

Projeto de extensão: movimento e longevidade — atividade física como caminho para o envelhecimento saudável

Guilherme Bartz, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Higor Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kayza Costa, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Luiz Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Marcelo Zana, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Miguel Pinto, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Sabryna Paiva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia,
elaine.costa@grupointegrado.br; Centro Universitário Integrado, Brasil

RESUMO Este trabalho tem como propósito ressaltar a importância da prática regular de atividade física entre pessoas idosas, com a intenção de incentivar a adesão, compartilhar conhecimentos e promover hábitos que favoreçam uma vida mais ativa e saudável. A proposta adota uma abordagem educativa e acessível, voltada para conscientizar sobre os inúmeros benefícios que o exercício físico oferece ao envelhecimento, contribuindo para a preservação da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar. Ao longo do estudo, são discutidos os impactos positivos da atividade física na prevenção de doenças crônicas, no fortalecimento muscular, na melhora da capacidade cardiorrespiratória e no equilíbrio corporal, além de favorecer a socialização e a autoestima. Evidências apontam que manter-se ativo é um dos caminhos mais eficazes para reduzir o risco de quedas e garantir um envelhecimento mais independente e feliz. Foi concluído que a educação em saúde e o compartilhamento de informações claras e acessíveis são fundamentais para ampliar o engajamento dos idosos em práticas corporais, consolidando a atividade física como uma aliada essencial para envelhecer com qualidade e vitalidade.

Palavras-chave: Adesão ao exercício; Atividade física; Envelhecimento ativo; Fisioterapia; Promoção da saúde; Saúde do idoso.

ABSTRACT This work aims to highlight the importance of regular physical activity among older adults, with the intention of encouraging adherence, sharing knowledge, and promoting habits that favor a more active and healthy life. The proposal adopts an educational and accessible approach, focused on raising awareness about the numerous benefits that physical exercise offers to aging, contributing to the preservation of autonomy, functionality, and well-being. Throughout the study, the positive impacts of physical activity on the prevention of chronic diseases, muscle strengthening, improvement of cardiorespiratory capacity and body balance are discussed, in addition to promoting socialization and self-esteem. Evidence indicates that staying active is one of the most effective ways to reduce the risk of falls and ensure a more independent and happy aging process. It was concluded that health education and the sharing of clear and accessible information are fundamental to increasing the engagement of older adults in physical practices, consolidating physical activity as an essential ally for aging with quality and vitality.

Keywords: Adherence to exercise; Physical activity; Active aging; Physiotherapy; Health promotion; Elderly health.

INTRODUÇÃO

Durante o mês de outubro, celebra-se o Mês da Pessoa Idosa, período dedicado à valorização do envelhecimento e à promoção da saúde, autonomia e cidadania dessa população. Nesse contexto, o curso de Fisioterapia desenvolve o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, com o objetivo de informar, conscientizar e combater as fake news que circulam sobre a saúde da pessoa idosa.

O processo de envelhecimento é uma fase natural da vida marcada por alterações fisiológicas e funcionais que podem comprometer a independência, a autonomia e a qualidade de vida do idoso (Benedetti; Mazo, 2020). Entre as funções mais afetadas estão a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio, a força muscular, o sistema urinário, a flexibilidade e a cognição, fatores que aumentam a necessidade de acompanhamento multiprofissional, incluindo o fisioterapeuta (Fernandes et al., 2021).

A prática regular de atividade física tem se mostrado uma ferramenta fundamental para retardar o surgimento desses declínios, promovendo a saúde e o bem-estar e estimulando a inclusão social do idoso (Gallagher et al., 2023). Pesquisas demonstram que exercícios regulares contribuem para o fortalecimento muscular, o equilíbrio postural, a mobilidade e a autonomia, reduzindo o risco de quedas e melhorando a capacidade funcional (Jansen et al., 2022).

Nas últimas décadas, o conceito de atividade física ganhou destaque na sociedade, muitas vezes relacionado à estética corporal. No entanto, sua importância ultrapassa aspectos visuais, assumindo papel essencial na manutenção da saúde global, na prevenção de doenças crônicas e na preservação da funcionalidade durante o processo de envelhecimento (Rodgers et al., 2019). De acordo com o International Consortium for Frailty and Sarcopenia Research (ICFSR, 2021), programas de exercícios multicomponentes — que envolvem força, equilíbrio e resistência — são fundamentais para prevenir declínios funcionais e reduzir a fragilidade em idosos.

