

ENTRE VÍNCULOS E MOVIMENTOS: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO PESSOA IDOSA EM MOVIMENTO EM UMA ILPI

Adrian Fellipe Pereira de Oliveira (UEM/CRV/DMO)

Daniela da Cunha (UEM/CRV/DMO)

Danielly Salvador de Mello (UEM/CRV/DMO)

Ricardo Alexandre Carminato (UEM/CRV/DMO)

Andréia Paula Basei (UEM/CRV/DMO)

ra138079@uem.br

Resumo:

O envelhecimento populacional tem crescido significativamente no Brasil, exigindo ações voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida, especialmente entre idosos institucionalizados. Esses indivíduos enfrentam limitações físicas, emocionais e sociais, sendo as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) marcadas por rotinas passivas e vínculos afetivos fragilizados. Nesse contexto, o presente trabalho está vinculado ao Projeto de Extensão Pessoa Idosa em Movimento, desenvolvido pela Universidade Estadual de Maringá no município de Ivaiporã (PR), e oferece atividades físicas regulares a 15 idosos, com idades entre 54 e 95 anos, com o objetivo de contribuir para o bem-estar integral desse público. As intervenções ocorrem duas vezes por semana, são conduzidas por estudantes de Educação Física com supervisão profissional e acompanhamento docente. As atividades são adaptadas às condições individuais dos participantes, utilizando exercícios multicomponentes e de dupla tarefa para trabalhar força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Os materiais utilizados são variados, escolhidos conforme os objetivos das sessões e o interesse dos participantes. Os resultados indicam melhorias físicas sutis na mobilidade, força e autonomia nas atividades do cotidiano, além de avanços emocionais e sociais, como elevação da autoestima, maior engajamento e interação entre os idosos. Observou-se também uma participação mais regular ao longo do tempo, demonstrando aceitação das atividades. A criação de um ambiente acolhedor e afetivo fortaleceu vínculos e o sentimento de pertencimento dos residentes. Conclui-se que além dos benefícios proporcionados ao público atendido, o projeto também se destaca como uma experiência formativa enriquecedora para os estudantes envolvidos, unindo teoria e prática e incentivando reflexões sobre o papel social do profissional de educação física e, reforçando o compromisso e responsabilidade social da universidade pública.

Palavras-chave: Atividades físicas; Idosos institucionalizados; Intervenção extensionista.

1. Introdução

O envelhecimento populacional vem crescendo no Brasil e no mundo, impondo desafios à saúde e à qualidade de vida. Segundo o IBGE, em 2022 o país tinha 32,1 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (15,6% da população), e a previsão é que até 2070 esse grupo represente 37,8% da população, alcançando cerca de 75,3 milhões de idosos.

Idosos institucionalizados em ILPIs enfrentam perdas afetivas, limitações funcionais, declínio cognitivo, ausência de vínculos familiares e rotinas passivas, além de comorbidades crônicas e dependência para atividades básicas (Gallon; Gomes, 2011). Nesse contexto, a prática de atividades físicas constitui estratégia fundamental para manter capacidades físicas, fortalecer autoestima, socialização e autonomia (Brasil, 2021).

O objetivo deste trabalho é relatar as experiências do projeto de extensão Pessoa Idosa em Movimento que atua diretamente na promoção atividades físicas regulares com idosos institucionalizados, evidenciando como podem fortalecer a saúde física, os vínculos afetivos, a autoestima e a autonomia no cotidiano desses indivíduos. A relevância social do Projeto está em alcançar um grupo historicamente invisibilizado, ampliando o acesso a ações de cuidado, valorização da pessoa idosa e promoção da saúde dentro da ILPIs. Além da atuação direta na comunidade, o projeto estabelece uma importante articulação entre ensino, pesquisa e extensão, ao permitir que estudantes do curso de Educação Física produzam conhecimento a partir das vivências práticas, observações sistematizadas e análises dos resultados das intervenções.

