

O LÚDICO E A SOCIALIZAÇÃO COMO ESTRATÉGIAS DE CUIDADO INTEGRAL À PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Idosos; Educação física e treinamento; Promoção da saúde

Introdução

O envelhecimento populacional requer ações na Atenção Primária à Saúde (APS) voltadas à manutenção da capacidade funcional e ao fortalecimento de vínculos sociais. O profissional de Educação Física, no contexto da residência multiprofissional, desempenha papel crucial na mediação dessas práticas coletivas. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um programa de ginástica geral associado a dinâmicas lúdicas, atividades socioculturais e momentos de socialização para pessoas idosas na APS, analisando seus impactos na adesão, na promoção da saúde e no sentimento de pertencimento.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, vivenciado por um profissional de Educação Física residente na APS. As atividades ocorreram duas vezes por semana com grupos de pessoas idosas vinculadas ao território. O planejamento das sessões baseou-se em evidências científicas que preconizam o treinamento global, contemplando mobilidade, capacidade aeróbica e fortalecimento muscular. Como estratégias pedagógicas de engajamento e estimulação integrativa, inseriu-se brincadeiras populares adaptadas às condições funcionais (passa anel, morto vivo, batata quente, dança das cadeiras, telefone sem fio com mímica, entre outras) além de manifestações culturais como a quadrilha junina. Adicionalmente, realizaram-se ações extramuros voltadas ao fortalecimento de vínculos, incluindo eventos temáticos, passeios comunitários e momentos de partilha alimentar com foco em saúde (confraternizações com salada de frutas).

Resultados / Discussão

A combinação entre o treinamento físico estruturado, o componente lúdico e as vivências sociais consolidaram uma potente ferramenta de cuidado integral e humanizado. As brincadeiras e a mímica estimularam capacidades motoras e cognitivas de forma fluida, reduzindo a resistência ao exercício. A realização da quadrilha e de eventos temáticos valorizaram a cultura local, enquanto os passeios expandiram a ocupação do espaço público pelas pessoas idosas. A partilha da salada de frutas fomentou a sociabilidade e a promoção de hábitos saudáveis. Essas ações contribuíram para o fortalecimento do vínculo entre o profissional residente e a comunidade, favorecendo a participação frequente das pessoas idosas nas atividades e um profundo senso de pertencimento grupal. O afeto e a convivência reconfiguraram o espaço da prática corporal, transformando-o em um território de escuta mútua, superação da solidão e produção de saúde coletiva.

Considerações Finais

A atuação da Educação Física na residência evidencia que o cuidado na APS transcende a dimensão puramente biológica, impactando diretamente a qualidade do envelhecimento. Ao articular saúde mental, cultura e socialização por meio do lúdico e de ações territoriais, as intervenções demonstraram um alto potencial de ressignificar a velhice. Essa abordagem integrada otimiza não apenas a capacidade funcional, mas contribui para um processo de envelhecimento mais ativo, saudável, digno e integrado à comunidade. As tecnologias leves em saúde consolidam-se, assim, como caminhos essenciais para a promoção da autonomia das pessoas idosas e o fortalecimento do SUS.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. CARVALHO, F. F. B. Práticas corporais e atividades físicas na Atenção Básica do Sistema Único de Saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. Movimento, v. 22, n. 2, p. 647-658, 2016. RESENDE-NETO, A. G. et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.