e trata declínios funcionais associados ao processo do envelhecimento. Expor de forma sintética e didática a importância de hábitos de vida saudáveis para a manutenção da funcionalidade ao envelhecer. Esta cartilha faz parte do projeto de mestrado, aprovado pelo CEP com o parecer de número 4.684.089. Será divulgada nos canais digitais da prefeitura municipal, da Universidade Luterana do Brasil e do PPG Pró-Saúde Mestrado em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade. Realizada pesquisa de revisão bibliográfica, contextualizando as principais informações a serem inseridas na cartilha. O texto usa linguagem clara e concisa, contextualizando o envelhecimento ativo, a importância da prática do exercício físico na prevenção e controle de doenças crônicas e a melhora da qualidade de vida. Expõe os principais tipos de exercícios e seus efeitos para a saúde, assim os exercícios: alongamento, aumentam a flexibilidade, proporcionam relaxamento muscular e alívio da dor; fortalecimento, melhoram a força muscular, a aptidão física e a funcionalidade; aeróbicos, ajudam no controle da pressão arterial, no bom funcionamento do coração, pulmão e cérebro; para equilíbrio, contribuem para a manutenção do controle postural e prevenção de quedas. Fomentar, o curso de mestrado em promoção da saúde, o senso da responsabilidade social nos acadêmicos e inclusão do PPGPRÓSAÚDE socialmente. Trazer a importância de investir em bons hábitos de vida, já que a Cartilha Digital será divulgada nos meios de comunicação.

1Autor- Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

2Orientador- Professor Dr. do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

3Co-Orientador- Professora Dra. do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade – PPGPROSAÚDE/ULBRA.

Referências

CAPANEMA, BSV.; et al. Prescrição e orientação de atividade física para idosos longevos. E-book VII CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 1052-1071. Disponível em: <<http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73908>>. Acesso em: 22/09/2021

CASSIANO NA.; et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(6):2203-2212, 2020.

CORDEIRO, LB.; et al. Efeito crônico do exercício aeróbico em idosos hipertensos: revisão sistemática. *Rev. Educ. Saúde*; 7 (2), 2019.