

O USO DE ESPAÇOS PÚBLICOS COMO ESTRATÉGIA SUSTENTÁVEL PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Telma Regina Silva de Souza

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

telma.souza@aluno.unifametro.edu.br

Luís Vitor Martins da Silva

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

luis.silva05@aluno.unifametro.edu.br

Iara Maria Rodrigues Braga

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

iara.braga@aluno.unifametro.edu.br

Thaís Elias Moura

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

thais.moura01@aluno.unifametro.edu.br

Denise Moreira Lima Lobo

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

denise.lobo@professor.unifametro.edu.br

Natália Bitar da Cunha Olegário

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

natalia.olegario@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: Nos últimos anos a população idosa está aumentando exponencialmente e essa progressão é afirmada diante do Censo do IBGE de 2022, que evidencia um índice de envelhecimento de 55,2% em comparação ao ano de 2010. Pensando nisso é importante destacar que essa população necessita de projetos e assistências voltadas à sua saúde, para que possam assim envelhecer de forma funcional e tenham uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, podemos usar como estratégia para a melhora da longevidade, a utilização de espaços públicos para a prática de exercícios físicos, destacando a sua importância como um meio sustentável para a população. **Objetivo:** Analisar as estratégias no uso dos espaços públicos de maneira sustentável para a prática de exercícios físicos em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa de estudos pesquisados nas bases de dados Pubmed, BVS, Lilacs e SciElo. Foram utilizadas as palavras chaves, nas línguas portuguesa e inglesa,

“Envelhecimento”, “Atividade Motora”, “Programas de Saúde” e “Promoção da Saúde”, aplicando o filtro texto completo, para a primeira plataforma, e por título, resumo e assunto nas demais, sendo usado o operador booleano AND combinado as palavras para toda a pesquisa. Foram definidos como critérios de inclusão: estudos publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês, artigos originais e artigos que abordassem intervenções de saúde em espaços públicos. Realizada a leitura por título e resumo, exclusão de artigos que não possuíssem sua disponibilidade gratuita e desconsiderados os que fugissem do objetivo deste estudo, foram selecionados 10 artigos para leitura na íntegra os que prezassem a temática principal escolhida, após isso foram utilizados 4 artigos que mais se inseriam no tema proposto, os demais foram excluídos por não abordarem a temática de forma clara e objetiva. **Resultados e Discussão:** Dentre os selecionados, um do tipo relato de experiência, um descritivo e dois estudos de ensaios clínicos randomizados. Após análise destes trabalhos foi verificado que a prática de exercícios dinâmicos melhora o condicionamento físico, proporcionam uma melhora na amplitude de movimento articular e atenuam os efeitos deletérios do envelhecimento. Os estudos também demonstraram que a prática de atividade física de forma regular vai impactar diretamente na participação desse idoso na sociedade, uma vez que o risco de quedas diminui reduzindo também o risco de doenças cardiovasculares, retardando o risco de mortalidade desse idoso. A atividade ao ar livre também proporciona uma redução na percepção do esforço, melhora o relacionamento interpessoal e ajuda na adesão de idosos com níveis socioeconômicos baixos já que o baixo custo também é uma forma de convencer a participação dos idosos e a utilização de objetos de fácil acesso se torna prático, porém ainda se faz necessário estratégias para um maior alcance do público masculino nessas atividades. mas também mostrou que o aproveitamento dos encontros para a informatização de doenças crônicas, hábitos saudáveis torna a experiência ainda mais proveitosa. Outro aspecto relatado é a forma de interação social entre eles, uma vez que se permitem manter socialmente conectados permeando a sensação de bem-estar e permanecerem fisicamente ativos e envolvidos com as práticas de envelhecimento saudáveis, melhorando o sentimento de funcionalidade e realização das atividades diárias com maior independência. **Considerações finais:** Diante dos artigos analisados, é perceptível o quão benéfico é a utilização de espaços públicos, como praças e estacionamentos de unidades de saúde na prática de atividade física para a pessoa idosa, reforçando o relacionamento interpessoal, melhorando a funcionalidade corporal, tornando esse indivíduo ativo na participação da sociedade a qual está inserido, favorecendo a autonomia e diminuindo os riscos de agravos e complicações nessa fase da vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Motora; Programas de Saúde; Promoção da Saúde.

Referências:

DAVODI, S. R.; et al. Effect of Health Promotion Interventions in Active Aging in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. **International journal of community based nursing and midwifery**, v.11, n. 1, p. 34–43, jan, 2023. DOI: 10.30476/IJCBNM.2022.96246.2117. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9839973/>. Acesso em: 28 ago. 2024.

WESELMAN, T.; et. al. Older adults' experiences of a community wellness program (Connect 60+) that focused on physical activity and social connections: a qualitative exploratory study. **Aust J Prim Health**. v. 29, n. 1 p.64-73. Fev, 2023. DOI: 10.1071/PY22153. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36323491/>. Acesso em: 28 ago. 2024.

WU, S. V.; et al. A importância da liga acadêmica na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 33, 2020. DOI: 10.5020/18061230.2020.10518. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10518>. Acesso em: 28 ago. 2024.

ZWINGMANN, K.; SCHLESINGER, T.; MÜLLER, K.; The Impact of an Outdoor Motor–Cognitive Exercise Programme on the Health Outcomes of Older Adults in Community Settings: A Pilot and Feasibility Study. **Sports**. v.12, n. 2, p. 49, fev, 2024. DOI:org/10.3390/sports12020049. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38393269/>. Acesso em: 28 ago. 2024.