



Cinesioterapia em Grupo como Estratégia de Promoção da Saúde da Pessoa Idosa na Atenção Básica: Um Relato de Experiência

Group Kinesiotherapy as a Strategy for Promoting the Health of the Elderly in Primary Care: An Experience Report

Rafaela Bassan Bortoluzzi

Jhulie Anne Pinheiro Kemerich

Resumo: O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial, o qual envolve uma série de alterações que comprometem diversos desfechos relacionados aos idosos. Nesse contexto, estratégias de promoção de saúde através do exercício físico são essenciais para preservar a funcionalidade, independência e saúde na terceira idade. Assim, este trabalho teve como objetivo descrever uma intervenção desenvolvida por estagiários de Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde, no município de Silveira Martins - RS, e suas contribuições para a promoção da saúde da pessoa idosa por meio da prática de exercício físico. Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido durante o estágio curricular supervisionado em Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde. A intervenção ocorreu entre os meses de março e abril de 2025, duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 60 minutos, sendo composta por exercícios de cinesioterapia em grupo e atividades lúdicas. Participaram dos encontros aproximadamente 20 idosos com idades entre 60 e 85 anos. Como resultados principais, foi observada boa adesão às intervenções, com crescente participação e troca de experiências. Ademais, foram identificadas dificuldades relacionadas ao equilíbrio e à orientação espaço-temporal, direcionando a intervenções específicas somadas a exercícios de mobilidade e fortalecimento global. Conclui-se, portanto, que a atuação em questão na atenção básica constitui uma ferramenta eficaz para a promoção de um envelhecimento saudável ao indivíduo, além de ser relevante para a formação de estagiários de fisioterapia.

Palavras-chave: exercício físico; promoção da saúde; idoso; capacidade funcional; atenção primária à saúde.

Abstract: Aging is a complex, multifactorial process involving a series of changes that affect various outcomes relevant to older adults. In this context, health promotion strategies involving physical exercise are essential for preserving functionality, independence, and health in later life. This study aimed to describe an intervention developed by Physical Therapy interns within the Primary Health Care system of the municipality of Silveira Martins, highlighting its contributions to promoting the health of older adults through physical exercise. This is a descriptive experience report based on a supervised curricular internship in Primary Health Care Physical Therapy. The intervention took place over March and April 2025, with sessions held twice weekly for approximately 60 minutes, comprising group kinesiotherapy exercises and recreational activities. Approximately 20 older adults (18 women), aged 60 to 85, participated in the sessions. Key results included good adherence to the interventions, with increasing participation and the sharing of experiences. Furthermore, persistent difficulties regarding balance and spatiotemporal orientation were identified, leading to specific interventions alongside mobility and general strengthening exercises. It is concluded, therefore, that this

type of activity in primary care serves as an effective tool for promoting healthy aging while also being significant for the training of Physical Therapy interns.

Keywords: exercise; health promotion; aged; functional status; primary health care.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é caracterizado por um processo complexo e progressivo que abrange múltiplos fatores, os quais influenciam de forma direta a qualidade de vida dos indivíduos (Gaviano *et al.*, 2024; WHO, 2025). Ademais, do ponto de vista biológico, este caracteriza-se pelo acúmulo gradual de danos celulares e moleculares, além de ser afetado por mudanças socioambientais, como a aposentadoria, alteração nas relações e reorganização do ambiente domiciliar (WHO, 2025).

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde projeta que, no ano de 2050, a população mundial de pessoas com 60 anos ou mais atingirá cerca de 2,1 bilhões de pessoas, dobrando o valor estimado em 2020, enquanto o contingente populacional com 80 anos ou mais deverá triplicar entre 2020 e 2050, totalizando cerca de 426 milhões de sujeitos (WHO, 2025). Outrossim, a feminização do envelhecimento, caracterizada pela predominância do sexo feminino, é atribuída a uma maior expectativa de vida feminina e a diferenças biológicas e de exposição a fatores de risco para mortalidade quando comparada ao sexo masculino (Costa *et al.*, 2026; Gasparin *et al.*, 2025).

Estudos sobre promoção de saúde têm demonstrado que intervenções relacionadas a essa área podem contribuir para a melhoria de indicadores de desfechos clínicos em idosos pré-frágeis, além de apresentar potenciais benefícios em termos de custo-efetividade (Li *et al.*, 2025). Ademais, também se sobressai o fato de que intervenções comunitárias relacionadas ao exercício físico adaptadas às necessidades específicas dos pacientes, de forma a favorecer o engajamento, são abordagens de baixo custo e alta eficácia as quais contribuem de forma significativa para a melhoria dos desfechos físicos, cognitivos, sociais e psicológicos dos participantes (Elhag *et al.*, 2025; Indriani *et al.*, 2026).