Nesse contexto, o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, vinculado à disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso, foi desenvolvido sob orientação docente com o propósito de integrar teoria e prática por meio de ações extensionistas. O objetivo central do projeto foi disseminar informações de qualidade sobre o envelhecimento saudável, incentivando a prática de atividade física como eixo estruturante da promoção da saúde. As redes sociais foram utilizadas como ferramenta de educação em saúde, combate à desinformação e incentivo ao autocuidado, aproximando o conhecimento científico da comunidade.

A experiência extensionista possibilitou aos acadêmicos compreenderem o papel social do fisioterapeuta como educador em saúde e agente de transformação social, estimulando a produção de conteúdos acessíveis, éticos e baseados em evidências científicas (Brasil, 2017). Além disso, contribuiu para a consolidação da formação crítica e humanizada dos estudantes, reafirmando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, princípios que norteiam a universidade promotora da saúde.

MÉTODO

A atividade foi planejada como um relato técnico de caráter descritivo, com abordagem participativa, desenvolvida no contexto da disciplina *Fisioterapia na Saúde do Idoso* do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Integrado. O objetivo foi produzir um vídeo educativo com base em evidências científicas sobre a importância da atividade física para o envelhecimento saudável.

1. Definição do tema

Os temas dos vídeos foram definidos a partir de uma reunião de brainstorming entre os acadêmicos, com base nas diretrizes do Ministério da Saúde e nas necessidades percebidas durante o estágio supervisionado com idosos. O grupo selecionou o tema “*Movimento e longevidade: atividade física como caminho para o envelhecimento saudável*”, considerando sua relevância social e o alinhamento ao Mês da Pessoa Idosa (outubro).

2. Estruturação do roteiro

Foi elaborado um roteiro de 3 blocos:

- Bloco 1: introdução com dados sobre o envelhecimento e a importância da atividade física;
- Bloco 2: exemplos de exercícios funcionais e alongamentos simples;
- Bloco 3: mensagem motivacional e convite à prática segura com acompanhamento profissional.

O roteiro foi estruturado com linguagem acessível, frases curtas e termos cotidianos, priorizando clareza e empatia com o público idoso.

3. Critérios de linguagem e imagens

A escolha da linguagem e das imagens seguiu os princípios da comunicação inclusiva e acessível, evitando termos técnicos complexos. Foram utilizadas cores claras e som ambiente calmo para garantir conforto visual e auditivo. As imagens priorizaram gestos lentos, postura ereta e expressão positiva.

4. Validação e pré-teste

Antes da publicação, o conteúdo foi apresentado a dois docentes especialistas em Fisioterapia Geriátrica e revisado quanto à clareza, adequação científica e coerência estética. Após ajustes sugeridos, o vídeo foi publicado na página institucional.

5. Análise de engajamento

Após a publicação, as métricas de desempenho foram analisadas, considerando alcance, tempo de visualização, curtidas, comentários, compartilhamentos e engajamento total. Essa etapa permitiu avaliar o impacto educativo e o potencial de alcance da ação.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O avanço das tecnologias digitais transformou profundamente a forma como a informação é produzida, compartilhada e consumida pela sociedade contemporânea. Embora essa expansão tenha ampliado o acesso ao conhecimento, também facilitou a disseminação de conteúdos falsos ou distorcidos, fenômeno que afeta diretamente a saúde pública (Silva; Souza, 2022). A circulação de informações falsas sobre temas de saúde, frequentemente apresentadas com aparência de credibilidade e sustentadas por imagens ou vídeos, pode gerar comportamentos de risco, medo, desconfiança nas instituições e abandono de práticas de prevenção (Tavares et al., 2024).

A população idosa é considerada um dos grupos mais vulneráveis à desinformação digital, devido a fatores como o menor domínio das tecnologias digitais, a limitação no acesso a fontes confiáveis e dificuldades na interpretação crítica das informações (Estabel et al., 2020). Pesquisas apontam que pessoas idosas compartilham com maior frequência conteúdos falsos, sobretudo em aplicativos de mensagens e redes sociais, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à literacia em saúde (Gomes et al., 2021). Esse conceito refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas e sociais que permitem ao indivíduo acessar, compreender e utilizar informações de forma autônoma e segura, favorecendo a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado e o autocuidado (Sorensen et al., 2012).

