

**Maria Eduarda Abreu Duarte<sup>1</sup>; Giovanna Miquelin Prado<sup>2</sup>; Amanda Cândido Barsanulfo<sup>3</sup>; Sinésio Virgílio Alves de Melo<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás - Campus Eseffego (UEG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/2551094558130862>

<sup>2</sup>Universidade Estadual de Goiás - Campus Eseffego (UEG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/9134616581081742>

<sup>3</sup>Universidade Estadual de Goiás - Campus Eseffego (UEG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/2437166173971197>

<sup>4</sup>Universidade Estadual de Goiás - Campus Eseffego (UEG), Goiânia, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/4471352471209867>

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em Saúde. Saúde Mental. Saúde do Idoso.

**DOI:** 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/15

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é responsável por possibilitar o aprimoramento das habilidades pessoais do indivíduo com o intuito de lidar com os desafios enfrentados ao longo da vida. Ademais, isto não é algo isolado, gera também um bem-estar do indivíduo, interferindo no aspecto emocional e psicológico, implicando condições fundamentais de saúde física, apoio social e qualidade de vida.

O processo do envelhecimento humano é inevitável, permeado por medos e biologicamente previsto para quem deseja viver mais, adicionado às condições nesta etapa de vida, o que promove benefícios gerais e uma maior atenção com a saúde, física, mental e social. A saúde mental é reconhecida como um pilar fundamental nesse processo, uma vez que há uma relação de interdependência entre saúde física e mental, onde o comprometimento de uma pode impactar diretamente a outra e vice-versa. A perda progressiva de muitas funções orgânicas é inerente à longevidade, com as comorbidades típicas degenerativas, o que acarreta relativa incapacidade funcional, limitações e dependência em tarefas cotidianas. Capacidade e autonomia são virtudes que todo ser humano almeja manter e tem na atividade física o padrão ouro para esta conquista (ALMEIDA; TELES, 2020; FILLIPIN, 2021).

Uma vida longa não é sempre acompanhada de plena saúde, sendo, portanto, premente uma mudança cultural em cuidar da saúde e do estilo de vida, visando uma longevidade menos turbulenta, combinando com uma pirâmide etária que traduza em mais vida aos anos e não só anos à vida, confirmando que os hábitos são mais preditores de um envelhecimento saudável do que a própria genética. Aliado a esta perspectiva, é necessário

haver uma abordagem multiprofissional, qualidade maior e melhor assistência nos serviços prestados à população idosa, alinhando aspectos da saúde física, psicológica e social, por meio de ações extensionistas universitárias e poder público (CANHESTRO; BASTO, 2016).

Em consonância ao estudo canadense realizado por Benedetti et al. (2008), o indivíduo que realiza atividades físicas leves e/ou moderadas pode retardar os declínios funcionais causados pelo processo de envelhecimento, sendo assim um fator primordial na promoção da saúde mental entre os idosos, apontando que aproximadamente 10 milhões de idosos brasileiros sofrem de depressão, uma das desordens mentais mais prevalentes ao lado da demência se agravam nas pessoas que possuem um estilo de vida sedentário. Portanto, se torna imperativo ressaltar que adotar e manter um estilo de vida ativo não melhora apenas a qualidade de vida, mas também reduz a incidência de condições que afetam o bem-estar psicológico, evidenciando que idosos fisicamente ativos apresentam menor ocorrência de doenças mentais em comparação aos não-ativos.

## OBJETIVO

O objetivo foi descrever as ações universitárias junto à população idosa, na atenção primária e promoção da saúde, verificando o impacto na saúde mental dessa população e o crescimento acadêmico dos discentes gerado pelas ações extensionistas.

## METODOLOGIA

O trabalho desenvolvido é um relato de experiência, que segue uma linha descritiva, com abordagem qualitativa, das ações do projeto de extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, o qual funciona com um coordenador e monitores discentes do curso de fisioterapia, da unidade ESEFFEGO, da Universidade Estadual de Goiás, na cidade de Goiânia, setor Leste Vila Nova. As intervenções são realizadas semanalmente às quintas-feiras, no período matutino, atendendo um grupo de 30 idosas matriculadas, integrando ao programa UEG 60+, com período de vigência entre março a dezembro de 2024. Previamente, os monitores elaboraram um roteiro, contendo séries de exercícios destinados ao público-alvo, envolvendo atividades de esforço, flexibilidade e alongamentos, equilíbrio, cognição, coordenação e velocidade de reação motora, observado sempre a execução com segurança com atenção aos riscos de lesões. Também são incluídas atividades laborais e esportivas com foco na funcionalidade corporal, finalizando sempre com uma dinâmica lúdica, em formato de jogos e brincadeiras, favorecendo os aspectos da saúde mental e habilidades coletivas.

