

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM
SAÚDE – METODOLOGIAS INOVADORAS, ENSINO INTERPROFISSIONAL,
EXTENSÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

**PRÁTICAS CORPORAIS E ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA COMO PILARES
DA LONGEVIDADE SAUDÁVEL NA TERAPIA OCUPACIONAL**

Maria Aparecida Ramos Feitosa (Aparecida.feitosa2024@gmail.com)

João Leandro Neto (joaoleandro@gmail.com)

Paula Dias Sampaio (paulasampaio2@hotmail.com)

Tayronne De Almeida Rodrigues (tayronnealmeid@gmail.com)

O envelhecimento, compreendido como um processo biopsicossocial, exige estratégias integradas que sustentem a autonomia e a funcionalidade do indivíduo nas diversas etapas da vida. A literatura em saúde coletiva e gerontologia tem identificado a atividade física e a alimentação equilibrada como fatores decisivos para o envelhecer com qualidade, sendo a Terapia Ocupacional um campo que amplia essa compreensão ao articular dimensões corporais, cognitivas e sociais do cuidado. Essa interface reforça a necessidade de compreender o envelhecer não como um declínio, mas como uma etapa que requer manutenção ativa das capacidades físicas e ocupacionais. O objetivo deste estudo é analisar a importância das práticas corporais e dos hábitos alimentares equilibrados na promoção da saúde e na prevenção de agravos durante o processo de envelhecimento, sob a perspectiva da Terapia Ocupacional. O problema de pesquisa parte da indagação sobre como a integração entre atividade física e alimentação

adequada pode potencializar a autonomia funcional e a qualidade de vida em idosos acompanhados por terapeutas ocupacionais. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão integrativa da literatura em bases científicas como SciELO, LILACS e PubMed, considerando publicações entre 2013 e 2024 que abordam a relação entre estilo de vida saudável, funcionalidade e intervenção terapêutica ocupacional. Os resultados indicaram que práticas regulares de atividade física adaptadas às condições individuais, associadas a planos alimentares orientados por princípios nutricionais e culturais, repercutem em melhor desempenho ocupacional e retardamento de limitações físicas e cognitivas. Verificou-se também que intervenções grupais da Terapia Ocupacional fortalecem vínculos sociais e estimulam a adesão a hábitos saudáveis. Conclui-se que a integração entre movimento e alimentação deve ser compreendida como instrumento terapêutico fundamental para sustentar o envelhecer ativo, configurando um campo fecundo de atuação para a Terapia Ocupacional, comprometida com a promoção da saúde e a valorização da experiência do idoso em sua totalidade.

Palavras-chave: longevidade; funcionalidade; estilo de vida; saúde coletiva; envelhecimento ativo.