

PRÁTICAS CORPORAIS EM ESPAÇO COMUNITÁRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE IDOSOS “RODA DA AMIZADE” EM UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DO CEARÁ

Exercício Físico; Promoção da Saúde; Saúde do Idoso

Introdução

O envelhecimento populacional tem ampliado a necessidade de estratégias de promoção da saúde voltadas à pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde (APS), com ênfase em ações que favoreçam autonomia, socialização e qualidade de vida. Nesse cenário, práticas corporais desenvolvidas em espaços comunitários constituem importantes tecnologias de cuidado que fortalecem o vínculo, a participação social e o bem-estar físico e emocional dos idosos. Considerando a importância do cuidado territorial e interprofissional, a realização dessas atividades em espaços comunitários, como a calçada, possibilita maior aproximação entre serviços de saúde e comunidade. Essa estratégia amplia o acesso às ações de promoção da saúde e fortalece o trabalho em equipe na APS, qualificando o cuidado no território. Assim, este trabalho teve como objetivo relatar a experiência do grupo de idosos “Roda da Amizade” com práticas corporais em espaço comunitário, no interior do Ceará.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido em uma Estratégia Saúde da Família (ESF) no interior do Ceará, no dia 26/11/2025, por meio do grupo “Roda da Amizade”. A experiência envolveu residentes em Saúde Coletiva de Educação Física e Enfermagem, enfermeira da ESF, Agente Comunitária de Saúde (ACS) e estudantes do curso técnico em Enfermagem. Participaram 10 idosos com idade ≥ 60 anos. O encontro foi realizado em uma calçada próxima à Unidade Básica de Saúde, espaço já utilizado para convivência e socialização, indicado pela ACS como local estratégico para a atividade. Foram desenvolvidas práticas corporais, envolvendo atividades de movimento, alongamento, exercícios físicos e dinâmicas corporais adaptadas às condições dos participantes, com foco na participação ativa.

Resultados / Discussão

Foi realizada uma ação de práticas corporais utilizando a calçada e parte da via pública como espaços de cuidado e convivência. A equipe participou ativamente, auxiliando os idosos durante a realização das atividades. A ação teve como objetivo estimular a funcionalidade, a autonomia e o envelhecimento ativo por meio da prática regular de exercícios físicos, em uma perspectiva de trabalho interprofissional colaborativo. Durante a ação, foram desenvolvidos exercícios de agilidade com escada de agilidade, fortalecimento muscular com halteres e exercícios localizados em grupo, adaptados às condições funcionais dos participantes, com foco na segurança, na participação ativa e na interação entre os idosos. A experiência evidenciou boa adesão do grupo, contribuindo para o desenvolvimento de capacidades físicas como força, coordenação e agilidade, além de favorecer a socialização, o fortalecimento de vínculos comunitários e a promoção da saúde. Reforça-se, assim, a relevância do uso de espaços do território para a realização de práticas corporais na APS.

Considerações Finais

O grupo “Roda da Amizade” mostrou-se uma estratégia potente de promoção da saúde na APS, fortalecendo o bem-estar físico, emocional e social dos idosos. A experiência reforça a importância das práticas corporais em espaços comunitários e da atuação interprofissional como ferramentas de cuidado integral e fortalecimento do SUS no território.

Referência Bibliográfica

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.