



## SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS IDOSAS DE UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Aline Costa da Cruz** - Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Luiz Humberto Rodrigues Souza** - Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

### Resumo

O objetivo do estudo foi relatar as atividades desenvolvidas no projeto de extensão “Idoso forte não cai: vamos para a UATI?”. As atividades foram realizadas na sala de dança/ginástica, laboratório de atividade física e quadra poliesportiva do Departamento de Educação, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia. As aulas foram divididas em três momentos: parte inicial (alongamento e exercícios de aquecimento), parte principal (exercícios aeróbios, força muscular e flexibilidade) e parte final (volta à calma). Verificou-se uma mudança no estilo de vida das pessoas participantes, pois foram comprometidas com o propósito do projeto, o que permitiu a progressão em quantidade e qualidade dos exercícios. O projeto de extensão desempenhou uma importante função na vida dos idosos, pois os incluiu no espaço universitário por meio do exercício físico. A Universidade Aberta à Terceira Idade transformou não somente a vida dos idosos, mas também dos monitores e estagiários, pois nos ensinou sobre empatia e amor ao próximo. Academicamente, foi uma experiência enriquecedora, pois potencializou minha confiança para liderar uma aula e confirmou a importância de continuar estudando sobre o envelhecimento.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Extensão universitária. Ginástica. Idoso.

### INTRODUÇÃO

A Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) é um programa de extensão universitária vinculado à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) que tem o objetivo de promover a integração social e educacional da pessoa idosa em prol de uma melhor qualidade de vida. A rede UATI está presente em 24 campis da UNEB. No Departamento de Educação - Campus XII (DEDC - XII), o projeto de extensão denominado “Idoso Forte Não Cai: vamos para a UATI?” integra essa rede. O projeto atende homens e mulheres com idade superior a 60 anos e tem como objetivo principal sensibilizar as pessoas idosas sobre a importância dos programas de atividade física para a melhoria do estilo e qualidade de vida.



Sabe-se que o envelhecimento está associado com o comportamento sedentário, e isso predispõe a aparecimento de doenças (Pena et al., 2019). Segundo Flores (2018), a prática regular de atividade física proporciona aos idosos a possibilidade de melhorar a saúde, o condicionamento físico e a autonomia funcional. Sendo assim, as intervenções com o exercício físico visam estimular as pessoas idosas a terem uma vida fisicamente mais ativa, para que os mesmos possam envelhecer de forma mais saudável (Souza et al., 2024).

## OBJETIVO

Relatar as atividades desenvolvidas no projeto de extensão “Idoso forte não cai: vamos para a UATI?”.

## METODOLOGIA

As atividades do projeto de extensão foram desenvolvidas na sala de dança/ginástica, laboratório de atividade física e quadra poliesportiva do DEDC – XII. O cronograma das aulas (planos de aula) foi elaborado mensalmente. As aulas tiveram a duração de uma hora, sendo que as atividades foram divididas em três momentos: parte inicial, parte principal e parte final. Na parte inicial, foram realizados 10 minutos de alongamento e exercícios de aquecimento (dança, brincadeiras, etc.); a parte principal durou aproximadamente 45 minutos, sendo 25 minutos de exercícios de força, 10 minutos de exercícios de flexibilidade, 10 minutos de exercícios aeróbios; na parte final da aula foram realizados exercícios de volta à calma, com duração de 5 minutos.

O projeto de extensão enfatizou os exercícios de força muscular, pois a literatura científica confirmou a importância dessa valência física para a independência funcional das pessoas idosas. Assim, os principais exercícios de membros superiores foram: elevação lateral, desenvolvimento, rosca direta, tríceps francês, remada baixa, puxada alta, *peck deck*/voador, apoio na parede, aparelho supino, entre outros exercícios. Para os membros inferiores, utilizou-



se o bastão para executar o *stiff*, além dos exercícios de abdução e adução de quadril, elevação de quadril, afundo, *leg press*, flexão plantar, cadeira extensora, mesa flexora, agachamento livre, dentre outros. As atividades de força aconteceram principalmente no laboratório de atividade física.

Para os exercícios de flexibilidade, utilizamos os colchonetes e as cadeiras na sala de dança/ginástica. Em relação aos exercícios aeróbicos, foram criados circuitos/estações na quadra poliesportiva e foram utilizadas as esteiras e bicicletas ergométricas do laboratório de atividade física. Esse conjunto de exercícios teve o objetivo de proporcionar o aumento de massa muscular, a melhora da flexibilidade e da aptidão cardiorrespiratória.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Minha participação como monitora voluntária neste projeto foi desde março de 2023. A mudança no estilo de vida das pessoas idosas foi evidente, e isso foi devido a dois fatores: primeiro, os (as) participantes foram comprometidos (as) com o propósito do projeto; segundo, houve a progressão de cargas, número de séries e repetições, quantidade e grau de dificuldade dos exercícios. Em conjunto, esses fatores afetaram positivamente a saúde muscular e cardiorrespiratória das pessoas idosas envolvidas, resultando em uma evolução funcional.

No primeiro contato com a academia (laboratório de atividade física), a maioria dos participantes não tinha destreza com os equipamentos dos exercícios de força, mas paulatinamente, foram se familiarizando e aprendendo a usá-los. Em relação ao manuseio das esteiras e bicicletas ergométricas, o aprendizado foi mais rápido, pois se trata de movimentos mais comuns do dia-a-dia. Eu percebi com o passar do tempo, que a disposição para as aulas foi aumentando, e isso pode ser explicado porque os participantes melhoraram sua autoconfiança durante a execução das atividades propostas.

Segundo Ferreira (2010), o estilo de vida fisicamente ativo, decorrente da prática regular do exercício físico, impacta na execução das tarefas da vida diária, na autoestima e autoimagem



do idoso. Além disso, melhora a percepção de bem-estar, a relação familiar e a vontade de continuar interagindo socialmente.

Neste sentido, o exercício físico pode diminuir o sentimento de solidão, dependência, sensação de inutilidade e a frustração das pessoas idosas, pois minha vivência no projeto de extensão permite dizer que os idosos que participam das atividades são ativos fisicamente e possuem uma qualidade de vida melhor em relação aos que não participam.

## CONCLUSÕES

O projeto de extensão desempenhou uma importante função na vida dos idosos, pois os incluiu no espaço universitário por meio do exercício físico. A UATI transformou não somente a vida dos idosos, mas também dos monitores e estagiários, pois nos ensinou sobre empatia e amor ao próximo. Esses detalhes nos mostraram como um carinho muda o dia alguém. Academicamente, foi uma experiência enriquecedora, pois potencializou minha confiança para liderar uma aula e confirmou a importância de continuar estudando sobre o envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

FERREIRA, C. **A importância social da atividade física para idosos**. 2010. 36 f. Monografia (Especialização em Treinamento Esportivo), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

FLORES, T. et al. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 27, n. 1, p. e201720112, 2018.

PENA, V. et al. Comportamento sedentário e sono associados com o excesso de peso em pessoas idosas. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, p. 135-139, 2019.

SOUZA, W. et al. Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável. **Conjecturas Inter Studies**, v. 24, n. 1, p. 40-53, 2024.