



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: PRINCIPAIS LIMITAÇÕES FÍSICAS IDENTIFICADAS EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO AGITA CONCEIÇÃO

KRYCIA RENATA DA ROCHA CONCEIÇÃO; ERIKA DA SILVA MACIEL

INTRODUÇÃO: Durante o processo de envelhecimento o corpo humano experimenta uma série de alterações fisiológicas. O Projeto Agita Conceição foi criado em 2003, com o objetivo de motivar e orientar a população idosa a ter hábitos saudáveis, promovendo saúde à comunidade de Conceição do Araguaia-PA. **OBJETIVO:** Este estudo busca relatar as principais limitações físicas identificadas em idosos participantes de um projeto de atividade física ligado a Estratégia Saúde da Família (ESF). **RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA:** Utilizamos como método o relato de experiência, levando em consideração a vivência como profissional de Educação Física na Atenção Básica, portanto, trata-se de um estudo qualitativo e descritivo. Durante a realização das aulas de atividades físicas no projeto Agita Conceição, foram identificadas dificuldades ao caminhar (locomoção), em segurar objetos, na mobilidade articular nos membros superiores e inferiores, sensibilidade e equilíbrio. **DISCUSSÃO:** É notório que esta temática vem ocasionando diversas discussões no cenário acadêmico científico. Em relação à questão fisiológica do idoso, estudos indicam que durante o processo de envelhecimento, o corpo sofre alterações na massa muscular ocasionando a redução da resistência e da função muscular, rigidez articular, redução da amplitude de movimentos e alterações na marcha e no equilíbrio, fatores estes que comprometem significativamente a mobilidade física da pessoa idosa, aumentando as limitações físicas e funcionais. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, o exercício físico é proposto como importante ferramenta a fim de evitar/retardar algumas destas limitações e melhorar a qualidade de vida dos praticantes. Além de proporcionar autonomia e independência funcional nas Atividades da Vida Diária (AVDs) do idoso.

Palavras-chave: Limitações, Idoso, Atividade física, Exercício físico, Qualidade de vida.