DIREITO DE SE MOVIMENTAR: PROMOÇÃO DA SAÚDE E DIREITOS HUMANOS NA TERCEIRA IDADE

Ana Elisa Machado Chengue Travenzoli[1], Dayane de Lemos Antonio Amorim[2], Jasmin Lopes de Souza[3], Caroline Lacerda Alves de Oliveira[4]

[1]Graduanda de Fisioterapia, UNIFACIG, 2510104@sempre.unifacig.edu.br
[2]Graduanda de Fisioterapia, UNIFACIG, 2510953@sempre.unifacig.edu.br
[3]Graduanda de Fisioterapia, UNIFACIG, 2510027@sempre.unifacig.edu.br
[4]Mestre em Desenvolvimento Local, Fisioterapeuta, caroline.lacerda@sempre.unifacig.edu.br

Palavras-chave: Envelhecimento**;** Direitos Humanos; Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversos países, incluindo o Brasil. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa é que, até 2060, mais de 30% da população brasileira seja composta por pessoas com 60 anos ou mais. Esse fenômeno demográfico exige novas abordagens para o cuidado com a população idosa, considerando não apenas suas demandas fisiológicas, mas também seus direitos sociais e humanos.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) reconhecem o direito à saúde, à mobilidade, à dignidade e à inclusão como fundamentais para uma velhice ativa e participativa. Nesse contexto, a Fisioterapia desempenha um papel central, pois atua diretamente na promoção da autonomia funcional, prevenção de agravos e melhora da qualidade de vida dos idosos.

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo promover a conscientização sobre os direitos humanos e a importância da fisioterapia na promoção da saúde e autonomia da população idosa.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento ativo é um conceito proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que defende a participação plena das pessoas idosas em todos os aspectos da vida social, econômica, cultural, espiritual e cívica. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), envelhecer ativamente significa otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

A Fisioterapia, enquanto ciência da saúde, contribui para o envelhecimento ativo ao prevenir limitações funcionais, manter a capacidade de movimento e favorecer a autonomia. Além disso, o fisioterapeuta, com formação em saúde coletiva, pode atuar também em projetos educativos que envolvam aspectos legais e sociais, como o conhecimento dos direitos humanos.

A cartilha do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 1ª Região (CREFITO-1) destaca que a promoção da saúde deve ir além do atendimento clínico, envolvendo também a educação em direitos e o fortalecimento do vínculo comunitário. Nesse sentido, projetos extensionistas que envolvem a população idosa são fundamentais para promover a inclusão, combater o isolamento social e estimular o protagonismo dos idosos em sua própria trajetória de cuidado.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

O tema central deste projeto se trata dos direitos humanos com relação à fisioterapia. Foi realizado em maio de 2025, no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - Professora Maria Amélia Silveira Tomaz (SCFV), com um grupo de idosas, pelas alunas do primeiro período de fisioterapia do Centro Universitário Unifacig, com o intuito de abordar, de forma acessível, os temas como a importância da fisioterapia como um direito, promovendo a conscientização sobre os direitos humanos, promoção da autonomia na terceira idade, além de abordar também o estatuto do idoso.

A atividade extensionista foi iniciada com uma palestra introdutória, conduzida de forma acessível e com espaço aberto para perguntas. A temática abordou os direitos humanos e o acesso à fisioterapia, com o objetivo principal de conscientizar os idosos sobre seus direitos fundamentais, especialmente no que se refere à saúde, mobilidade e envelhecimento com dignidade. Durante a apresentação, foi discutido o Estatuto do Idoso, enfatizando direitos como o acesso à saúde, a prioridade no atendimento e o direito ao lazer.

Na sequência, foram realizadas duas dinâmicas interativas, com foco na integração dos participantes e na promoção do envelhecimento ativo.

A dinâmica 1, intitulada “Jogo das Bolinhas”, foi desenvolvida em duplas, nas quais os participantes deveriam lançar bolinhas em caixas posicionadas atrás deles, sem poder olhar. Essa atividade teve como objetivos estimular o trabalho em equipe e promover o desenvolvimento da confiança e da cooperação entre os idosos.

A dinâmica 2, chamada “Dança em Fila”, consistiu em realizar passos simples de dança em fila, ao som de música ambiente. Os principais objetivos dessa proposta foram estimular a interação social, além de promover a alegria e o bem-estar por meio do movimento corporal.

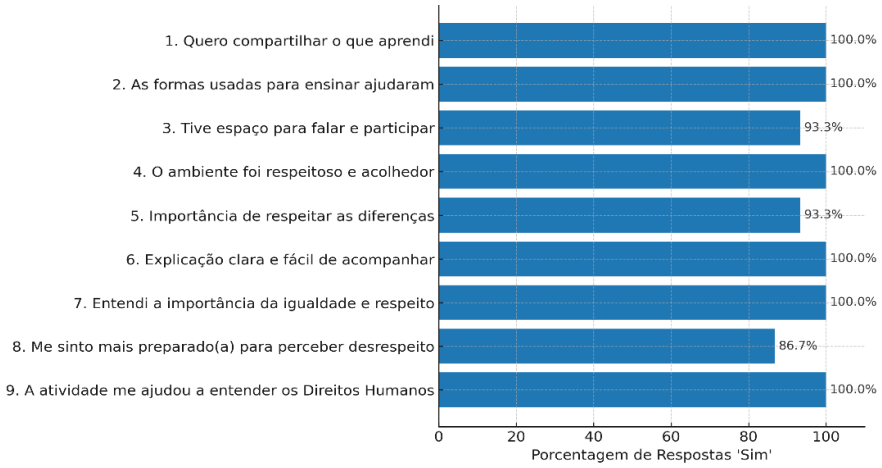
As dinâmicas foram planejadas com o intuito de quebrar barreiras sociais entre os participantes, valorizar o conceito de envelhecimento ativo e digno, promover autonomia e estimular a socialização e a inclusão dos idosos envolvidos na ação.

