

MOBILIDADE E ALONGAMENTO EM IDOSOS POR MEIO DE EXERCÍCIOS EM INTERVENÇÃO EXTENSIONISTA

Rafael Wilhelms Santos¹; Calebe Salém Nunes Sales²; Kaio Barboza Chaveiro Ramos³; Sinésio Virgílio Alves de Melo⁴.

¹Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/9219510129377604>

²Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/5998583473385757>

³Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/7385807264535487>

⁴Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <https://lattes.cnpq.br/4471352471209867>

DOI: 10.47094/IIICOBRAFIMES.2026/RE/9

PALAVRAS-CHAVE: Flexibilidade. Qualidade de vida. Saúde do idoso.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde do Idoso

INTRODUÇÃO

O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas progressivas, como redução da elasticidade muscular, diminuição da amplitude de movimento e declínio da capacidade funcional, fatores que impactam diretamente a autonomia e a qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, intervenções baseadas em exercícios de mobilidade e alongamento configuram estratégias relevantes na promoção da saúde e na manutenção da capacidade funcional, especialmente quando realizadas de forma sistematizada e supervisionada. Evidências apontam que programas de exercícios físicos voltados à flexibilidade e mobilidade contribuem para a melhora do desempenho nas atividades de vida diária e para a preservação da independência funcional (BRASIL, 2021), além de reduzirem fatores associados à fragilidade e ao declínio funcional em idosos (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar o efeito de um protocolo de intervenção focado em mobilidade e alongamento aplicado a idosos, desenvolvido por meio de um projeto de extensão universitária, buscando evidenciar seus impactos sobre a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida dessa população, bem como sua contribuição para a integração entre universidade e comunidade.

OBJETIVO

Descrever a importância da intervenção extensionista universitária com exercícios de mobilidade e alongamento voltados à pessoa idosa.

METODOLOGIA

Este estudo é um relato de experiência acerca de intervenções direcionadas à população idosa do município de Goiânia, vinculadas ao Programa UEG 60+, realizadas no período matutino, semanalmente, pelo Projeto de Extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, através dos monitores, alunos do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO, em Goiânia/GO. As ações foram realizadas no período de março a dezembro de 2025, contemplando um grupo composto por 35 idosos de ambos os sexos. O conjunto de exercícios, multimodais, focados em mobilidade articular e flexibilidade com alongamentos, foram elaborados por meio de roteiros semanais, com o cuidado de inovar sempre, com abordagem global de grupos musculares e segurança na execução. Cada monitor desempenhava, alternadamente, a liderança das demonstrações e orientações dos gestos motores e postura, enquanto os demais observavam a realização por parte dos idosos, com as devidas correções e posicionamentos adequados da postura e dos movimentos. Em todos os encontros, eram planejadas atividades com abordagem cognitiva e social, através de brincadeiras, dinâmicas coletivas e jogos para melhor interação e socialização do público-alvo. Os alongamentos, seguiram critérios cinesiológicos com a devida execução por tempo e repetições, envolvendo todos num processo de aprendizagem e assimilação dos exercícios, direcionados a serem replicados pelos idosos diariamente, como uma educação em saúde, favorecer os ganhos na independência e autonomia cotidiana. Foram empregados materiais de fácil aquisição e manuseio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se, de maneira qualitativa, evolução relevante na mobilidade articular dos segmentos corporais trabalhados ao longo do protocolo, além de aprimoramento no desempenho motor durante a realização dos exercícios, com melhor controle postural, coordenação e estabilidade. De acordo com os relatos dos participantes, houve impacto positivo nas atividades cotidianas, como maior facilidade para executar tarefas domésticas, alcançar objetos em diferentes níveis, vestir-se, calçar sapatos, realizar cuidados pessoais e locomover-se com mais segurança, inclusive ao entrar e sair de veículos. Também foram mencionadas redução da sensação de rigidez, maior sensação de disposição física e aumento da confiança durante a marcha, aspectos que podem contribuir para a diminuição do risco de quedas. Esses achados estão em consonância com o que apontam Silva et al. (2019), ao destacarem que intervenções sistematizadas voltadas à flexibilidade e mobilidade são eficazes na preservação da funcionalidade em idosos.

No que se refere aos aspectos psicossociais, observou-se fortalecimento das relações interpessoais, ampliação da interação grupal e melhora na autopercepção de saúde e autoestima, fatores que favoreceram a adesão e a permanência dos idosos no projeto. Tal resultado reforça o entendimento de que práticas corporais realizadas em grupo exercem influência positiva sobre o bem-estar emocional e a qualidade de vida, conforme

discutido por Lima et al. (2021), ao evidenciarem a associação entre participação social, autoestima e envelhecimento ativo.

Santos et al. (2023), ressaltam que a flexibilidade constitui componente essencial para a manutenção da autonomia e da independência funcional na terceira idade, ao mesmo tempo em que destacam o papel estratégico da extensão universitária como instrumento de integração entre formação acadêmica e demandas sociais. Nesse sentido, as atividades desenvolvidas no âmbito do projeto de extensão, corroboram com Souza Jr. et al. (2022), que demonstraram relevância na autoestima e autonomia com a melhoria da capacidade funcional da pessoa idosa, como também Carvalho et al. (2020), concluíram que atividades físicas nos idosos melhora a sua autoimagem, em conjunto com a promoção do autocuidado integral, contemplando dimensões físicas, emocionais e sociais do envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inatividade física entre idosos acarreta declínios funcionais significativos, comprometendo a mobilidade articular, a amplitude motora e, por conseguinte, a flexibilidade. Nesse contexto, as ações de extensão universitária tornam-se essenciais, seja no atendimento à terceira idade ou a outros grupos geracionais. Tais iniciativas fomentam a promoção da saúde e a atenção primária, viabilizando um envelhecimento com maior qualidade de vida, ao passo que enriquecem substancialmente a experiência formativa dos saberes e práticas dos estudantes envolvidos, validado pela receptividade do público atendido e o poder de interferir no processo de envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, A. L. V. et al. Efeitos do exercício físico na autoimagem do idoso. **Revista Educação em Saúde**, v. 8, suppl 2, p. 11-17, 2020.

FREITAS, E. V.; PYL. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

SANTOS, A. L. et al. Flexibilidade e autonomia funcional em idosos participantes de programas de exercício físico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 28, p. 1-9, 2023.

SILVA, M. F. et al. Efeitos do treinamento de flexibilidade na capacidade funcional de idosos. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 32, 2019.

SOUZA JR, E. V. et al. A autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa?
Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 75, suppl 4, p. 1-9, 2022.