

**IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES  
MOTORAS NA TERCEIRA IDADE: IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA E  
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NA CIDADE DE  
TERESINA, PIAUÍ**

SILVA, Hevelyn Lacerda Sousa<sup>1</sup>; SÁ, Arthur Simplício Sousa<sup>2</sup>; TEIXEIRA, Gabriele Carvalho<sup>3</sup>; OLIVEIRA, Izabella Nunes Sá de<sup>4</sup>; SANTANA, João Paulo Alves<sup>5</sup>; MENDES, Jessyka Genyelly da Silva<sup>6</sup>; COSTA, José Bernado Silva<sup>7</sup>; CUNHA, Juliana Rodrigues<sup>8</sup>; CARDOSO, Kananda Maythê Sousa<sup>9</sup>; MAGALHÃES, Maria Eduarda de Oliveira Saraiva<sup>10</sup>; SALIM, Michel Davi Lobão<sup>11</sup>; SALES, Patrícia Lorena Ferreira<sup>12</sup>; CARRIAS, Raquel de Sousa<sup>13</sup>; ATTEM, Maria Eduarda Saraiva Sousa<sup>14</sup>; NEVES, Gustavo Cardoso da Silva<sup>15</sup>

E-mail do discente apresentador: [joapaulobz14@outlook.com](mailto:joapaulobz14@outlook.com)

**Introdução** A população idosa no Brasil tem crescido significativamente. Estima-se que, até 2050, haja mais idosos do que jovens no país (IBGE). Diante disso, é importante promover um envelhecimento saudável em todos os âmbitos da vida dos idosos, incluindo o social, físico e motor. **Objetivos:** Promover atividades motoras com os idosos, melhorando a qualidade de vida da população; Desenvolver atividades motoras adaptadas às necessidades e limitações dos idosos; Avaliar os efeitos das atividades motoras sobre o estado emocional e capacidades físicas dos participantes; **Método:** O projeto de extensão foi desenvolvido por alunos do primeiro período de Medicina do Centro Universitário Uninovafapi, como parte da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE), o qual foi realizado na Casa São José, uma instituição de longa permanência em Teresina (PI). Em 21/10/2024, os alunos, sob supervisão do Prof. Dr Gustavo Cardoso da Silva Neves, realizaram uma visita preliminar para compreender a dinâmica da instituição e identificar as necessidades dos idosos. Em seguida, no dia 04/11/2024, foi aplicada a atividade de bingo motor, uma proposta lúdica e interativa que estimula a mobilidade dos idosos. **Resultados:** Mediante o levantamento prévio de dados, organizados quantitativamente e qualitativamente, destacaram o impacto das atividades motoras no bem-estar dos idosos, evidenciando melhorias em indicadores como mobilidade, satisfação e interação social. Houve maior engajamento dos participantes, reduzindo a sensação de isolamento e favorecendo a interação social. Observou-se, também, uma relação positiva entre a prática de atividades físicas e a percepção de qualidade de vida dos idosos, os quais ficaram mais alegres e sociáveis, após a ação reforçando a

importância da atividade motora em ambientes institucionais. **Conclusão:** O desenvolvimento de atividades motoras para idosos institucionalizados mostra-se essencial para promover a saúde física e qualidade de vida. Esse tipo de programa, ao ser adaptado às necessidades dos idosos, beneficia também o bem-estar psicológico e social, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável. Em ambientes institucionais, as atividades motoras podem ser um diferencial para a qualidade de vida e a autonomia dos idosos (Guimarães *et al.*, 2021). Contudo, as limitações do estudo, como o pequeno tamanho da amostra e as variações individuais de saúde e envolvimento, devem ser consideradas. Sugere-se que mais publicações de artigos científicos para que as pesquisas futuras adotem uma abordagem longitudinal, permitindo avaliar os efeitos das atividades motoras ao longo do tempo e com amostras mais amplas. Essa ajuda contribuirá com a melhor compreensão do impacto de diferentes atividades motoras sobre a qualidade de vida dos idosos institucionalizados. Portanto, o projeto evidencia que o incentivo à atividade motora é uma prática eficaz e necessária para a promoção do envelhecimento saudável, com impactos positivos para os idosos institucionalizados.

## REFERÊNCIAS

- 1 Guimarães, AC, *et al.* (2021). **Benefícios emocionais e físicos de atividades físicas para idosos institucionalizados.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte.
- 2 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população brasileira: 2020-2050.** Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 07 out. 2024