

IDOSOS EM MOVIMENTO: ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO NA TERCEIRA IDADE

Gabriel Alves Saraiva¹, Ana Luiza de Souza Chagas², Flávia Thayanne Barbosa de Sousa³, Paulo Nathan Andrade Santos Lima⁴,
Ana Claudia Torres de Medeiros⁴

¹Enfermeiro pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: enfersaraiva@gmail.com; ²Enfermeira pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: chagas2000@outlook.com; ³Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: flaviathayanne@hotmail.com; ⁴Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: andradeslnathan@gmail.com; ⁵Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Enfermeira e Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: anaclaudia.tm@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento envolve mudanças fisiológicas e psicológicas. Infelizmente, o isolamento, sedentarismo e a diminuição do autocuidado são uma das vivências comuns nessa população, e adaptações são necessárias. Esses fatores somados com o declínio cognitivo podem gerar inseguranças na prática de atividade física. A desinformação e a baixa escolaridade influenciam negativamente hábitos alimentares, enquanto hipertensão e diabetes aceleram o envelhecimento vascular, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. É essencial garantir ao idoso a qualidade de vida por meio do ensino e incentivo de hábitos saudáveis, promovendo-a por meio da educação em saúde, e com ela, a Enfermagem tem responsabilidades. **Objetivo:** Relatar a experiência em uma atividade com idosos participantes de uma turma do curso da Universidade Aberta à Terceira Idade, sobre o ensino de hábitos saudáveis no envelhecimento. **Material e Método:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, tipo relato de experiência, baseado nas vivências de discentes e docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG em atividade realizada em uma praça arborizada em Campina Grande - PB. Ela foi dividida em 3 etapas: atividade física, lanche com alimentos saudáveis e roda de conversa. **Resultados e Discussão:** Participaram 23 idosos, homens e mulheres junto aos discentes e uma profissional de educação física. Realizaram alongamento, dança, caminhada e corrida na praça. Depois, participaram de um momento de integração para lanche, e cada um trouxe alimentos saudáveis, como sanduíches naturais e frutas. No encerramento, houve uma roda de conversa sobre o filme “Um senhor estagiário”, que foi antecipadamente solicitado que assistissem, para refletir sobre o idadismo e envelhecimento. Foi mediada pela docente do curso de Enfermagem, que coordenou todo o encontro com zelo. Para finalizar, cada participante expressou, em uma palavra, o que aquele momento representou, e todos realizaram uma oração, conforme sua crença, reforçando a relevância da espiritualidade e da fé na vida da pessoa idosa como fator que contribui para uma vida saudável. **Conclusão:** Evidenciou-se a importância da troca de saberes por meio de atividades ao ar livre, sobre hábitos saudáveis na prática, e mostrar os benefícios da busca pelo envelhecimento ativo. O momento foi marcado por leveza, proporcionando a todos a oportunidade de socializar, sair de casa e vivenciar ensinamentos que levarão para a vida. Todos participaram das atividades físicas, com o apoio da profissional, comprovando a importância do trabalho multiprofissional na educação em saúde. **Contribuições para a Enfermagem:** Espera-se que este relato sirva como modelo ou inspiração para a Enfermagem desenvolver atividades para grupos de pessoas idosas. Mais do que apenas falar sobre o tema em consultórios ou salas de aula, trata-se de vivenciar essa prática, promovendo interação social e deixando uma marca positiva na vida de cada participante.

Descritores: Hábitos Saudáveis, Envelhecimento, Alimentação Saudável, Atividade Física, Enfermagem.