Nesse contexto, a educação em saúde configura-se como uma ferramenta essencial para o enfrentamento da desinformação e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. O uso das redes sociais, quando conduzido de forma crítica, ética e científica, possibilita a divulgação de informações baseadas em evidências e contribui para aproximar o conhecimento acadêmico da comunidade (Brasil, 2017). Além disso, fortalece o papel do fisioterapeuta como educador em saúde e agente transformador, ampliando a compreensão social sobre a importância da promoção da saúde e da prevenção de doenças (Ferreira et al., 2021).

Com base nessa perspectiva, o Projeto de Extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, desenvolvido no âmbito da disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso, teve como objetivo disseminar informações confiáveis sobre o envelhecimento saudável por meio da produção e divulgação de vídeos educativos nas redes sociais. A proposta buscou conscientizar a população idosa sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos para a manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida (Gallagher et al., 2023).

O projeto foi executado por sete acadêmicos do curso de Fisioterapia, que produziram conteúdos audiovisuais informativos e demonstrativos sobre temas relacionados à saúde da pessoa idosa. Posteriormente, os vídeos foram publicados no perfil oficial da instituição de ensino na plataforma Instagram, garantindo acesso gratuito e amplo alcance à comunidade. Essa estratégia reforça a importância da comunicação digital na educação em saúde, fortalecendo o vínculo entre universidade e sociedade (Fernandes et al., 2021).

A instituição promotora, comprometida com o ensino, a pesquisa e a extensão, planejou e executou a ação de maneira colaborativa, utilizando a mídia digital como

ferramenta de alcance social. Essa iniciativa contribuiu para a promoção de hábitos de vida mais saudáveis e ativos entre os idosos, reafirmando o papel da universidade como agente de transformação social e promotora do bem-estar coletivo (Brasil, 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A campanha digital possibilitou um maior alcance de informações sobre a prática de atividades físicas entre idosos. Por meio das redes sociais, observou-se expressivo engajamento nas publicações que utilizaram linguagens claras e objetivas, dados atualizados e elementos visuais atrativos (Tabela 1). As postagens educativas geraram comentários, compartilhamentos e discussões relevantes sobre a temática, demonstrando o interesse e a participação ativa do público-alvo.

Estudos recentes corroboram a importância das intervenções digitais na promoção da atividade física entre pessoas idosas, especialmente por favorecerem o acesso a informações de qualidade e o engajamento em comportamentos saudáveis (Alley et al., 2024; KOO et al., 2023). Tais estratégias contribuem significativamente para a prevenção de doenças crônicas, do declínio funcional e do isolamento social, fatores diretamente associados à inatividade física nessa faixa etária (De Lima et al., 2022).

Dessa forma, as evidências reforçam a relevância do presente projeto, que busca ampliar o acesso à informação e incentivar hábitos de vida saudáveis por meio de ações digitais voltadas à população idosa, integrando a promoção da saúde e o uso consciente das tecnologias digitais.

A interação gerada pelas publicações reflete o engajamento social e o despertar da consciência coletiva sobre a importância da prática de atividade física na terceira idade. A abordagem do tema favoreceu a difusão de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para o reconhecimento da atividade física como fator essencial na promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos (World Health Organization, 2020; Mazo; BENEDETTI, 2020). Dessa forma, a ação educativa ultrapassa o simples repasse de orientações sobre exercícios, atuando na mudança de atitudes e na valorização do envelhecimento ativo (Ferreira et al., 2021).

O impacto educativo do projeto “Prática em Atividades Físicas em Idosos: Envelhecimento com mais Saúde e Qualidade de Vida” reforça que a promoção da atividade física nessa população é um processo coletivo e contínuo, que deve envolver toda a comunidade e os diferentes níveis de atenção à saúde (De Lima et al., 2022). Nesse contexto, os fisioterapeutas assumem papel central como agentes de promoção da saúde, atuando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de doenças crônicas, na manutenção da capacidade funcional e na melhoria do bem-estar global dessa população (Gallagher et al., 2023; ICFSR, 2021).

