

INICIATIVAS BRASILEIRAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO POR MEIO DO USO DE TRICICLOS

**Tamires Fernanda Barbosa Nunes¹, Marta Cristina da Silva²,
João Paulo Lucchetta Pompermaier³**

¹Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, Brasil
(tamiresfbnunes@gmail.com)

²Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

³Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, Brasil

Resumo: Este estudo discute os impactos de projetos com triciclos no envelhecimento ativo e seu potencial de aplicação em ILPIs, a partir de iniciativas brasileiras. Trata-se de pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva. Os resultados indicam contribuição para a atividade física, mobilidade, vínculos sociais e intergeracionais e bem-estar, com elevado potencial de replicabilidade. Conclui-se que triciclos adaptados constituem estratégia inovadora e eficaz para o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Pessoa idosa; ILPI.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como uma das principais transformações demográficas contemporâneas, com impactos significativos nas estruturas sociais, econômicas e nos sistemas de saúde. Projeções internacionais indicam um crescimento expressivo da população idosa nas próximas décadas, com destaque para o aumento do número de pessoas com 65 anos ou mais, que deverá ultrapassar a população jovem em escala global (ONU, 2020; 2025).

No Brasil, esse fenômeno ocorre de forma acelerada. A proporção de pessoas idosas tem crescido de maneira consistente, associada ao aumento da expectativa de vida e à redução das taxas de natalidade (Gonçalves; Alves, 2024; IBGE, 2024). Esse cenário impõe novos desafios, especialmente relacionados à promoção da saúde, à autonomia e à qualidade de vida da população idosa.

Nesse contexto, o conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), destaca a importância da manutenção da capacidade funcional, da participação social e do bem-estar ao longo da vida (WHO, 2020). Tal abordagem reforça a necessidade de estratégias que integrem saúde, mobilidade, inclusão social e participação comunitária.

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) assumem papel relevante nesse cenário. Caracterizadas como espaços de cuidado integral para pessoas idosas com diferentes níveis de dependência, essas instituições buscam promover

dignidade, segurança e qualidade de vida (Brasil, 2021; Fagundes *et al.*, 2017). No entanto, a institucionalização pode estar associada a desafios como isolamento social, perda de autonomia e fragilização de vínculos.

Diante disso, torna-se essencial a adoção de práticas inovadoras que ressignifiquem o cotidiano institucional. Entre essas estratégias, destaca-se o uso de bicicletas e triciclos adaptados, que vêm sendo utilizados em diferentes iniciativas como ferramentas de promoção da mobilidade, da interação social e do bem-estar (Kardan *et al.*, 2023; Lassen; Moreira, 2020; Lusk *et al.*, 2024).

Essas práticas, além de promoverem atividade física, contribuem para o fortalecimento de vínculos intergeracionais, inclusão social e melhoria da saúde mental. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo apresentar e discutir os impactos de projetos com triciclos adaptados no estímulo ao envelhecimento ativo, com potencial de aplicação em ILPIs, a partir da análise de iniciativas brasileiras.

MATERIAL E MÉTODOS

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa documental em fontes públicas, entre março e abril de 2025, contemplando bases como a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), *Google Scholar* e buscas abertas no motor de busca *Google*. Foram utilizados descritores como “triciclos para idosos”, “envelhecimento ativo” e “triciclos”.

Como critérios de inclusão, foram selecionadas iniciativas:

- Com descrição pública acessível;
- Desenvolvidas no contexto brasileiro;
- Com foco na promoção da mobilidade, inclusão social, lazer ou bem-estar de pessoas idosas.

Após a identificação das iniciativas, realizou-se:

- Triagem e seleção dos projetos relevantes;
- Organização dos dados em categorias analíticas (nome do projeto, objetivos, público-alvo e resultados);
- Análise interpretativa dos impactos reportados.

Adicionalmente, foi realizada uma análise comparativa entre as iniciativas, com foco na identificação de padrões de resultados, potencial de replicabilidade e aplicabilidade em ILPIs.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Quadro 1 são apresentadas as iniciativas mapeadas para estimular o envelhecimento ativo por meio do uso de triciclos. O projeto *Blue Bikers Brasil* (Nunes *et al.*, 2022) promoveu a interação social saudável da pessoa idosa com o ambiente urbano por meio de oficinas de prática de ciclismo, utilizando três modelos de triciclos. Esses equipamentos estavam disponíveis para uso gratuito, com acompanhamento adequado e orientações necessárias para sua condução segura em espaços públicos.

No mesmo direcionamento, o projeto Pedalando Sem Idade (Atados, 2025) busca oferecer inclusão social e recreação para pessoas idosas por meio de passeios com triciclos. Outra iniciativa é o projeto Oficina de Ciclismo – Viver Bem da Melhor Idade, a partir de aulas teóricas e práticas destinadas a pessoas com 50 anos ou mais, buscou fomentar a mobilidade ativa e a qualidade de vida na terceira idade, com o uso de bicicletas convencionais e triciclos adaptados (Jornal da Orla, 2018). A iniciativa teve como objetivo estimular a prática de atividades físicas, contribuindo para a melhoria da coordenação motora, do equilíbrio e da resistência cardiovascular dos participantes.

