

Introdução: Os novos paradigmas na área da saúde têm despertado interesse quanto aos fatores que interferem na qualidade de vida dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e tem influenciado as políticas do setor nas últimas décadas. Essas políticas, como a de promoção a saúde, têm estimulado a formação de grupos que promovam atividades educativas buscando intervir no processo de saúde-doença da população, com o intuito de minimizar os problemas de saúde mais frequentes e ampliar o controle social na defesa da qualidade de vida. A dor crônica representa um problema de saúde pública e tem elevada prevalência na população mundial, desse modo é relevante a oferta de práticas corporais e a atividade física que tenham como objetivo a prevenção e o controle da saúde cinético-funcional. O projeto de extensão Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP) foi criado em 2011 numa parceria entre a UFRGS e a UBS/HCPA e tem objetivo de reduzir o sofrimento e minimizar o impacto negativo que a dor crônica gera sobre a qualidade de vida e a funcionalidade dos usuários. Ele ocorre às terças-feiras, tem a duração de uma hora e conta com a participação de 10 a 15 mulheres. No início de cada encontro, são realizadas dinâmicas de integração, em seguida, exercícios posturais que visam aprimorar a percepção corporal e o relaxamento e estimular a execução adequada das atividades de vida diária. **Objetivo:** Conhecer e analisar as percepções das participantes do GREP sobre as atividades desenvolvidas nos encontros, e a influência do Grupo na qualidade de vida e na funcionalidade das participantes. **Metodologia:** Foram realizados dois grupos focais com 23 mulheres que apresentavam dores crônicas e participaram do GREP durante o ano de 2011, assim como dez entrevistas semiestruturadas. A maioria das participantes estava entre a faixa etária de 50 a 59 anos, a maioria trabalhando no mercado informal ou em atividades condominiais e domésticas. O grupo focal foi realizado através de perguntas norteadoras, abordando o efeito do GREP sobre a qualidade de vida e a funcionalidade. As falas foram gravadas num gravador digital e transcritas para permitir a análise de conteúdo. **Resultados:** As participantes relataram que a participação no GREP foi um estímulo para a realização de exercícios em casa e que contribuiu para melhora da qualidade de vida, salientando a relevância dos exercícios e dinâmicas realizadas nos encontros na diminuição da dor, na melhora da funcionalidade e na redução do desconforto gerado por questões de cunho emocional. Foi relatado também que o acolhimento e o cuidado propiciado pelas professoras durante os encontros e o vínculo de amizade criado entre as participantes foi um estímulo importante para a assiduidade e a permanência no Grupo, para incorporação de novos hábitos posturais e para a melhora da auto-estima. **Conclusão:** Conclui-se que o GREP é uma estratégia de promoção da saúde capaz de contribuir para melhora da qualidade de vida das participantes, estimulando a pró-atividade em relação a mudanças que favoreçam a saúde cinético-funcional e trazendo benefícios tanto em relação a questões físicas quanto emocionais.