Todos os monitores lideram um momento demonstrativo e de comando verbal na execução dos exercícios com os idosos, enquanto os demais monitores estarão vigilantes, observando a forma que estão realizando os exercícios, auxiliando, orientando, corrigindo para uma forma adequada, também realizando os exercícios em conjunto, assim fornecer uma dinâmica motivacional ao grupo atendido. As idosas sempre manifestam satisfação nas ações coletivas, que, além de ampliarem suas relações sociais durante os exercícios,

elas praticam na forma correta, desenvolvendo consciência postural, evitando lesões e memorizando as séries para poderem realizar em outros momentos.

Os materiais utilizados são: tatame, bolas pequenas infláveis coloridas, bastões, cones e bambolês para a realização das atividades, face serem indispensáveis para adequação em alguns exercícios. Além disso, as brincadeiras realizadas geram um momento de descontração, visto que os idosos colocam em prática valores cognitivos com as atividades trabalhadas de maneira lúdica e interativa. A atenção, cuidado e interação são três pontos fortes entre os monitores e o público-alvo. Há sempre preocupação quanto ao que as idosas sentem ao decorrer dos exercícios, assim como incentivos e elogios para progredir a autoestima e levantar seu astral.

Durante a realização dos exercícios, os momentos são registrados e as idosas sempre pedem que seja compartilhado com o grupo, assim, incentivando a inclusão digital e felicidade em mostrar para seus amigos e familiares.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se, por meio de depoimentos das idosas participantes e observações subjetivas dos integrantes do projeto, uma satisfação em integrar e interagir através das atividades desenvolvidas, havendo melhora do estado psicológico e comportamental de alegria e assiduidades aos encontros. No aspecto físico, também houve evolução, com relatos de melhora no equilíbrio e força nas atividades cotidianas, gerando mudança de hábito de vida, abolindo o sedentarismo.

Para Oliveira et al. (2017), a atividade física regular para a população idosa, configura-se como um fato promotor potente de bem-estar no envelhecimento, evoluindo elementos no que tange à longevidade, à saúde física e mental, à satisfação com a vida, o controle cognitivo, competência social, produtividade, o status social, a renda, a continuidade de papéis familiares, ocupacionais e a continuidade de relações informais com amigos. Além disso, foi constatado melhora no quadro de autoestima, controle da depressão e ansiedade, diminuição do estresse e maior satisfação com a vida.

Quanto ao aspecto acadêmico, revelou-se na execução do projeto de extensão, o crescimento na formação profissional e pessoal entre os monitores, corroborado por Albrecht e Bastos (2020), que afirmam que ações extensionistas, levam a capacitações equivalente ao curso preparatório para a vida. Outrossim, Costa et al. (2021), validam que as atividades extensionistas, as quais possibilitam o crescimento acadêmico dos alunos na prática, frente aos desafios semanais de entregar conhecimento adquirido no ensino, viabilizando também a pesquisa universitária, podendo interferir nas capacidades e qualidade de vida dos idosos atendidos.

Dessa forma, o projeto agrega experiências aos discentes e proporciona ao público atendido, uma autopercepção da capacidade funcional, redução das ações deletérias do sedentarismo inclusive a saúde mental, havendo também uma interação social em mão dupla, tanto dos idosos quanto entre os monitores, criando uma rede de colaboração e

aprendizado mútuo nos encontros semanais, como demonstram os registros a seguir:

**Figura 1:** Alongamento de isquiossurais.



**Fonte:** Próprio autor.

**Figura 2:** Alongamento de glúteos.



**Fonte:** Próprio autor.

**Figura 3:** Momento demonstrativo.



**Fonte:** Próprio autor.

**Figura 4:** Alongamento de tronco.



**Fonte:** Próprio autor.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, fundamentado no presente relato de experiência, que as atividades realizadas pelo projeto de extensão foram eficazes em gerar bem-estar físico e emocional, revelando que a atuação da fisioterapia na atenção primária à saúde, interfere positivamente na qualidade de vida dos idosos e na sua saúde física e mental. A experiência produziu uma série de eventos enriquecedores para os graduandos de fisioterapia, permitindo esse contato prático na atuação profissional preventiva e um protagonismo na educação em saúde, interferindo na vida da população idosa atendida, sendo aplicável a toda faixa etária, abolindo o sedentarismo, diminuindo índices de agravamento da saúde mental, promovendo enfim, um envelhecimento saudável.

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. N.; TELES, Y. J. C. A importância de exercícios e atividades físicas na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Cathedral**, Boa Vista, v. 2, n. 4, 2020.

BENEDETTI, T. R. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, L. P.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev. Saúde Pública**, Florianópolis, v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.

CANHESTRO, A. S.; BASTO, M. L. Envelhecer com saúde: promoção de estilos de vida saudáveis no Baixo Alentejo. **Revista Pensar Enfermagem**, Lisboa, v. 20, n. 1, p. 27-51, 2016.

OLIVEIRA, D. V.; FAVERO, P. F.; CODONHATO, R.; MOREIRA, C. R.; ANTUNES, M. D.; JÚNIOR NASCIMENTO, J. R. A. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 802-810, 2017.