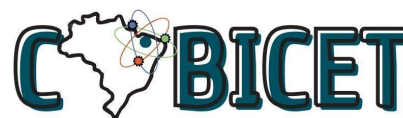
O projeto Pedalando com a PUC destaca-se por promover a qualidade de vida, o bem-estar e a interação social de pessoas idosas da comunidade e residentes em ILPIs (Coelho *et al.*, 2024; PUC Minas, 2024; Souza *et al.*, 2024). A iniciativa envolve passeios com triciclos, visitas às ILPIs participantes e atividades formativas para os estudantes envolvidos. Os encontros proporcionam momentos de lazer e bem-estar às pessoas idosas e, simultaneamente, permitem que os alunos da área da saúde desenvolvam habilidades como escuta ativa, empatia e comunicação.

O projeto Triciclos Sem Pedais também foi desenvolvido em ILPIs com o objetivo de analisar a locomoção de pessoas idosas que utilizam triciclos. A iniciativa investigou como o uso desses equipamentos pode promover o exercício físico, prevenindo a perda de mobilidade e estimulando o equilíbrio, a coordenação e a autonomia dos participantes (Calve, 2016). Os resultados demonstraram que o uso de triciclos melhora a resistência aeróbica, a velocidade e a agilidade, contribuindo para a manutenção da independência funcional das pessoas idosas (Calve, 2016).

O projeto Bike sem Barreiras não se restringe às pessoas idosas, sendo direcionado de forma ampla a indivíduos com deficiência visual, física, mental, múltipla ou mobilidade reduzida (Uninassau, 2022). A iniciativa promove inclusão e saúde por meio da prática de exercícios físicos, utilizando três modelos de bicicletas adaptadas. De forma análoga, o projeto Bike do Bem (Trendix, 2025) também realiza passeios recreativos voltados a pessoas idosas e indivíduos com dificuldades motoras. Da mesma forma, o projeto Bike Tour SP, embora não seja exclusivo para o público idoso, possibilita a realização de atividades ao ar livre, promovendo socialização, bem-estar físico e mental, além de incentivar a prática de exercícios de forma segura e acessível, por meio de passeios que integram cultura, lazer e mobilidade sustentável (Bike Tour SP, 2025).

Quadro 1. Iniciativas brasileiras de promoção do envelhecimento ativo por meio do uso de triciclos.

Iniciativa	Principais resultados
<i>Blue Bikers Brasil</i>	• Conscientização sobre o envelhecimento ativo e saudável • Promoção do acesso a atividades físicas para as pessoas idosas • Adequação dos equipamentos às necessidades e limitações para as pessoas idosas • Identificação de oportunidades de políticas públicas para integração da pessoa idosa à cidade e à atividade física comunitária
Bike sem Barreiras	• Promoção da inclusão social • Acessibilidade ao lazer e ao esporte • Melhoria na qualidade de vida e bem-estar dos participantes
Bike do Bem	• Promoção da saúde e bem-estar de pessoas idosas e com dificuldades motoras • Conscientização sobre a



	importância da atividade física para ampliar a qualidade de vida
Pedalando Sem Idade	• Inclusão social para pessoas idosas • Incentivo a prática de atividades físicas e sociais para melhorar a qualidade de vida
Pedalando com a PUC	• Estabelecimento de uma relação universidade-comunidade • Formação de profissionais que praticam ações humanizadas e estão atentos ao compromisso social • Fomento ao envelhecimento ativo e saudável para promoção da autonomia e independência da pessoa idosa
Biker Tour SP	• Promoção da mobilidade para pessoa idosa • Enriquecimento cognitivo e social dos participantes
Triciclos Sem Pedais	• Melhora na locomoção das pessoas idosas. • Manutenção e ampliação de diferentes capacidades físicas • Aumento da independência e motivação para realização de outras atividades diárias
Oficina de Ciclismo – Viver Bem da Melhor Idade	• Melhoria do bem-estar físico e emocional • Incentivo a atividade física regular • Inclusão social por meio do ciclismo

Fonte: Autores, 2026.

CONCLUSÃO

Os projetos que promovem o uso de triciclos adaptados evidenciam um caminho promissor para a valorização da mobilidade, da autonomia e da convivência social de pessoas idosas em ILPIs. Essas iniciativas contribuem para a redução do isolamento social, prevenção de declínio funcional e ressignificação da institucionalização, promovendo ambientes mais ativos e humanizados. Além disso, estão alinhadas às diretrizes da OMS para a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030) (WHO, 2020). Entretanto, observa-se que muitas dessas ações ainda ocorrem de forma pontual, dependendo do engajamento de voluntários e profissionais. A ausência de políticas públicas estruturadas e de investimentos limita sua continuidade e ampliação.