O exercício físico é uma estratégia eficaz para mitigar o declínio funcional que acompanha o envelhecimento (Valenzuela *et al.*, 2023). Evidências apontadas por uma recente revisão sistemática denotam que a prática dos mesmos promoveu melhorias significativas na função neuromuscular, no desempenho físico e no controle postural em idosos (Cabroler-Molina; Martín-Rodríguez; Clemente-Suárez, 2025). Ainda nessa perspectiva, destaca-se que a manutenção da funcionalidade é um fator de suma importância para preservar a independência e promover um envelhecimento saudável ao indivíduo (Chen *et al.*, 2026). Assim, exercícios planejados de forma cuidadosa, adaptados às necessidades da população com mais de 60 anos são constituintes de uma importante estratégia não farmacológica para a promoção da saúde dos mesmos (Chen *et al.*, 2026).

Diante desse contexto, este relato de experiência tem como objetivo descrever uma intervenção desenvolvida por estagiários de Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde do município de Silveira Martins, no interior do estado do Rio Grande do Sul, e suas contribuições para a promoção da saúde da pessoa idosa por meio da prática de exercício físico.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido durante o estágio curricular supervisionado em Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde, realizado no Espaço Multidisciplinar da Universidade Federal de Santa Maria, localizado no município de Silveira Martins, Rio Grande do Sul. A intervenção ocorreu entre os meses de março e abril de 2025, sendo realizada duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 60 minutos, sendo composta por exercícios de cinesioterapia em grupo e atividades lúdicas, direcionados à promoção da funcionalidade, do equilíbrio, da mobilidade e da socialização das pessoas idosas. As atividades realizadas foram planejadas e conduzidas pelos estagiários, sob supervisão docente e da equipe do serviço, sendo os registros da experiência utilizados para subsidiar a reflexão e a descrição das ações desenvolvidas.

Os encontros em questão eram iniciados com a aferição dos sinais vitais (saturação periférica de oxigênio, frequência cardíaca e pressão arterial), bem como com a avaliação do estado geral dos participantes, a fim de garantir a segurança dos mesmos para posterior realização das atividades propostas. Na sequência das avaliações iniciais, eram desenvolvidas sessões de cinesioterapia em grupo, as quais eram elaboradas e planejadas semanalmente pelos estagiários, sob supervisão dos profissionais responsáveis.

Os atendimentos foram organizados, principalmente, com base nos déficits apresentados pela turma, identificados por meio de observação e dos relatos realizados pelos pacientes ao longo do período de acompanhamento. Além disso, também foram consideradas as preferências dos mesmos, favorecendo a aderência aos encontros. Para a realização das atividades, foram utilizados como materiais de apoio bolas, balões, bambolês, cabos de vassoura, halteres confeccionados com garrafas plásticas preenchidas com areia, entre outros recursos, além da realização de exercícios utilizando o próprio corpo como resistência. Ademais, outro recurso utilizado durante os atendimentos foi uma caixa de som, que possibilitava aos idosos que escolhessem a música a ser reproduzida, contribuindo para um ambiente de descontração e favorecendo a interação e realização dos exercícios propostos.

Por fim, cabe salientar que foram devidamente respeitados os princípios éticos, assegurando o anonimato dos participantes e a confidencialidade das informações obtidas durante o período de acompanhamento pelos estagiários e profissionais responsáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram dos encontros de promoção de saúde aproximadamente 20 idosos (18 mulheres, 2 homens), com idades entre 60 e 85 anos, moradores da região. Foi possível observar, ao longo das semanas, uma boa adesão dos participantes, que se mostraram receptivos às intervenções propostas, buscando realizá-las da melhor maneira possível, além de interessados no momento da explicação. Ademais, com o passar dos dias, os idosos também passaram a contribuir com os momentos através de relatos de experiências vividas, além de explicitar suas opiniões e conhecimentos prévios.

Foi observada a importância dos encontros para o fortalecimento das relações interpessoais, uma vez que estes momentos favoreceram a troca de experiências entre os idosos e os estagiários, além de fornecer momentos para descontração e fortalecimento dos vínculos. Nesse sentido, observa-se a alta significância desses momentos para os participantes, considerando que os idosos permanecem grande parte do tempo em suas residências, com pouca oportunidade de interação social com outras pessoas. Tal fato é corroborado pelo estudo de Gustafsson *et al.* (2017), o qual cita que encontros que promovem a saúde para idosos que vivem na comunidade têm um efeito positivo no apoio social. Ademais, cabe salientar que, além de proporcionar benefícios para a saúde física, a promoção de atividade física para idosos pode ajudar a prevenir o isolamento social, melhorando e favorecendo as relações interpessoais para essa faixa etária (Sebastião; Mirda, 2021).

