

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

OFICINA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA

Gustavo Silva Fernandes (gustavofernandesnh3@gmail.com)

Maria Gabriela Serpa Lemos (gabrielaserpa42@gmail.com)

Kananda Vitória Coelho Da Silva (kanandav19@gmail.com)

Lavinia Davilla Dias Roberto (laviniadias8768@gmail.com)

Thricia Beatriz Nunes Viana (thriciabeatriz27@gmail.com)

Lara Maria Barbosa Bento (larabarbosaa06@gmail.com)

João Luiz Holanda Silva (holandajoao7@gmail.com)

Karoline Rocha Galdino (karolroch1@gmail.com)

Monalisa Lima Braga (monalisalima28810@gmail.com)

Alexandre Pinheiro Braga

(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)

Rosa Eulalia De Oliveira Gomes (gomesrosaeulalia93@gmail.com)

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, trazendo novas demandas relacionadas à promoção da saúde, manutenção da autonomia e melhoria da qualidade de vida dos idosos. Nessa fase da vida, limitações motoras, perda de flexibilidade, dores musculares e risco aumentado de quedas são situações comuns que impactam na independência funcional e no bem-estar físico e emocional. Diante desse cenário, práticas corporais leves como alongamentos, exercícios de respiração

e movimentos de baixo impacto surgem como estratégias simples, acessíveis e eficazes para prevenir agravos, estimular a socialização e favorecer o autocuidado. A oficina de Promoção da Saúde Física foi idealizada como uma ação de extensão universitária voltada à comunidade, com o propósito de aproximar o conhecimento acadêmico das necessidades reais do público idoso. A iniciativa buscou proporcionar um momento de cuidado, aprendizado e bem-estar, reforçando a importância de hábitos saudáveis e da prática regular de atividades físicas adaptadas à terceira idade.

Metodologia

A oficina foi realizada por meio de atividades práticas voltadas à movimentação corporal segura e consciente. As propostas incluíram alongamentos simples, exercícios respiratórios, movimentos de baixo impacto e orientações sobre postura e autocuidado, sempre respeitando os limites individuais dos participantes. Todo o processo foi conduzido de maneira acolhedora e lúdica, a fim de promover um ambiente leve e favorável à participação ativa dos idosos. Apesar de ter sido realizada em um único encontro, a oficina permitiu a coleta de impressões importantes sobre a receptividade e a resposta imediata dos idosos às práticas propostas.

Conclusão

A oficina demonstrou ser uma ação significativa na promoção da saúde física e emocional dos participantes. Observou-se boa adesão, envolvimento ativo e relatos positivos relacionados ao relaxamento, leveza corporal e sensação imediata de bem-estar ao final das atividades. Os resultados apontam que práticas simples, quando orientadas adequadamente, podem gerar benefícios relevantes e estimular o autocuidado e o envelhecimento ativo.

Além disso, a iniciativa reforça o papel das ações de extensão universitária como ferramentas essenciais de transformação social. A integração entre ensino, comunidade e promoção da saúde favorece a construção de vínculos e amplia o impacto de práticas educativas e preventivas.

Palavras-chave: envelhecimento ;idoso;atividade;fisica-.