

**“MOVIMENTO QUE CURA:
A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DAS
DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS”**

Francisca Tatiely Silva Matos¹, Adriellen Maria de Sousa Xavier², Yara Kethellen Aguiar Costa³, Ana Beatriz Lima Fernandes⁴, Eroteide Leite de Pinho⁵.

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, Sobral, Ceará, Brasil. E-mail: tatielymatos2021@gmail.com. ^{2, 3, 4} Acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, Sobral, Ceará, Brasil. ⁵ Orientadora/Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Vale do Acaraú - UVA, Sobral, Ceará, Brasil. E-mail: eropinutri@gmail.com

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que traz importantes desafios para a saúde pública, especialmente com o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como Diabetes mellitus, hipertensão e doenças respiratórias. A prática de atividade física regular é um importante fator nas estratégias de promoção da saúde do idoso, associando-se à prevenção e ao tratamento dessas doenças. Este relato tem como objetivo compartilhar a experiência do Grupo de Estudo em Saúde do Idoso (GESI), em parceria com o projeto Ritmize, na realização de ações de educação em saúde sobre a importância dos exercícios físicos no controle das DCNT, voltadas para a população idosa. Além de promover debates a respeito dos benefícios da atividade física na melhora da qualidade de vida e o seu papel no envelhecimento saudável. Este relato de experiência é fruto de uma ação de extensão realizada no mês de maio de 2024, no Centro do Idoso Rosa Maria Rodrigues, localizado no bairro Sumaré, no município de Sobral. A ação foi promovida em parceria com o Projeto Ritmize do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA. A apresentação foi estruturada em dois momentos: o primeiro, de caráter expositivo e dialogado, ministrado pelos membros do GESI, os quais, abordaram a importância da atividade física e sua relação com a prevenção e o controle de doenças crônicas. Em seguida, no momento prático, o Ritmize promoveu uma atividade de dança para os idosos. Durante a ação, os idosos mostraram-se receptivos, interessados no tema e compartilharam suas experiências, o que contribuiu para o enriquecimento da discussão. Alguns idosos relataram que, após o diagnóstico de hipertensão começaram a procurar atividades físicas que eram ofertadas na sua região e perceberam uma maior estabilidade da doença. Isso indica que a atividade física já fazia parte do cotidiano dos idosos participantes da ação, exceto daqueles que possuíam limitações físicas. Todos se mostraram entusiasmados com as dinâmicas propostas, pois, além de um exercício físico, as atividades também eram um meio de entretenimento e interação social. Portanto, evidenciou-se que a integração entre atividades físicas e saúde pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento saudável e ativo. Assim, essa ação exemplificou como o exercício pode ser utilizado como ferramenta eficaz para promover a saúde e o bem-estar dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Doenças crônicas; Atividade física.