



## **ATIVIDADES EM SAÚDE SOBRE: OSTEOARTRITE E DOBRAS CUTÂNEAS PARA IDOSOS RESIDENTES NO LAR DO IDOSO- DOURADOS/MS**

**DAUZACKER, Keren Mellanye de Pinha Vieira<sup>1</sup>** (meldauzacker@outlook.com); **WATANABE, Elaine Aparecida Mye Takamatu<sup>2</sup>** (ewatanabe@uems.br).

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados;

<sup>2</sup>Docente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados.

O envelhecimento provoca alterações fisiológicas e funcionais na vida do idoso, desta maneira as articulações também são afetadas por causa de mudança no tecido conjuntivo e na cartilagem. Um dos problemas identificados com essa alteração chama-se osteoartrite, uma doença articular degenerativa ocasionada pela inabilidade da cartilagem. Já medida de dobras cutâneas refere-se à avaliação da gordura corporal sendo realizada nas sete dobras cutâneas. Assim a atividade física se manifesta como uma forma de conceder ao indivíduo mais saúde e independência. O objetivo deste trabalho foi desenvolver atividades físicas para estimular um aumento na capacidade funcional levando uma melhora na qualidade de vida. Realizado no Lar do Idoso de Dourados-MS, onde residem 45 idosos. Buscamos realizar atividade física com os idosos residentes do lar, efetuando as atividades com uso de balões e caminhadas ao parque, estimulando os movimentos das articulações a partir de atividades físicas leves. Em relação às medidas dobras cutâneas participaram da atividade de medidas 10 idosos tendo idades de 61 a 84 anos, sendo 9 do sexo masculino e 1 do feminino. Tendo sido encontrado em grande parte dos idosos (50%) percentual de gordura bom, muito bom (10%), adequado (30%) e alto (10%). Após as atividades propostas pudemos observar uma relação benéfica, onde os idosos foram participando gradativamente das atividades o que proporcionava bem-estar físico e emocional. Pudemos observar a importância de atividades regulares voltadas a esta população.

**Palavras-chave:** ENVELHECIMENTO. ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS. ATIVIDADES FÍSICAS.

**Agradecimentos:** Ao Programa Institucional de Bolsa de Extensão - PIBEX pela concessão de bolsa de extensão ao primeiro autor.