



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: AÇÕES DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ALINHADAS AO ODS 3 NA TERCEIRA IDADE

João Vyctor Rosália de Sá¹, Ana Carolina Garcia Felipe², Mateus Henrique De Oliveira Gomes³, Maria Clara Moraes Souza⁴, Gleison Silva Moraes⁵, Érica Prata de Oliveira⁶

¹ João Vyctor Rosália de Sá, Graduando Educação Física, UNIFACIG, 2511202@sempre.unifacig.edu.br

² Ana Carolina Garcia Felipe, Graduanda Educação Física, UNIFACIG, 2510396@sempre.unifacig.edu.br

³ Mateus Henrique De Oliveira Gomes, Graduando Educação Física, UNIFACIG, 2510862@sempre.unifacig.edu.br

⁴ Maria Clara Moraes Souza, Graduanda Educação Física, UNIFACIG, 2510545@sempre.unifacig.edu.br

⁵ Gleison Silva Moraes, Mestre, Educação Física, UNIFACIG, gleison.morais@sempre.unifacig.edu.br

⁶ Érica Prata de Oliveira, Mestre, Educação Física, UNIFACIG, erica.prata@sempre.unifacig.edu.br

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

INTRODUÇÃO

A atividade extensionista é componente curricular obrigatório, pois aproxima a universidade da comunidade, aplicando o conhecimento teórico na solução de demandas sociais. O projeto Viver Sustentável foi desenvolvido no segundo semestre de 2025, alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) da ONU, que visa garantir vida saudável e bem-estar para todas as idades (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Justifica-se pela necessidade de ações em saúde pública diante do crescimento da população idosa e seus desafios: doenças crônicas, redução funcional e isolamento social, especialmente em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Nesses locais, a rotina sedentária e a pouca convivência pioram a qualidade de vida. Conforme Frost (2003), o ambiente e as relações afetivas influenciam diretamente a saúde, reforçando a importância de intervenções integrais.

A ação foi realizada em uma ILPI de Manhuaçu – MG, com foco nos residentes. A Educação Física, quando adaptada e humanizada, é ferramenta eficaz para resgatar autonomia, convívio e dignidade. O objetivo principal foi promover o bem-estar físico, mental e social por meio de práticas corporais, dinâmicas e educativas, contribuindo para o cumprimento das metas do ODS

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento populacional é desafio global que exige ações em saúde e funcionalidade. É processo natural e dinâmico (Papalia; Feldman, 2013), e sua qualidade está ligada ao conceito de envelhecimento ativo, que prioriza saúde,



participação e segurança (OMS, 2015). A atividade física é pilar central para autonomia e prevenção de doenças, alinhando-se à Meta 3.4 da Agenda 2030 (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Fisiologicamente, o sedentarismo é principal risco para declínio funcional (Guedes; Guedes, 2018). Exercícios adaptados melhoram sistema cardíaco (Almeida, 2024), mantêm força e massa muscular (Powers; Howley, 2017) e reduzem alterações vasculares (Oliveira; Santos, 2023). Trabalhar equilíbrio e agilidade é essencial para evitar quedas, maior causa de problemas de saúde nessa idade (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Em instituições, a dimensão psicossocial é fundamental, pois a rotina institucionalizada pode limitar autonomia e acelerar perdas (Debert, 1999). Atividades em grupo reduzem isolamento, melhoram convívio e bem-estar (Neri, 2007; Jouve et al., 2010). A Educação Física atua como ferramenta essencial de inclusão e cuidado (Betti, 2012).

Como as relações e emoções impactam diretamente a saúde (Frost, 2003), a ação deve unir cuidado físico e acolhimento, sendo a relação entre profissional e idoso essencial para bons resultados (Marinho, 2015). Na extensão universitária, que liga universidade e comunidade (Gomes; Maia, 2011), a capacitação da equipe local garante continuidade e permanência dos benefícios após o fim do projeto (Koscianski; Soares, 2007).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

O projeto ocorreu no período de 03 de março a 03 de julho de 2025, na Instituição de Longa Permanência para Idosos do município de Manhuaçu – MG, integrando as atividades curriculares de extensão do curso de Educação Física da UNIFACIG. O público-alvo foi composto pelos idosos residentes, de ambos os sexos, abrangendo diferentes níveis de capacidade funcional, incluindo pessoas com limitações de locomoção, além dos funcionários e colaboradores da instituição, que participaram tanto das ações quanto do processo de capacitação.

A metodologia aplicada foi estruturada em dois eixos principais: ações educativas e práticas corporais, desenvolvidas de forma semanal, com duração de aproximadamente 50 minutos por encontro. Cada sessão foi organizada em três momentos: aquecimento inicial, atividade principal e volta à calma, sempre planejados



com base nas características, necessidades e limitações individuais de cada participante, priorizando a segurança, o conforto e a participação ativa de todos.