2. Metodologia

O Projeto de Extensão Pessoa Idosa em Movimento, desenvolvido em uma ILPI de Ivaiporã (PR), atende em média 15 dos 52 idosos institucionalizados, com idades entre 54 e 95 anos. As atividades ocorrem duas vezes por semana, no período vespertino, com média de 15 participantes por sessão. As intervenções são conduzidas por acadêmicos de Educação Física, sob supervisão de uma profissional graduada e coordenação de três docentes da UEM/CRV. O planejamento prioriza exercícios multifuncionais e de dupla tarefa, voltados à melhoria da mobilidade,

equilíbrio, força, flexibilidade e interação social. As práticas são adaptadas às condições individuais, utilizando materiais variados (halteres, caneleiras, bolas, steps, bastões, elásticos, entre outros), garantindo inclusão e motivação. A equipe realiza relatórios periódicos para acompanhamento, avaliação e ajustes das atividades, promovendo intervenções dinâmicas e eficazes.

3. Resultados e Discussão

O projeto, iniciado em 2023, promove atividades físicas sistemáticas e adaptadas para idosos institucionalizados, atendendo suas necessidades físicas, emocionais e sociais, e tem apresentado melhorias na qualidade de vida, com ganhos físicos, cognitivos e sociais.

As atividades incluem alongamentos, exercícios de força, equilíbrio, coordenação, dinâmicas lúdicas e circuitos adaptados, com ênfase em exercícios multicomponentes e de dupla tarefa, considerados viáveis e eficazes para idosos por serem de baixo custo, adaptáveis e realizados em grupo (Vieira; Cruz; Razuk, 2022).

Apesar do comprometimento funcional dos idosos desde a chegada à ILPI e seu agravamento ao longo do tempo, as intervenções do projeto têm possibilitado pequenas evoluções em mobilidade, equilíbrio, coordenação e força, sobretudo entre os participantes mais assíduos. O uso de exercícios multifuncionais, de dupla tarefa e materiais variados contribui para a manutenção das capacidades funcionais, favorecendo maior independência e segurança nas atividades cotidianas.

No aspecto social, os encontros promoveram convivência, autoestima e engajamento dos idosos, com participação mais regular e entusiasmo pelo projeto. A interação com a equipe criou um ambiente acolhedor, fortalecendo vínculos e o sentimento de pertencimento. Do ponto de vista emocional, as intervenções revelaram pequenas melhorias comportamentais nos idosos, incluindo redução de desentendimentos e desmotivação, aumento da expressividade e maior participação e envolvimento nas atividades.

Relatos de idosos e profissionais indicam melhorias na autoestima, humor e socialização, reduzindo o isolamento social. Embora sutis, essas mudanças evidenciam o impacto social do projeto ao oferecer, além da atividade física, um espaço de escuta e afeto.

Para a equipe do projeto, os resultados são enriquecedores. As observações sistematizadas, relatórios e discussões em grupo promovem um aprendizado prático, aprofundando a compreensão das necessidades dos idosos e destacando a importância de uma abordagem humanizada na Educação Física. Por fim, a partir desses resultados, é possível afirmar que o projeto não apenas promove benefícios para os idosos atendidos, mas também fortalece a função social da universidade e contribui de maneira efetiva para a formação de futuros profissionais comprometidos com uma atuação ética, inclusiva e transformadora.

4. Considerações

O trabalho evidencia a importância da atividade física regular para a saúde, independência e qualidade de vida de idosos institucionalizados, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais. Mesmo com limitações funcionais e características do ambiente institucional, atividades adaptadas, humanizadas e multifuncionais possibilitam convivência ativa e bem-estar. Além dos impactos nos idosos, o projeto oferece formação prática e reflexão crítica para acadêmicos de Educação Física, integrando ensino, pesquisa e extensão. Conclui-se que iniciativas como esta reforçam o compromisso ético e social da universidade pública, garantindo envelhecimento ativo e digno como direito.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

GALLON, D.; GOMES, A. R. S. Idosos institucionalizados e os efeitos do exercício no processo de envelhecimento musculoesquelético: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 8, n. 1, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção do IBGE mostra que população do país vai parar de crescer em 2041**. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: 24 abr. 2025.

VIEIRA, Leonardo Araujo; CRUZ, Jean Leite da; RAZUK, Milena; RINALDI, Natalia Madalena. Analysis of postural control and muscle function performance of older adults participating in a multicomponent exercise program in primary health care. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 16, p. 1-11, 2022.