Outro desafio relevante refere-se às barreiras logísticas e urbanas, que dificultam o acesso das pessoas idosas institucionalizadas às atividades externas. A criação de ambientes acessíveis e seguros é essencial para viabilizar essas práticas. Dessa forma, o uso de triciclos adaptados deve ser compreendido não apenas como atividade recreativa, mas como estratégia de promoção da saúde, inclusão social e gestão do cuidado. Seu potencial replicável reforça a necessidade de políticas públicas e parcerias institucionais que viabilizem sua implementação em larga escala.

REFERÊNCIAS

ATADOS – Plataforma de Voluntariado. **Pedalando Sem Idade**. 2025. Disponível em: <https://www.atados.com.br/ong/pedalando-sem-idade>. Acesso em: 9 jul. 2026.

BIKE TOUR SP. **Passeios culturais de bicicleta em São Paulo**. 2025. Disponível em: <https://biketours.com.br/passeios/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 502, de 27 de maio de 2021**. Dispõe sobre o funcionamento de Instituições de Longa Permanência para Idosos. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/resolucao-rdc-n-502-de-27-de-maio-de-2021>. Acesso em: 9 jul. 2026.

CALVE, T. **Triciclo sem pedais: análise da locomoção em adultos jovens e idosos e utilização para exercício físico em idosos institucionalizados**. 2016. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://cevs.org.br/biblioteca/triciclo-sem-pedais-analise-da-locomocao-em-adultos-jovens-e-idosos-e-utilizacao-para-exercicio-fisico-em-idosos-institucionalizados/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

COELHO, A. C. P. *et al.* Pedalando com a PUC: os bastidores da atuação dos extensionistas com pessoas idosas institucionalizadas na Década do Envelhecimento Saudável. **Revista Interdisciplinar de Extensão**, v. 8, n. 17, p. 607–623, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p607-623>. Acesso em: 9 jul. 2026.

FAGUNDES, K. V. D. L. *et al.* Instituições de longa permanência como alternativa no acolhimento das pessoas idosas. **Revista de Salud Pública**, v. 19, n. 2, p. 210–214, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.41541>. Acesso em: 9 jul. 2026.



GONÇALVES, A.; ALVES, L. C. Idade prospectiva e as novas medidas de envelhecimento populacional: indicadores para o Brasil e suas cinco regiões. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 41, e0278, 2024. DOI: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0278>. Acesso em: 9 jul. 2026.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções da população**: notas metodológicas 01/2024: Brasil e unidades da federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/li102111.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2026.

JORNAL DE ORLA. **Oficina de ciclismo para idosos em Santos**. 28 ago. 2018. Disponível em: <https://jornaldaorla.com.br/noticias/35839-oficina-de-ciclismo-para-idosos-em-santos/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

KARDAN, M. *et al.* Cycling in older adults: a scoping review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, 1157503, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1157503>. Acesso em: 9 jul. 2026.

LASSEN, A. J.; MOREIRA, T. New bikes for the old: materialisations of active ageing. **Science & Technology Studies**, v. 33, n. 3, p. 39–56, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23987/sts.77239>. Acesso em: 9 jul. 2026.

LUSK, A. *et al.* Rethinking the design of bikes and bike networks for seniors: sustainability, climate change, Alzheimer's disease, and caregivers. **Sustainability**, v. 16, 10340, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/su162310340>. Acesso em: 9 jul. 2026.

NUNES, T. F. B. *et al.* Blue Bikers Brazil: para um espaço urbano acessível a todos. In: ENCONTRO NACIONAL SOBRE ERGONOMIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO; SEMINÁRIO BRASILEIRO DE ACESSIBILIDADE INTEGRAL, 9., 2022, Santa Maria. **Anais [...]**. São Paulo: Blucher, 2022. p. 154–172. DOI: <https://doi.org/10.5151/eneac2022-010>. Acesso em: 9 jul. 2026.

ONU – Organização das Nações Unidas. **Ageing**. 2025. Disponível em: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>. Acesso em: 9 jul. 2026.

ONU – Organização das Nações Unidas. Department of Economic and Social Affairs. **World population ageing 2019**. New York: United Nations, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18356/6a8968ef-en>. Acesso em: 9 jul. 2026.

PUC MINAS. **Pedalando com a PUC**: envelhecimento saudável e ações intergeracionais. 2024. Disponível em: <https://proex.pucminas.br/2024/02/23/pedalando-com-a-puc-envelhecimento-saudavel-e-acoes-intergeracionais/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

SOUZA, A. G. *et al.* Vivência da extensão universitária no projeto “Pedalando com a PUC” para estudantes da saúde: um relato de experiência. Conecte-se! **Revista Interdisciplinar de Extensão**, v. 8, n. 17, p. 651–659, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p651-659>. Acesso em: 9 jul. 2026.

TRENDIX Eventos. **Bike do Bem | Ativação Social Trendix**. Disponível em: <https://trendix.com.br/bike-do-bem/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

UNINASSAU. **Projeto Bike Sem Barreiras**: Saiba o que é e como se inscrever!. Blog UNINASSAU, 27 jul. 2022. Disponível em: <https://blog.uninassau.edu.br/projeto-bike-sem-barreiras/>. Acesso em: 9 jul. 2026.

WHO – World Health Organization. **WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>. Acesso em: 9 jul. 2026.