Ao longo dos encontros, foi possível aos estagiários identificarem déficits persistentes apresentados pelo grupo, portanto, possibilitando a realização de intervenções focadas nestas necessidades. Além do fortalecimento muscular e da mobilidade global, aspectos fundamentais quando se trata da fisioterapia na população idosa, observou-se maior dificuldade dos mesmos com relação ao equilíbrio e à orientação tempo-espaço. Dessa forma, priorizou-se realizar exercícios específicos, voltados a mitigar essas dificuldades, visando melhorar o desempenho funcional e contribuir para a redução do risco de quedas e de suas possíveis consequências, como fraturas, por exemplo. Fato o qual é respaldado pelos resultados apresentados pelo estudo de Yu *et al.* (2025), no qual a intervenção com exercícios pode aumentar a eficácia na prevenção de quedas e melhorar o equilíbrio em idosos.

Por fim, no que diz respeito à influência das experiências vivenciadas durante os encontros na formação dos estagiários de fisioterapia, cabe salientar que contribuíram de forma significativa para esse processo. Isso se dá uma vez que foi possível ter contato com diversos perfis de idosos, compreender as manifestações e particularidades de inúmeras patologias apresentadas e, sobretudo, favoreceu o aprendizado a partir da história de vida e das particularidades de cada um dos participantes do grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que a cinesioterapia em grupo como estratégia de promoção da saúde da pessoa idosa na atenção básica constitui uma ferramenta eficaz para a promoção de um envelhecimento saudável ao indivíduo idoso, promovendo a manutenção da funcionalidade, força, qualidade de vida e relações interpessoais. Ademais, denota-se a importância da vivência na atenção básica para estagiários de fisioterapia, uma vez que a experiência contribui para uma melhor compreensão das necessidades, anseios e percepções dos pacientes, além de favorecer o desenvolvimento de diversas competências relacionadas à profissão escolhida.

REFERÊNCIAS

- CABROLIER-MOLINA, J.; MARTÍN-RODRÍGUEZ, A.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. **The effects of exercise intervention in older adults with and without sarcopenia: a systematic review.** *Sports*, Basel, v. 13, n. 5, p. 152, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports13050152>.
- CHEN, C. *et al.* Impact of physical exercise interventions on functional fitness in older adults. **Frontiers in Medicine**, v. 12, p. 1732129, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1732129>.
- COSTA, J. R. *et al.* **Ageism and the feminization of old age: a systematic review.** *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 141, p. 106084, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.106084>.
- ELHAG, S. *et al.* Exploring the impact of community-based interventions on healthy older adults' physical health, psychological wellbeing, and social connections: a systematic review. **Ageing Research Reviews**, v. 111, p. 102784, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2025.102784>.
- GASPARIN, V. A. *et al.* Assistência à saúde da mulher idosa na Atenção Primária: scoping review. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e350206, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312025350206pt>
- GAVIANO, L. *et al.* **Definitions of ageing according to the perspective of the psychology of ageing: a scoping review.** *Geriatrics*, v. 9, n. 5, p. 107, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/geriatrics9050107>.
- GUSTAFSSON, S. *et al.* **Minor positive effects of health-promoting senior meetings for older community-dwelling persons on loneliness, social network, and social support.** *Clinical Interventions in Aging*, v. 12, p. 1867–1877. DOI: <https://doi.org/10.2147/CIA.S143994>
- INDRIANI. *et al.* **Effectiveness of community-based physical activity models in improving quality of life among the elderly: a systematic review.**

Atención Primaria, v. 58, n. 9, art. 103558, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2026.103558>.

LI, Y. *et al.* The efficacy of health promotion interventions for pre-frail older adults: a systematic review. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 26, n. 9, p. 105755, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105755>.

SEBASTIÃO, E.; MIRDA, D. Group-based physical activity as a means to reduce social isolation and loneliness among older adults. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 33, n. 7, p. 2003–2006, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01722-w>.

VALENZUELA, P. L. *et al.* **Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials**. The Lancet Healthy Longevity, v. 4, n. 6, p. e247-e256, 2023. DOI: [10.1016/S2666-7568\(23\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ageing and health**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 6 ago. 2026.

YU, H. *et al.* **Effects of exercise intervention on falls and balance function in older adults: a systematic review and meta-analysis**. PeerJ, v. 13, e20190, 2025. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.20190>.