



International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net



PROJECT MORE HEALTH UNAMA IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Diego Batista Xavier
Gerson Benedito da Silva Borges
José Pedro Sarmiento Bonfim
Mariela de Santana Maneschy
Natália Silva da Costa

Universidade da Amazônia – UNAMA, Belém, Pará, Brasil
ns.costa5@gmail.com

Abstract

Introduction: The Brazilian population is aging and generating an increase in the number of comorbidities in sedentary elderly. It is believed that university extension projects to encourage the practice of physical exercise are the solution to maintain or restore the autonomy of the elderly population. **Objective:** This study aims to present an experience report of the University Extension Project More Health UNAMA in the quality of life of the elderly participants and in the training of students of the Bachelor's Degree in Physical Education at the University. **Methods:** This research is characterized by being a descriptive study of the experience report type, about the University Extension Project More Health UNAMA, developed by professors and students from the 4th to the 8th semester of the Bachelor's Degree in Physical Education at UNAMA Gentil, Belém/PA. **Results:** Ten elderly people of both sexes were assisted and 26 Physical Education students participated. An improvement in the quality of life of elderly participants was observed, through spontaneous reports, and an improvement in the IPAQ indexes. Regarding the students, there was an improvement in terms of safety in the care of the elderly, since they had the opportunity to apply in practice the contents learned in theory and had the supervision of professors of the course. **Conclusion:** It was concluded that the project was fundamental for the improvement of the quality of life of the elderly participants and for the training of students and future professionals of Physical Education.

Keywords: Physical exercise, elderly, university extension, quality of life, aging.

PROJET PLUS DE SANTÉ UNAMA DANS LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES

Abstrait

Introduction: La population brésilienne vieillit et génère une augmentation du nombre de comorbidités chez les personnes âgées sédentaires. On estime que les projets d'extension universitaire visant à encourager la pratique de l'exercice physique sont la solution pour maintenir ou restaurer l'autonomie de la population âgée. **Objectif:** Cette étude vise à présenter un rapport d'expérience du Projet d'Extension Universitaire Mais Saúde UNAMA

dans la qualité de vie des participants âgés et dans la formation des étudiants du Bachelier en Education Physique à l'IES. **Méthodes:** Cette recherche se caractérise par le fait qu'il s'agit d'une étude descriptive du type rapport d'expérience, sur le projet d'extension universitaire Mais Saúde UNAMA, développée par des professeurs et des étudiants du 4ème au 8ème semestre de la licence en éducation physique à l'UNAMA Gentil, Belém/PA. **Résultats:** Dix personnes âgées des deux sexes ont été assistées et 26 élèves d'éducation physique ont participé. Une amélioration de la qualité de vie des participants âgés a été observée, par le biais de rapports spontanés, et une amélioration des indices IPAQ. En ce qui concerne les étudiants, il y a eu une amélioration en termes de sécurité dans les soins aux personnes âgées, puisqu'ils ont eu la possibilité d'appliquer dans la pratique les contenus appris en théorie et ont eu la supervision des professeurs du cours. **Conclusion:** Il a été conclu que le projet était fondamental pour l'amélioration de la qualité de vie des participants âgés et pour la formation des étudiants et des futurs professionnels de l'éducation physique.

Mots-clés: Exercice physique, personnes âgées, extension universitaire, qualité de vie, vieillissement.

