

ENTRE PASSOS, MÚSICA E AFETO: A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS NA PRODUÇÃO DO CUIDADO À PESSOA IDOSA

Produção do cuidado;; Práticas corporais;; Pessoa idosa.

Introdução

O envelhecimento populacional impõe desafios à Atenção Primária à Saúde (APS), demandando estratégias que promovam a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, as práticas corporais configuram-se como importantes ferramentas de promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral no Sistema Único de Saúde (SUS). Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um grupo de práticas corporais desenvolvido por uma residente de Educação Física na APS, destacando suas contribuições para a produção do cuidado, o fortalecimento dos vínculos comunitários e a valorização do envelhecimento ativo.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde do município de Currais Novos/RN. O grupo é composto por aproximadamente 25 pessoas idosas e acontece duas vezes por semana, com duração de uma hora por encontro. As atividades incluem práticas corporais diversificadas, exercícios funcionais, alongamentos, atividades recreativas, jogos, dinâmicas de grupo e momentos de lazer, buscando estimular aspectos físicos, cognitivos e sociais. Quinzenalmente, são realizadas ações de educação em saúde conduzidas em conjunto com residentes de diferentes categorias profissionais, fortalecendo a atuação multiprofissional. Como estratégia de incentivo à participação, as atividades são planejadas considerando as músicas de preferência dos participantes e temáticas como festas juninas, Copa do Mundo e vídeos virais, aproximando as práticas do cotidiano dos usuários.

Resultados / Discussão

Observou-se elevada adesão e participação dos 25 integrantes do grupo, evidenciada pela frequência regular e pelo envolvimento nas atividades propostas. A inserção de momentos de lazer, associada às práticas corporais, contribuiu para um ambiente acolhedor e prazeroso, favorecendo a socialização e o fortalecimento dos vínculos entre os participantes. A utilização de músicas escolhidas pelos próprios idosos e de temas culturalmente significativos aumentou o interesse e o engajamento nas ações desenvolvidas. Além dos benefícios relacionados à melhora da mobilidade, equilíbrio, coordenação motora e capacidade funcional, foram percebidos ganhos na autoestima, autonomia e bem-estar emocional. As atividades de educação em saúde ampliaram o cuidado ofertado, possibilitando discussões sobre hábitos saudáveis, prevenção de doenças, saúde mental e autocuidado. A experiência evidencia que estratégias lúdicas e participativas potencializam a produção do cuidado e fortalecem a promoção da saúde no âmbito do SUS.

Considerações Finais

O grupo de práticas corporais e lazer mostrou-se uma importante estratégia de cuidado na Atenção Primária à Saúde, contribuindo para a promoção da saúde, ampliação da participação social e melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. A valorização das preferências dos usuários, aliada à atuação multiprofissional e ao desenvolvimento de atividades temáticas e recreativas, favoreceu a adesão e o fortalecimento dos vínculos comunitários. A experiência reforça a relevância da Educação Física na produção do cuidado e na consolidação dos princípios do SUS, evidenciando o potencial das práticas corporais como ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Referência Bibliográfica

CORRÊA, Larissa et al. Efeitos da música nas expressões corporais e faciais e nos sintomas psicológicos e comportamentais de idosos. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 28, n. 2, p. 539-553, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1889>.