



PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DE PRÁTICAS CORPORAIS EM UM GRUPO DE IDOSAS

RÔMULO OLIVEIRA DO VALE CARNEIRO; NICOLAS MIULHOME DE LIMA; FLAVIO MARQUES DAMASCENO; ANDRESSA CARVALHO ROCHA

Introdução: O envelhecimento é um processo que pode acarretar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além de fragilidades ósseas e musculares, que afetam a mobilidade e a autonomia dos idosos. A prática regular de atividade física é uma estratégia eficaz para melhorar a autonomia e a independência funcional dos idosos, contribuindo para um envelhecimento saudável. **Objetivos:** Promover a saúde e o bem-estar dos idosos por meio de práticas corporais em grupo, visando a manutenção e a melhora da autonomia e independência funcional. **Metodologia:** As atividades foram realizadas por uma equipe multiprofissional de um programa de residência em saúde da família, composta por um fisioterapeuta, uma farmacêutica e um profissional de educação física. Os encontros ocorreram três vezes por semana em dias alternados, com duração de uma hora no Centro de Saúde da Família (CSF) Alto da Brasília, na cidade de Sobral-CE. As práticas desenvolvidas foram adaptadas às necessidades dos idosos e incluíram exercícios de alongamento global, atividades motoras de coordenação e fortalecimento muscular tais como agachamento, flexões de joelho e de quadril, abdução de membros inferiores, rotação de tronco, exercícios de lateralidade e mudança de direção, e atividades lúdicas. **Resultados:** Entre as atividades realizadas destacamos que o exercício físico é fundamental para aprimorar o equilíbrio e a coordenação motora dos participantes. Entre outras atividades, o fortalecimento do tronco e dos membros inferiores contribuíram de forma positiva na melhoria da capacidade dos idosos para realizar tarefas diárias, como caminhar, sentar e levantar-se. As atividades lúdicas foram realizadas no intuito de promover a socialização e o bem-estar emocional dos participantes. Muitos idosos relataram uma sensação de maior vitalidade, bem como uma redução nos sintomas de dores musculares e cansaço que contribui para melhora da qualidade de vida. **Conclusão:** A realização de práticas corporais em grupo demonstra ser uma técnica eficaz na promoção da saúde e na melhora da autonomia dos idosos, oferecendo benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental, fazendo com que tenham uma maior independência funcional para realizar as suas atividades diárias.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FISICA; PROMOÇÃO DA SAUDE; ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL; SAÚDE DO IDOSO; SOCIALIZAÇÃO**