PÔSTER - SAÚDE EM UMA PERSPECTIVA AMPLIADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTOCUIDADO, ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTAGIÁRIOS EM UM CÍRCULO DE CULTURA

Carolyne Tiemi Pereira Ishi (carolyneishi@gmail.com)

Rute Souza Alves Da Silva (rute.souzadt@gmail.com)

Raissa Livia Alexandre (raissaliviaalexandre@gmail.com)

Letícia Nunes Magon (le04magon@gmail.com)

Karen Kratsch De Farias Monteiro (karenkratsch@gmail.com)

Mariete Rodrigues Teixeira (Maripink2005@hotmail.com)

O presente relato de experiência abordou o processo de envelhecimento e a promoção do autocuidado em um grupo participante de encontros semanais realizados em uma universidade, por meio da técnica do Círculo de Cultura de Paulo Freire. Considerou-se que o envelhecimento no Brasil apresenta desafios significativos diante do aumento da expectativa de vida e da redução da natalidade, fatores que ampliam a população idosa e transformam as demandas sociais e de saúde. Nesse contexto, compreendeu-se que o envelhecimento é

influenciado não apenas por fatores biológicos, mas também pelos modos de vida, hábitos cotidianos e determinantes sociais. O estágio teve como objetivo promover reflexões sobre o processo de envelhecimento por meio de espaços de diálogo que valorizassem as percepções e vivências dos participantes. Buscou-se também analisar estratégias de autocuidado e compreender como elas impactam a experiência de envelhecer, além de estimular reflexões sobre promoção da saúde. A metodologia adotada utilizou o Círculo de Cultura como estratégia de intervenção e produção de conhecimento. Foram realizados encontros semanais conduzidos por estagiárias do curso de Psicologia, possibilitando escuta, problematização e construção coletiva de saberes sobre autocuidado. Essa abordagem favoreceu a participação ativa dos participantes e a valorização de seus conhecimentos prévios, permitindo um processo educativo horizontal e dialógico. Os resultados evidenciaram que o grupo passou a compreender o autocuidado a partir de uma perspectiva biopsicossocial, ampliando a visão inicialmente centrada apenas nos aspectos físicos da saúde. As discussões promoveram reflexões sobre dimensões biológicas, psicológicas e sociais, demonstrando que práticas saudáveis exigem um olhar mais amplo sobre si e sobre o processo de envelhecimento. Questões como saúde física, autoestima, autonomia e independência emergiram como elementos centrais nas falas e experiências compartilhadas. Concluiu-se que os encontros fortaleceram a consciência crítica dos participantes sobre suas práticas de cuidado e sobre a importância da manutenção da saúde em sua dimensão integral. O Círculo de Cultura mostrou-se uma estratégia potente de promoção da saúde, contribuindo para o protagonismo, o fortalecimento do autocuidado e a construção de um envelhecimento mais saudável e participativo. Além disso, a experiência possibilitou às estagiárias uma vivência significativa da Psicologia Social, com um olhar crítico sobre o envelhecimento e a importância de ações voltadas à promoção da saúde e práticas mais humanizadas.

Palavras-chave: envelhecimento; promoção da saúde; círculo de cultura; autocuidado.