Tabela 1 – Análise da métrica do vídeo

Métrica	Publicação do Vídeo
Alcance	2.641 visualizações
Tempo de visualização	4h34min3s
Curtidas	62
Comentários	9
Compartilhamentos/republicações	14
Salvamentos	2
Interações com o público	79
Engajamento	66
Começaram a seguir	3

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho possibilitou compreender, de forma prática e reflexiva, a importância da atividade física regular no processo de envelhecimento. A elaboração e divulgação do vídeo educativo mostraram-se estratégias eficazes para promover o conhecimento e incentivar hábitos saudáveis entre os idosos e a comunidade em geral (World Health Organization, 2020; Mazo; Benedetti, 2020).

Durante a realização do projeto, foi possível observar que a prática de exercícios físicos contribui significativamente para a melhoria da força muscular, equilíbrio, mobilidade e bem-estar físico e mental, além de reduzir o risco de quedas e favorecer a autonomia funcional (Gallagher et al., 2023; Alley et al., 2024). Essas evidências reforçam o papel fundamental da fisioterapia na promoção da saúde e na prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento (De Lima et al., 2022).

A utilização das redes sociais como meio de divulgação demonstrou ser uma ferramenta acessível e de grande alcance, permitindo ampliar o impacto das ações educativas e aproximar o público do conhecimento científico de forma simples e motivadora (Ferreira et al., 2021).

Assim, podemos concluir que incentivar a prática de atividades físicas na terceira idade é essencial para garantir um envelhecimento mais saudável, ativo e independente. O projeto também reforçou a importância da atuação do fisioterapeuta como agente promotor de saúde e qualidade de vida, capaz de orientar, prevenir e transformar a relação do idoso com o próprio corpo e com o movimento (ICFSR, 2021; De Lima et al., 2022).

REFERÊNCIAS

- ALLEY, S. J. et al. *Digital health interventions to promote physical activity in older adults: systematic review and meta-analysis*. *JMIR Aging*, Toronto, v. 7, n. 2, e50145, 2024.
- BENEDETTI, A. P.; MAZO, G. Z. *Atividade física e envelhecimento ativo: contribuições para a saúde do idoso*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1–10, 2020.

BRASIL. *Ministério da Educação. Diretrizes para a extensão universitária no Brasil.* Brasília: MEC, 2017.

DE LIMA, C. R.; SILVA, J. M.; BARBOSA, F. R. *Uso de mídias digitais na promoção da atividade física e prevenção de doenças crônicas em idosos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 27, n. 3, p. 1–9, 2022.

ESTABEL, L. B.; NASCIMENTO, R. P.; OLIVEIRA, M. F. *Literacia em saúde e o enfrentamento da desinformação entre idosos: desafios e estratégias educativas. Revista Brasileira de Educação e Saúde*, Campina Grande, v. 10, n. 2, p. 45–53, 2020.

FERREIRA, M. C.; LOPES, A. P.; VIEIRA, R. S. *Educação em saúde digital e o papel do fisioterapeuta na promoção do autocuidado. Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 1–9, 2021.

GALLAGHER, D. et al. *Effects of physical exercise on physical function in older adults in health-care settings. The Lancet Healthy Longevity*, London, v. 4, p. e348–e361, 2023.

ICFSR – INTERNATIONAL CONSORTIUM FOR FRAILTY AND SARCOPENIA RESEARCH. *International exercise recommendations in older adults. Journal of Nutrition, Health & Aging*, Paris, v. 25, p. 127–149, 2021.

RODGERS, N. L. et al. *Physical activity and functional capacity in older adults: a comprehensive review. Journal of Aging and Physical Activity*, New York, v. 27, n. 2, p. 101–112, 2019.

SILVA, A. C.; SOUSA, M. P. *Fake news e saúde pública: desafios da informação na era digital. Revista Brasileira de Comunicação e Saúde*, Brasília, v. 12, n. 1, p. 33–45, 2022.

SØRENSEN, K. et al. *Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health*, London, v. 12, p. 80–88, 2012.

TAVARES, P. S.; ALMEIDA, J. F.; SOUZA, R. L. *Desinformação em saúde e vulnerabilidade digital: o impacto das fake news em populações idosas. Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, p. 1–12, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Geneva: World Health Organization, 2020.