

A CONSTRUÇÃO DE UM MATERIAL INSTRUTIVO SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PESSOAS 60+: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTRODUÇÃO: O envelhecimento ativo relaciona-se à manutenção da funcionalidade e participação social¹. A prática de exercícios físicos contribui para a prevenção de doenças e melhora da saúde biopsicossocial. Nesse contexto, materiais instrutivos favorecem o acesso a orientações seguras para esse público. **OBJETIVO:** Descrever a experiência de acadêmicos na construção de um material educativo sobre exercícios físicos para pessoas 60+. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por graduandos de Enfermagem de uma universidade pública da Amazônia, em atividade extensionista. Acolhemos as indicações da população sobre temas de seu interesse. Realizamos um levantamento de exercícios voltado para a prevenção da fragilidade e de quedas em pessoas idosas, selecionando as atividades do “caminhar”, “simular sentar”, “alongamentos”, organizadas com linguagem e imagens acessíveis, avaliação profissional e orientação à interrupção em casos de agravos². **IMPACTOS:** construímos material educativo apoiando a condução das atividades práticas e teóricas da ação sobre exercícios físicos para pessoas 60+. O público demonstrou interesse e boa aceitação, com o entendimento e o incentivo ao autocuidado e hábitos saudáveis diários. **REFLEXÃO CRÍTICA:** Identificamos que a baixa escolaridade interferiu na compressão da escrita, requerendo da equipe adequação em atividades futuras, como aliar recursos visuais e verbais³. Mas, o apoio de familiares e membros da comunidade na leitura do material, contribuem para minimizar essa barreira e ampliar o acesso às informações. **LIÇÕES APRENDIDAS:** A experiência ampliou o olhar dos estudantes para necessidades locais e para o desenvolvimento de tecnologias leves e de baixo custo que facilitem a execução de ações em saúde como auxílio ao público na obtenção de melhor qualidade de vida. **CONTRIBUIÇÕES E IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** o processo de cuidar em enfermagem, mediante ações de saúde, requer acolher as necessidades da população e adequar tecnologias educativas para contribuir com a qualidade de vida da população idosa ribeirinha.

Descritores (DeCS – ID): Exercício Físico - D015444, Tecnologia Educacional - D018961, Saúde do Idoso - DDCS028470

Modalidade: () estudo original () desenvolvimento tecnológico (X) relato de experiência () revisão da literatura

Eixo Temático: Eixo 8 – Desenvolvimento de Tecnologias para o cuidado em saúde e enfermagem

REFERÊNCIAS:

1 Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization [Internet]. Brasília: OPAS; 2005 [citado 2026 Abr 26]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

2 Izquierdo M. Passaporte de exercício físico Vivifrail B: programa multicomponente de exercício físico para a prevenção da fragilidade e do risco de quedas [Internet]. Vivifrail; [s.d.] [citado 2026 Abr 29]. Disponível em: vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/04/pasaporte-BPORT.pdf

3 Ribeiro EM, Silva EDC, Sera EAR, et al. Programas de educação sobre saúde óssea para idosos: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2023 [citado 2026 Abr 28]; 28(7):2025-2034. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QbjBHt5yM5hbPLSWtjt3TfJ/?lang=pt> DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.10602022>

¹Graduanda em Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA). jackliny.wanzeler@ics.ufpa.br

²Graduanda em Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA). iveny.correa@ics.ufpa.br

³Graduando em Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA). dayannabenedita@gmail.com

⁴Graduanda em Enfermagem. Universidade Federal do Pará (UFPA). vanildo.furtado@ics.ufpa.br

⁵ Doutora. Enfermeira, Docente Adjunta. Universidade Federal do Pará (UFPA). daianef@ufpa.br

⁶Doutora. Enfermeira, Docente Adjunta. Universidade Federal do Pará (UFPA). andreacosta@ufpa.br