



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E HIDROGINÁSTICA PARA UM GRUPO DE IDOSOS DO SUL CATARINENSE.

LARA CANEVER; CAROLINE JOAQUIM DE JESUS; CLAUDIA HELUANY; NAILA MACIEL

Introdução: A população está em ascensão e estima-se que o número de indivíduos acima de 60 anos passará de 841 milhões em 2014 para 2 bilhões até 2050. Assim, o idoso merece atenção especial, pois o processo de envelhecer implica cuidados de promoção, prevenção e educação em saúde, envolvendo a qualificação dos profissionais com abordagem multiprofissional que atenda aos interesses e necessidades do idoso, a partir de ações estratégicas, exemplos reais e atuais aos idosos que buscam um envelhecimento saudável. **Objetivo:** Este trabalho objetiva relatar as atividades de educação em saúde desenvolvidas com um grupo de idosos do Sul Catarinense. **Relato de experiência:** Esse relato se refere ao Projeto de Extensão “Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso” (PAMSI), de uma Universidade do Sul Catarinense, desenvolvido com 60 idosos durante o segundo semestre de 2023. A atividade prática compreendeu a hidroginástica, aplicada duas vezes por semana, na piscina da Universidade e orientada por uma acadêmica de Educação Física. As ações em saúde foram desenvolvidas por docentes e acadêmicas de Nutrição e Medicina. Em setembro foi aplicado um Bingo Nutricional, a fim de reforçar os conceitos sobre alimentação saudável, bem como os benefícios e malefícios dos alimentos à saúde. Em outubro foi apresentada uma palestra intitulada Prevenção do Déficit Cognitivo no Envelhecimento, por uma médica geriatra. Essas ações possibilitam a promoção e prevenção da saúde do idoso, uma vez que permitem aos acadêmicos compartilhar conhecimento e contribuem para ampliar saberes aos idosos, gerando retornos positivos dos participantes. Os idosos demonstram interesse nas atividades ofertadas, sendo a hidroginástica, a opção preferida pelo grupo. As ações educativas relacionadas à alimentação e à saúde mental, entretanto, também envolvem os idosos, possibilitando o compartilhamento de experiências e a aquisição de novos conhecimentos sobre nutrição e cognição. **Conclusão:** A troca científica e os saberes comunitários potencializa o conhecimento de acadêmicos, docentes e da comunidade que se inter-relacionam, sendo que atividades de educação em saúde fortalecem o nível de conhecimento sobre o envelhecimento saudável, o que pode acarretar em mudanças no comportamento, nos hábitos alimentares e na qualidade de vida, trazendo benefícios à população idosa.

Palavras-chave: **HIDROGINÁSTICA; AÇÕES EDUCATIVAS EM SAÚDE; IDOSOS**