**GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO COMO PROMOTOR DE AUTONOMIA EM UM GRUPO DE MULHERES: ANÁLISE QUALITATIVA**

**PROMOTING AUTONOMY IN A GROUP OF WOMEN WITH A PRACTICAL GUIDE TO STRETCHING: A QUALITATIVE ANALYSIS**

**GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO COMO PROMOTOR DE AUTONOMÍA EN UN GRUPO DE MUJERES: ANÁLISIS CUALITATIVA**

**Tialhes Farias Marconato1**

Acadêmico de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul, Brasil.

[tialhes@gmail.com](mailto:tialhes@gmail.com)

**Silvani Vargas Vieira2**

Docente do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul, Brasil.

[silvani.vieira@ufsm.br](mailto:silvani.vieira@ufsm.br)

**Miriam Cabrera Corvelo Delboni3**

Docente do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul, Brasil.

Docente do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria, RS- Brasil.

[miriamdelboni@gmail.com](mailto:miriamdelboni@gmail.com)

**Fernanda Alves Carvalho de Miranda4**

Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul, Brasil.

[fernandaoak@hotmail.com](mailto:fernandaoak@hotmail.com)

**Contribuição dos autores:**

1 Elaboração do Guia Prático de Alongamento, elaboração da pesquisa, análise dos dados, planejamento metodológico, levantamento da literatura, análise e interpretação dos resultados e escrita do artigo.

2 Elaboração e revisão do Guia Prático de Alongamento e revisão da escrita do artigo.

3 Revisão da escrita final do artigo.

4 Colheita de dados, planejamento metodológico, análise e interpretação dos resultados e escritos do artigo, orientadora da pesquisa.