Ao final da intervenção, foi realizada uma avaliação da atividade, por meio de um questionário. No entanto, muitos participantes apresentaram dificuldades de leitura e escrita, ou possuíam alguma deficiência que impedia o preenchimento autônomo do instrumento. Diante disso, o processo avaliativo foi adaptado, sendo conduzido individualmente com o auxílio da equipe, garantindo compreensão, acessibilidade e respeito a todos os participantes.

O objetivo dessa avaliação foi verificar a compreensão dos conteúdos abordados na palestra e observar como foi a experiência dos idosos nas atividades propostas. Como forma de encerramento e agradecimento, foi entregue uma lembrança simbólica a cada participante, como demonstração de gratidão pela presença, participação ativa e acolhimento. Esse gesto visou reforçar o vínculo afetivo construído durante a intervenção e reconhecer a importância de cada idoso no processo de troca e aprendizado coletivo vivenciado.

A figura 1 mostra a percepção dos participantes em relação à atividade.

Figura 1 – Percepção dos participantes sobre os direitos humanos e as atividades realizadas



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

DISCUSSÃO

Os resultados indicaram que o projeto contribuiu significativamente para a ampliação do conhecimento em relação aos direitos humanos, especialmente no que se refere ao direito ao movimento, à saúde e à dignidade no envelhecimento. A participação ativa e o envolvimento demonstrado pelas idosas durante todas as etapas reforçam o potencial transformador das ações extensionistas quando pautadas na escuta, no respeito e no acolhimento.

A intervenção possibilitou aos estudantes a vivência prática de valores como empatia, responsabilidade social e escuta ativa, fortalecendo sua formação cidadã e profissional. A atividade reforçou a ideia de que o movimento é um direito humano fundamental e deve ser acessível a todas as pessoas, independentemente da idade, condição física ou social. Essa perspectiva está alinhada com o que afirma o Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 1ª Região (CREFITO-1), ao afirmar que o direito ao movimento e à reabilitação faz parte dos direitos humanos básicos e deve ser promovido por meio de práticas éticas, inclusivas e baseadas no cuidado integral (CREFITO-1).

Foi observado, a partir da vivência dos estudantes envolvidos, que a participação na atividade extensionista proporcionou uma compreensão mais concreta sobre a relação entre fisioterapia, direitos humanos e envelhecimento ativo, destacando a importância da escuta sensível e da adaptação das abordagens às necessidades do público idoso. A experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades como empatia, comunicação e trabalho em equipe, além de reforçar o compromisso com uma prática profissional mais humanizada. Em contrapartida, as idosas participantes demonstraram sentir-se valorizadas e acolhidas ao longo da intervenção, relatando maior interesse em se movimentar, socializar e compreender seus direitos, especialmente no que se refere ao acesso à saúde e à autonomia, evidenciando o impacto positivo da ação na promoção do bem-estar e da inclusão social.

Além disso, ao proporcionar um ambiente respeitoso, lúdico e educativo, o projeto contribuiu para a valorização da autonomia das idosas, promovendo inclusão, bem-estar e fortalecimento do vínculo comunitário. A experiência evidenciou que iniciativas voltadas à promoção da acessibilidade e da equidade têm potencial de

gerar impactos sociais positivos, promovendo uma sociedade mais justa, humana e acolhedora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste projeto demonstrou que momentos simples, mas carregados de informação e propósito, podem gerar impactos significativos. Considerando as expectativas iniciais, pode-se afirmar que a atividade foi altamente proveitosa, tanto para os participantes quanto para os estudantes envolvidos.

O trabalho em equipe, aliado à receptividade do público idoso, proporcionou um ambiente acolhedor que favoreceu a comunicação, a escuta e a troca de experiências. A participação ativa dos idosos, especialmente durante as dinâmicas e as atividades de dança, contribuiu para a construção de um espaço de diálogo, aprendizado e descontração, onde foi possível apresentar e reforçar seus direitos de forma leve e acessível.

Os resultados evidenciaram que ações extensionistas voltadas à disseminação de informações são essenciais, especialmente quando promovem inclusão e valorização de populações frequentemente invisibilizadas, como os idosos. Tais projetos são relevantes para estimular a cidadania, fortalecer vínculos sociais e promover a saúde de forma integral.

Por fim, a experiência gerou um aprendizado significativo para os acadêmicos, ampliando sua compreensão sobre os direitos humanos e sobre o papel social da fisioterapia, além de favorecer a articulação entre a teoria e a prática, contribuindo para uma formação ética, humanizada e comprometida com a realidade da comunidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Câmara dos Deputados. Projeto assegura tratamento fisioterápico a idosos no SUS. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/866101-projeto-assegura-tratamento-fisioterapico-a-idosos-no-sus/. Acesso em: 16 jun. 2025.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 16 jun. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 1ª REGIÃO (CREFITO-1). *Cartilha de direitos humanos*. Recife: CREFITO-1, [s.d.]. Disponível em:

https://www.crefito1.org.br/uploads/cartilha_direitos_humanos_versao_final.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população brasileira. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/. Acesso em: 16 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento e saúde*. 2021. Disponível em: https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health. Acesso em: 16 jun. 2025.