ISSN **2965-7067**

ARTIGO ORIGINAL

DOI 10.24859/cp.2026v4n3.2073

Além do exercício: vivências coletivas na fisioterapia como ferramenta de integração social na Unidade Escola de Saúde da Família

Beyond exercise: collective experiences in physiotherapy as a tool for social integration in the Family Health School Unit

Teissa de Freitas Pinto Martins[1]

Cíntia Valéria Galdino[1]

[1]Centro Universitário de Valença – Valença/RJ

Autor correspondente:

Teissa de Freitas Pinto Martins
e-mail: teissa.martins@faa.edu.br

Como citar este artigo:

MARTINS, T.F.P.; GALDINO, C.V.; Além do exercício: vivências coletivas na fisioterapia como ferramenta de integração social na Unidade Escola de Saúde da Família. **Revista Cadernos de Pesquisa**, v. 4, Edição Especial, e20260402, 2026.

Data de Submissão: 10/09/2026
Data de aprovação: 05/11/2026
Data da publicação: 13/11/2026

Esta obra está licenciada com uma licença
http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

RESUMO: Introdução: A fisioterapia desenvolvida com atividades em grupos terapêuticos e atividades lúdicas, promove a saúde, previne agravos e favorece a funcionalidade e o envelhecimento saudável. Essas práticas estimulam a cognição, a socialização, o apoio mútuo e a adesão ao cuidado, contribuindo para a redução do isolamento social e o bem-estar psicossocial dos idosos. **Atividades realizadas:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em uma Unidade Escola de Saúde da Família, envolvendo atividades semanais conduzidas pela fisioterapeuta responsável com idosos cadastrados na unidade. As sessões iniciavam-se com a aferição da pressão arterial, seguida de exercícios de alongamento, coordenação motora e equilíbrio, realizados com o apoio da música como estratégia de estímulo, motivação e acolhimento. Observou-se elevada adesão dos idosos às atividades, bem como melhora da funcionalidade, da mobilidade e da autonomia para as atividades de vida diária. O uso da música e das práticas recreativas contribuiu para maior engajamento, bem-estar e participação ativa dos usuários, além de favorecer a redução do isolamento social e o fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo. **Considerações finais:** As atividades lúdicas associadas à fisioterapia coletiva promovem a saúde e melhoram a qualidade de vida psicossocial de idosos na Atenção Primária à Saúde.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Fisioterapia; Idoso.

ABSTRACT: Introduction: Physiotherapy developed with activities in therapeutic groups and recreational activities promotes health, prevents complications, and favors functionality and healthy aging. These practices stimulate cognition, socialization, mutual support, and adherence to care, contributing to the reduction of social isolation and the psychosocial well-being of the elderly. **Activities performed:** This is an experience report developed in a Family Health School Unit, involving weekly activities conducted by the responsible physiotherapist with elderly people registered at the unit. The sessions began with blood pressure measurement, followed by stretching, motor coordination, and balance exercises, performed with the support of music as a strategy for stimulation, motivation, and welcoming. High adherence of the elderly to the activities was observed, as well as improvement in functionality, mobility, and autonomy for activities of daily living. The use of music and recreational practices contributed to greater engagement, well-being, and active participation of the users, in addition to favoring the reduction of social isolation and strengthening the feeling of belonging to the group. **Final considerations**: Playful activities associated with group physiotherapy promote health and improve the psychosocial quality of life of elderly people in Primary Health Care.

Keywords: Primary Health Care; Physiotherapy; Elderly.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) constitui-se como eixo estruturante dos sistemas de saúde, sendo orientada pelos princípios da integralidade, longitudinalidade e coordenação do cuidado (BRASIL, 2017). No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), a atuação multiprofissional é essencial para responder às necessidades de saúde da população, especialmente no cuidado à pessoa idosa.

Historicamente, a fisioterapia esteve centrada na reabilitação individual e no modelo biomédico. Atualmente, amplia sua atuação para abordagens coletivas, considerando aspectos físicos, sociais e emocionais do processo saúde-doença (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2008).

Nesse cenário, os grupos terapêuticos emergem como estratégias relevantes para a promoção da saúde, prevenção de agravos e fortalecimento de vínculos entre usuários e profissionais. Além dos benefícios funcionais, essas práticas favorecem a socialização, o apoio mútuo e o sentimento de pertencimento, aspectos fundamentais para o envelhecimento saudável.

Além disso, atividades lúdicas na fisioterapia para idosos potencializam o cuidado em saúde, favorecendo a adesão às terapias, a estimulação cognitiva, a melhora do humor e o fortalecimento das relações interpessoais.

Nesse sentido, tais práticas favorecem a redução do isolamento social e promovem maior engajamento dos idosos no processo de cuidado, ampliando os benefícios para além da dimensão física e alcançando aspectos psicossociais do envelhecimento (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2008; MINAYO, 2014).

O objetivo deste estudo é relatar a importância das atividades lúdicas no contexto da fisioterapia, como estratégia de promoção da saúde e de melhoria da qualidade de vida psicossocial dos indivíduos na Atenção Primária à Saúde.

