

ENVELHECIMENTO ATIVO: PROMOÇÃO DA SAÚDE E AUTOCUIDADO DE PESSOAS IDOSAS

Anna Clarah Rêgo Costa, Ítalo Silva Barros, Kayky Oliveira Morais, Marcos Antonio do Nascimento, Bianca Pâmela Santana Costa, Thakimare da Conceição das Neves Garcez

Universidade Estadual do Maranhão – UEMA

Introdução: O envelhecimento populacional demanda estratégias de promoção da saúde que favoreçam a autonomia, o autocuidado, a participação social e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Nesse cenário, ainda é necessário ampliar ações contínuas e acessíveis que considerem as diferentes condições funcionais das pessoas com 60 anos ou mais, integrando práticas corporais, educação em saúde e convivência social como estratégias para um envelhecimento ativo. **Objetivo**: Contribuir para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo de pessoas idosas, por meio de práticas corporais adaptadas, ações de educação em saúde, estímulo ao autocuidado e fortalecimento da participação social. **Relato de experiência:** A ação extensionista "Envelhecimento Ativo", vinculada à disciplina de Recreação e Lazer do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, foi desenvolvida entre 13 de maio e 24 de junho de 2026, com encontros semanais realizados no Campus e na Praça de Eventos. Participaram 35 pessoas idosas, integrantes da Universidade Aberta Intergeracional (UNABI) e da comunidade. Os encontros eram iniciados com momentos de diálogo e orientação sobre saúde, prática corporal e os objetivos das atividades propostas. Posteriormente, eram realizadas práticas físicas e recreativas adaptadas à faixa etária e ao nível de condicionamento dos participantes, respeitando suas possibilidades. Ao final, era realizada uma pequena caminhada, incentivando a continuidade do movimento no cotidiano. Como culminância, em 28 de junho, foram realizadas ações de promoção e cuidado em saúde, incluindo conversas, aferição da pressão arterial, teste de glicemia, atividades físicas e uma caminhada vinculada à IV Corrida de Rua da UEMA. **Conclusão:** A experiência possibilitou integrar práticas corporais, educação em saúde, autocuidado e convivência em uma ação contínua e acessível, favorecendo a participação das pessoas idosas e a aproximação entre universidade e comunidade. A iniciativa evidenciou a relevância de ações extensionistas que utilizem a Educação Física como instrumento de promoção da saúde.

Palavras-Chave: Envelhecimento Saudável; Saúde do Idoso; Promoção da Saúde; Atividade Física.