As atividades desenvolvidas envolveram rodas de conversa sobre temas relevantes como saúde, alimentação equilibrada, hidratação e saúde mental, sempre utilizando linguagem acessível e exemplos do dia a dia dos idosos. Foram realizados também exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação motora e alongamento, todos de baixo impacto e adaptados para serem executados tanto sentados quanto em pé, conforme a capacidade de cada um. Além disso, foram propostas dinâmicas de grupo, atividades rítmicas, jogos e momentos culturais, visando estimular a interação social, a convivência e a alegria. Ao final do processo, foi realizada uma capacitação com a equipe de funcionários, visando ensinar técnicas básicas de auxílio, acompanhamento e continuidade das práticas desenvolvidas, garantindo que os benefícios fossem mantidos após o término do projeto.

Todo o trabalho foi pautado pela escuta sensível, respeito e valorização da história de vida de cada pessoa, entendendo o movimento corporal não apenas como exercício físico, mas como uma ferramenta de desenvolvimento humano, autonomia e cidadania. Abaixo, registros das ações desenvolvidas durante a intervenção:

Figura 1 – Momento de intervenção e prática de exercícios adaptados com os idosos.



Fonte: Autoria própria (2025).



Figura 2 – Atendimento individualizado, orientação e prática de exercícios adaptados com idosos.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 3 – Dinâmicas motoras e orientação de exercícios adaptados no ambiente institucional



Fonte: Autoria própria (2025).

DISCUSSÃO

A intervenção atingiu os objetivos, com boa adesão e participação. A receptividade mostra que ações acolhedoras e adaptadas dão melhores resultados, pois valorizam o vínculo e o cuidado (Jouve et al., 2010; Marinho, 2015).

Observou-se melhora na mobilidade, coordenação e, principalmente, redução do isolamento social — fator chave para qualidade de vida (Neri, 2007). As ações educativas foram eficazes, com boa compreensão e interesse dos idosos pelos temas trabalhados.

Capacitar a equipe foi fundamental: permitiu troca de saberes e preparo para dar continuidade às práticas, atendendo ao princípio de sustentabilidade da extensão (Gomes; Maia, 2011; Koscianski; Soares, 2007). Assim, os benefícios permanecem na rotina da instituição.

Além disso, a experiência foi essencial para a formação acadêmica: mostrou a Educação Física como ferramenta de transformação social, unindo teoria e prática



(Betti, 2012). Os acadêmicos relataram crescimento profissional e humano, enquanto os participantes relataram mais alegria e disposição.

Os resultados reforçam que essa abordagem é eficaz para promover saúde, convívio e dignidade, cumprindo os princípios da extensão e os objetivos do desenvolvimento sustentável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Viver Sustentável demonstrou que ações simples, planejadas e humanizadas trazem impactos significativos para a qualidade de vida de idosos institucionalizados. Confirmou-se que a Educação Física é essencial não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental e social, combatendo os efeitos negativos da idade e da institucionalização.

A integração entre universidade e comunidade foi positiva: houve troca de saberes, crescimento mútuo e fortalecimento de laços. A capacitação da equipe garante que os benefícios sejam mantidos, consolidando a sustentabilidade da ação.

Sugere-se para futuras intervenções: ampliação da duração, inclusão de atividades recreativas e culturais, e desenvolvimento de parcerias para suprir necessidades estruturais. A continuidade dessas ações é fundamental para consolidar resultados e construir uma sociedade mais justa, saudável e acolhedora para todas as idades.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. **Intervenções cardiovasculares na terceira idade**. São Paulo: Editora Acadêmica, 2024.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 2012.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

FROST, P. J. **Emoções tóxicas no trabalho**. São Paulo: Futura, 2003. 242 p.

GOMES, M.; MAIA, R. **Extensão Universitária**: processos e práticas. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2011.



GUEDES, J. S.; GUEDES, R. P. **Atividade Física e Envelhecimento**. Londrina: Midiograf, 2018.

JOUE, V. et al. Entrevista com Vincent Joue, autor de A leitura. **Leitura em Revista**, v. 1, n. 1, p. 202-222, 2010.

KOSCIANSKI, A.; SOARES, M. **Qualidade de software**: aprenda as metodologias e técnicas mais modernas para o desenvolvimento de software. 2. ed. São Paulo: Novatec, 2007. 395 p.

MARINHO, A. **Dimensões do lazer e da saúde**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2015.

NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**: 17 metas para transformar o nosso mundo. ONU, 2015.

NERI, A. L. **Idosos no Brasil**: vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2007.

OLIVEIRA, T.; SANTOS, F. **Fisiologia do Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2015.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9. ed. Porto Alegre: AMGH, 2017.