ATIVIDADES REALIZADAS

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido em a Unidade Escola de Saúde da Família do Cambota.

As atividades foram realizadas semanalmente com usuários cadastrados na Unidade Escola de Saúde da Família do Cambota, sendo conduzidas pela fisioterapeuta responsável.

As sessões eram iniciadas com a aferição da pressão arterial dos participantes, seguida

de alongamentos e exercícios voltados para coordenação motora e equilíbrio. Todas as atividades eram desenvolvidas com o uso de música, como estratégia para estimular a participação, promover o engajamento e tornar o ambiente mais dinâmico e acolhedor para os idosos.

Após a realização dos exercícios físicos, eram promovidas dinâmicas em grupo com caráter lúdico, incluindo brincadeiras e atividades recreativas. Também eram realizados momentos de convivência, como a comemoração dos aniversariantes do mês, além de dias específicos destinados a atividades lúdicas, nos quais muitos participantes tiveram a oportunidade de vivenciar experiências recreativas inéditas.

A realização das atividades semanais possibilitou a construção de um espaço terapêutico coletivo pautado na escuta, no acolhimento e na participação ativa dos usuários. Observou-se boa adesão dos idosos às sessões, evidenciada pela frequência e pelo envolvimento nas atividades propostas, favorecida pela organização estruturada dos encontros e pelo uso de estratégias motivacionais, como a música e as dinâmicas lúdicas.

Os exercícios físicos voltados para alongamento, coordenação motora e equilíbrio contribuíram para a melhora da funcionalidade dos participantes, com repercussões positivas na mobilidade e na autonomia nas atividades de vida diária. Além disso, a aferição da pressão arterial no início das sessões reforçou o cuidado integral e a segurança durante as práticas.

O uso da música durante as atividades mostrou-se um recurso importante para estimular a participação, promover o bem-estar e tornar o ambiente mais acolhedor, facilitando a execução dos exercícios e reduzindo possíveis resistências iniciais. Essa estratégia favoreceu maior engajamento dos idosos, contribuindo para a continuidade das atividades ao longo do tempo.

As dinâmicas lúdicas realizadas após os exercícios físicos revelaram-se fundamentais para o fortalecimento dos vínculos interpessoais e para a promoção da socialização.

Observou-se maior interação entre participantes anteriormente isolados, com compartilhamento de experiências e fortalecimento das relações de apoio. Alguns idosos relataram vivenciar atividades recreativas pela primeira vez, evidenciando o caráter inclusivo e transformador da proposta.

Os momentos de convivência, como aniversários e brincadeiras, promoveram um ambiente mais humanizado e fortaleceram o sentimento de pertencimento ao grupo. Esses achados estão em consonância com a perspectiva de cuidado integral preconizada pelo

Sistema Único de Saúde, que valoriza as dimensões subjetivas e sociais do processo saúde-doença (PAIM, 2009), bem como com as diretrizes da promoção da saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2008).

Dessa forma, a experiência evidencia que a inserção de práticas lúdicas na fisioterapia amplia o alcance das intervenções, promovendo benefícios que ultrapassam a dimensão física e impactam positivamente a qualidade de vida psicossocial dos idosos (MINAYO, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a inserção de atividades lúdicas associadas aos exercícios físicos na fisioterapia coletiva, no contexto da Atenção Primária à Saúde, configura-se como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida psicossocial da população idosa.

A experiência demonstrou que o uso de recursos como música, dinâmicas recreativas e momentos de convivência contribui significativamente para o aumento da adesão às atividades, além de favorecer o engajamento, o bem-estar e a interação social entre os participantes.

Observou-se que tais práticas possibilitam não apenas ganhos funcionais, relacionados à mobilidade, equilíbrio e autonomia, mas também impactos relevantes no fortalecimento de vínculos, na redução do isolamento social e no desenvolvimento do sentimento de pertencimento ao grupo.

Dessa forma, reafirma-se a importância de uma atuação fisioterapêutica ampliada, que ultrapasse o modelo tradicional centrado na reabilitação individual, incorporando estratégias coletivas, humanizadas e integradas. Assim, as atividades lúdicas destacam-se como ferramenta potente no cuidado em saúde, contribuindo para a construção de práticas mais inclusivas, acolhedoras e resolutivas na Atenção Primária.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não haver conflitos de interesses relacionados à concepção, ao desenvolvimento, à análise dos dados ou à publicação deste manuscrito.

SUPORTE FINANCEIRO

Os autores declaram que este estudo não recebeu financiamento de agências de fomento públicas, privadas ou sem fins lucrativos. Sendo todo o financiamento recurso próprio dos autores.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Teissa de Freitas Pinto Martins: Conceituação e contextualização da temática; descrição e discussão da experiência; construção das considerações finais. **Cintia Valéria Galdino:** Orientação e revisão geral do material.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica (PNAB)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PAIM, Jairnilson Silva. **O que é o SUS**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION.**Primary Health Care: Now More Than Ever**. Geneva: World Health Organization, 2008.