**OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE:**

**UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Liéwerton Christian de Sousa Lima**

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Clara Wirginia de Queiroz Moura**

Docente do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Introdução:** A construção de uma sociedade para todas as idades deve incluir ainda a parcela dos idosos frágeis pois garantir o envelhecimento saudável é um desafio para a saúde pública. Portanto, é necessário assegurar a atenção integral para proporcionar adequado atendimento ao idoso, com ênfase na promoção à saúde para garantir a prevenção de agravos, promovendo a manutenção da capacidade funcional e da autonomia, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável. **Objetivos:** Construir uma relação de confiança entre acadêmicos de Fisioterapia do grupo de extensão por amor a melhor idade e os idosos que são acompanhados pelo CRAS de Itapipoca. **Metodologia:** Relato de vivência, desenvolvido por acadêmicos de Fisioterapia do centro Universitário INTA e que integram o Grupo de Extensão: Por amor a melhor idade. A vivência aconteceu no dia 9 de maio de 2023, nas instalações físicas do Salão Paroquial da Igreja São Francisco, espaço onde ocorre as ações com os idosos do Centro de Referência e Assistência Social (CRAS). Participaram 6 acadêmicos do curso de fisioterapia, 1 docente/coordenador do grupo de extensão e 18 idosos. O encontro teve duração de uma hora e meia (15 às 16:30) e foi organizado em alguns momentos, sendo o primeiro de apresentação e acolhida, o segundo de reflexão, o terceiro de educação em saúde com uma abordagem teórica sobre o sedentarismo e realização de algumas atividades práticas de alongamento e aferição da pressão arterial e o quarto de finalização com sorteio de brindes. **Resultados:** Mediante o primeiro contato com o grupo dos idosos do Centro de Referência de Ação Social-CRAS, onde fizemos a inicialização da intervenção, concluímos que cerca de 50% dos idosos não praticavam atividades físicas. **Considerações Finais:** Considerando os objetivos da vivência de proporcionar maior integração entre estudantes e idoso, conclui-se que a intervenção foi positiva, oportunizando uma pois a ação que foi necessária para subsidiar e pensar novas práticas de promoção da saúde para um melhor envelhecimento saudável. Também cabe destacar que a ação também contribuiu para a formação, permitindo não somente a participação ativa de estudantes na mediação, mas também no cuidado dos idosos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Saudável, Saúde do Idoso, Promoção de Saúde.

**Referências:** DOS SANTOS, Alexandre Pereira et al. Benefícios da fisioterapia na terceira idade. **Revista de trabalhos acadêmicos-campus Niterói**, 2016

GANDOLFI, Luciane Maria; SKORA, Márcia Cristina. Fisioterapia preventiva em grupos na terceira idade. **Fisioter. mov**, p. 55-62, 2001.

PICKLES, Barrie et al. Fisioterapia na terceira idade. In: **Fisioterapia na terceira idade**. 2000. p. xvi, 498-xvi, 498.