

Promoção de Saúde e Bem-Estar na Terceira Idade: Intervenção da Educação Física em Instituição de Longa Permanência (ILPI) Alinhada ao ODS 3

Ana Carolina Garcia Felipe
Maria Clara Moraes Souza
João Vyctor Rosália de Sá
Karla Vitória Paulista Marques
Raquel Heloísa da Silva Queiroz
Abraão Alan de Souza Carvalho
Mateus Henrique De Oliveira Gomes
Érica Prata de Oliveira
Gleison Silva Moraes

Resumo: O projeto de extensão universitária “Viver Sustentável” foi desenvolvido por alunos do curso de Educação Física com foco na promoção da saúde e bem-estar para idosos institucionalizados em um asilo do município de Manhuaçu – MG. O projeto, alinhado ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ocorreu de 03 de março a 03 de julho de 2025, totalizando 80 horas. A metodologia adotada foi dividida em sessões teóricas (rodas de conversa sobre higiene, nutrição e saúde mental – Metas 3.3 e 3.4) e sessões práticas de intervenção. O componente prático consistiu em um programa semanal de atividades físicas adaptadas e de baixo impacto, alinhadas à Meta 3.4. As sessões tinham 50 minutos e eram estruturadas em aquecimento (música), parte principal (fortalecimento funcional, equilíbrio) e volta à calma/alongamento. A intervenção visou combater o sedentarismo e o isolamento social, promovendo a autonomia e o bem-estar físico e mental. A prática adaptada demonstrou potencial para fortalecer o coração e o sistema circulatório, essencial para a qualidade de vida. Um ponto crucial foi a capacitação dos cuidadores em técnicas de alongamento e assistência, visando a sustentabilidade das práticas no cotidiano da instituição. O projeto transformou o asilo em um espaço de convivência mais dinâmico, evidenciando o impacto positivo da escuta sensível e das interações coletivas.

Palavras-chave: Idosos; ODS 3; Educação Física; Bem-estar; Extensão Universitária.