

Eixo temático: Terceira Idade e Qualidade de Vida

CONECTANDO CORPOS, FORTALECENDO VÍNCULOS E PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE CORPOS EM MOVIMENTO, VIDAS EM CONEXÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ATIVIDADE FÍSICA SUPERVISIONADA PARA IDOSOS

Aline Lopes da Silva Moura¹; Ana Luíza Gonçalves da Silva²; Gabriella Lima Fernandes²; Gabriela Simões de Paiva²; Laiza Nouany Sandes Martins²; Lívia Soares Morais²; Luiz Ferreira da Silva Sobrinho²; Saul Ruan Pereira Camboim²; André Petrolini³

Introdução: O envelhecimento é caracterizado por modificações fisiológicas, cognitivas e sociais que interferem diretamente na autonomia e na qualidade de vida. A prática regular de atividade física, especialmente em grupos supervisionados, representa uma estratégia essencial para preservar a capacidade funcional, reduzir riscos de doenças crônicas, promover saúde mental e favorecer a socialização. Nesse cenário, acadêmicos de fisioterapia participam da condução de um grupo de idosos em atividades físicas adaptadas, vivenciando tanto a aplicação prática do conhecimento quanto o cuidado humanizado e individualizado.

Relato de experiência: A intervenção é realizada com idosos da comunidade de uma região do estado, acompanhados por acadêmicos que se organizam de modo a garantir atenção individualizada. A sessão é estruturada em três momentos: (1) aquecimento com exercícios de mobilidade articular; (2) parte principal, composta por fortalecimento muscular, atividades de equilíbrio, coordenação motora e estimulação cognitiva associadas ao uso da musicoterapia; e (3) encerramento, com alongamentos globais e exercícios respiratórios voltados ao relaxamento. Durante a prática, observa-se adesão significativa e alto nível de motivação dos participantes. Os idosos demonstram engajamento em todas as etapas, interagindo entre si e

¹ Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: 214.26.012@uniriossead.com

² Discentes do curso de Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS

³ Professor Doutor em Ciências Veterinárias, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: andre.petrolini@unirios.edu.br

com os acadêmicos, o que reforça o aspecto social da atividade. Alguns apresentam dificuldades iniciais em tarefas de coordenação e equilíbrio, mas, com suporte adequado, conseguem executar os movimentos com maior confiança e segurança. Relatos espontâneos evidenciam sensações de bem-estar, leveza e satisfação, o que demonstra o impacto positivo imediato da prática.

A experiência possibilita aos acadêmicos desenvolver competências técnicas e relacionais, além de vivenciarem a importância da escuta, do cuidado humanizado e da adaptação dos exercícios às necessidades individuais. O momento é enriquecido tanto para os participantes idosos quanto para os futuros profissionais.

Considerações finais: As atividades físicas supervisionadas para idosos demonstram benefícios consistentes nos aspectos físicos, cognitivos e sociais. O acompanhamento próximo realizado por acadêmicos contribui para a segurança, adesão e engajamento dos participantes, fortalecendo a relevância de programas contínuos e adaptados. Recomenda-se a manutenção de práticas regulares, com ajustes progressivos de intensidade e sempre priorizando a autonomia, a integração social e a qualidade de vida.

Palavras-chave

Atividade física. Idosos. Qualidade de vida. Reabilitação. Socialização.

Referências

BENEDETTI, Tânia Rosane Paludo et al. Atividade física e saúde em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 6, p. 744-754, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015.