

CORPO E MOVIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniel Rabe Gonçalves*¹, Millena Sobral Ferreira Miranda de Freitas*², Rayssa de Fontes Alves*³, Thaís Porto Amadeu*⁴

*¹ Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. ² Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. ³ Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

⁴ Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Faculdade de Ciências Médicas, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Autor correspondente: Daniel Rabe Gonçalves, danielrabe35@gmail.com

Introdução: Em 2025, a Liga Acadêmica de Educação em Saúde da Universidade do Estado do Rio de Janeiro realizou a oficina "Corpo e Movimento" cujo objetivo foi mostrar a importância da alimentação e da atividade física, bem como da prevenção de doenças crônicas e das quedas. **Objetivo:** Este trabalho busca relatar a experiência da liga com a oficina "Corpo e Movimento" no evento "Ligados na Escola" realizado em agosto de 2025 para idosos vinculados a um instituto federal do Rio de Janeiro. **Relato de experiência:** A ação, com duração de 40 minutos, foi conduzida por um professor de Educação Física e uma Enfermeira da Liga Acadêmica de Educação em Saúde (LiES), com a participação de 15 idosos, entre 70 e 95 anos, em sua maioria mulheres. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa sobre prevenção de quedas e fatores de risco relacionados como sedentarismo, osteoporose, sarcopenia, alimentação e organização do ambiente doméstico. Em seguida, foram praticados exercícios voltados à autonomia e funcionalidade, contemplando movimentos em posição sentada (flexão e extensão de joelhos, abdução e adução do quadril), desafios de coordenação motora e equilíbrio, alongamentos, agachamentos e caminhada estacionária. Os idosos participaram ativamente das práticas, adaptando os movimentos corporais às suas condições de saúde sob supervisão multiprofissional. A oficina foi concluída com a demonstração da queda pelo professor, realizada em área protegida com colchonetes. **Reflexão sobre a experiência:** A experiência possibilitou uma compreensão mais clara dos desafios e das potencialidades enfrentados pelos idosos em relação às quedas e aos hábitos de vida. Do ponto de vista metodológico, houve adaptação da linguagem ao público e utilização de recursos didáticos diversificados, como apresentação de slides com imagens e textos, exercícios práticos e, por fim, a simulação da queda. Essa abordagem não apenas reforçou a importância da educação em saúde multiprofissional para a prevenção de quedas, a promoção do bem-estar e o fortalecimento da longevidade ativa, mas também consolidou o aprendizado teórico e prático desenvolvido ao longo da oficina. Ademais, possibilitou que os participantes compartilhassem vivências e refletissem sobre sua própria rotina, permitindo que as estratégias fossem ajustadas à realidade de cada um, de modo a favorecer a adoção dessas medidas com maior segurança e confiança no cotidiano. **Conclusões:** Ao estimular hábitos saudáveis e incentivar a reflexão crítica sobre o cuidado de si, a oficina possibilitou

não apenas o desenvolvimento de habilidades práticas, mas também a construção coletiva de saberes em um espaço dialógico. Nesse sentido, iniciativas dessa natureza assumem papel fundamental para a promoção da longevidade ativa, uma vez que favorecem a manutenção da independência funcional, reduzem o risco de agravos associados a doenças crônicas e fortalecem a qualidade de vida dos idosos no contexto social e comunitário, corroborando a ideia de que a educação em saúde deve ser compreendida como um processo emancipador e transformador, conforme defendido pelo Educador e filósofo, Paulo Freire.

Palavras-chave: atividade física; promoção da saúde; quedas