

PRODUÇÃO DE MATERIAIS PARA ATIVIDADES FÍSICAS E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM IDOSOS

Adriano Duarte Milhomem ⁽¹⁾,
Eduarda Paiva Silva ⁽²⁾,
Gabriel Leandro de Oliveira ⁽³⁾,
Izabella Borba Novais ⁽⁴⁾,
Otávio de Assis Ribeiro ⁽⁵⁾,
Larissa Jácome Barros Silvestre ⁽⁶⁾.

RESUMO - INTRODUÇÃO: Com o aumento da população idosa, tornam-se urgentes ações voltadas à promoção da saúde e do bem-estar dessa faixa etária. A prática de atividades físicas é uma das principais estratégias reconhecidas para melhorar a qualidade de vida, prevenir doenças crônicas e fortalecer a autonomia. No entanto, a adesão de idosos a essas práticas pode ser limitada por fatores como falta de orientação, dificuldades de mobilidade e acesso à informação. Diante disso, a produção de materiais educativos específicos, como cartilhas e vídeos, surge como uma ferramenta eficaz para sensibilizar, informar e estimular práticas corporais seguras, acessíveis e prazerosas. **OBJETIVOS:** Analisar a importância da produção de materiais educativos como ferramenta para a promoção da atividade física e do bem-estar entre pessoas idosas. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura sobre a produção de materiais educativos voltados à promoção da atividade física e do bem-estar em idosos. Foram utilizados como base teórica diretrizes oficiais e publicações científicas relacionadas ao envelhecimento ativo, saúde do idoso e educação em saúde, selecionados nas bases de dados PubMed e BVS, com a utilização dos descritores “Atividade Física”, “Envelhecimento Saudável”, “Idoso”, “Promoção da Saúde” da plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH). A análise foi do tipo qualitativa, com foco na identificação de práticas educativas efetivas que favoreçam o autocuidado e a autonomia da pessoa idosa. **REVISÃO DE LITERATURA:** A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) defendem ações educativas que promovam a autonomia e o envelhecimento saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades para saúde, participação e segurança. A literatura evidencia que atividades físicas regulares proporcionam melhora na funcionalidade, na autoestima e na saúde mental de idosos. Nesse contexto, materiais educativos ilustrados, com linguagem clara e foco na realidade do público-alvo, contribuem para o entendimento e a adesão às práticas corporais. Esses recursos ainda estimulam o protagonismo dos idosos em seu próprio cuidado e promovem a inclusão social. **DISCUSSÃO:** a produção de materiais voltados à prática corporal possibilita o fortalecimento da autonomia, o combate ao sedentarismo e a melhoria na qualidade de vida dos idosos. A cartilha elaborada abordou alongamentos, exercícios leves e respiração, com linguagem acessível e ilustrações facilitadoras. Os vídeos, por sua vez, serviram como meio de continuidade das práticas em ambiente domiciliar, favorecendo o cuidado mesmo durante o isolamento social. A literatura analisada reforça que o uso de materiais educativos é uma prática potente para estimular o envelhecimento ativo, promovendo saúde de forma integral e acolhedora. **CONCLUSÕES:** A produção de materiais educativos é uma estratégia viável e eficaz para estimular a prática de atividades físicas e promover o bem-estar de pessoas idosas. O uso de recursos didáticos adaptados fortalece o vínculo entre profissionais de saúde e comunidade, amplia o acesso à informação e incentiva o autocuidado, sendo instrumento fundamental para a autonomia da pessoa idosa e valorização do envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Atividade Física. Envelhecimento Saudável. Idoso. Promoção da Saúde.

- ¹ Graduando do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. Bigy131415@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7733590420608271> .
- ² Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. Dudacpa@outlook.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0329590497997775> .
- Graduando do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. gabriel-leandro@hotmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9178323810174789> .
- Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. isabellanovaes12@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4984687837781435> .
- Graduando do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. otaviodeassis17@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7390029176801890> .
- Professor do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. larissa.silvestre@itpacporto.edu.br . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882> .