PROYECTO MÁS SALUD UNAMA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

Resumen

Introducción: La población brasileña está envejeciendo y generando un aumento en el número de comorbilidades en ancianos sedentarios. Se cree que los proyectos de extensión universitaria para incentivar la práctica de ejercicio físico son la solución para mantener o restaurar la autonomía de la población adulta mayor. **Objetivo:** Este estudio tiene como objetivo presentar un relato de experiencia del Proyecto de Extensión Universitaria Mais Saúde UNAMA en la calidad de vida de los adultos mayores participantes y en la formación de estudiantes de la Licenciatura en Educación Física en el IES. **Métodos:** Esta investigación se caracteriza por ser un estudio descriptivo del tipo relato de experiencia, sobre el Proyecto de Extensión Universitaria Mais Saúde UNAMA, desarrollado por profesores y estudiantes del 4º al 8º semestre de la Licenciatura en Educación Física de la UNAMA Gentil, Belém/PA. **Resultados:** Se atendió a diez ancianos de ambos sexos y participaron 26 estudiantes de Educación Física. Se observó una mejora en la calidad de vida de los participantes ancianos, a través de informes espontáneos, y una mejora en los índices IPAQ. En cuanto a los estudiantes, hubo una mejora en cuanto a la seguridad en el cuidado de los adultos mayores, ya que tuvieron la oportunidad de aplicar en la práctica los contenidos aprendidos en la teoría y contaron con la supervisión de profesores de la asignatura. **Conclusión:** Se concluyó que el proyecto fue fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores participantes y para la formación de estudiantes y futuros profesionales de la Educación Física.

Palabras clave: Ejercicio físico, adulto mayor, extensión universitaria, calidad de vida, envejecimiento.

PROJETO MAIS SAÚDE UNAMA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Diego Batista Xavier
Gerson Benedito da Silva Borges
José Pedro Sarmiento Bonfim

Mariela de Santana Maneschy
Natália Silva da Costa

Universidade da Amazônia – UNAMA, Belém, Pará, Brasil
ns.costa5@gmail.com

Resumo

Introdução: A população brasileira está envelhecendo e gerando aumento do número de comorbidades em idosos sedentários. Acredita-se que projetos de extensão universitária de incentivo à prática de exercícios físicos seja a solução para manter ou restituir a autonomia da população idosa. **Objetivo:** Este estudo objetiva apresentar um relato de experiência do Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA na qualidade de vida dos idosos participantes e na formação dos acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física da IES. **Métodos:** Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo descritivo do tipo relato de experiência, sobre o Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA, desenvolvido por docentes e discentes do 4º ao 8º semestre do curso de Bacharelado em Educação Física da UNAMA Gentil, Belém/PA. **Resultados:** Foram atendidos dez idosos de ambos os sexos e participaram 26 acadêmicos de Educação Física. Observou-se melhora da qualidade de vida dos participantes idosos, por meio de relatos espontâneos, e melhora nos índices do IPAQ. Com relação aos acadêmicos, houve uma melhora quanto à segurança no atendimento à pessoa idosa, visto que tiveram a oportunidade de aplicar na prática os conteúdos aprendidos na teoria e contaram com a supervisão de docentes do curso. **Conclusão:** Concluiu-se que o projeto foi fundamental para a melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes e para a formação dos acadêmicos e futuros profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Exercício físico, idoso, extensão universitária, qualidade de vida, envelhecimento.

Introdução

De 2000 a 2023, a taxa de fecundidade do Brasil recuou de 2,32 para 1,57 filho por mulher; a taxa de mortalidade infantil recuou de 28,1 para 12,5 óbitos por mil nascidos vivos e a proporção de idosos com 60 anos ou mais na população brasileira quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%. Esses dados apontam para um envelhecimento da população em nosso país e com isso, o aumento do número de comorbidades relacionadas ao avanço da idade, principalmente no que tange aos idosos sedentários (IBGE, 2024).

Além dos benefícios para a saúde do corpo, a prática de atividades físicas também traz impactos positivos para a saúde mental. Manter-se ativo auxilia na redução dos índices de depressão e ansiedade, assim como previne doenças cardíacas, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer. Também contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. Praticar exercícios físicos em grupo amplia também os vínculos sociais dos indivíduos (Ministério da Saúde, 2022).

Uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as fases da vida, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano. As vantagens vão além, uma vez que o processo de envelhecimento pode ocasionar condições como a sarcopenia, a osteopenia e a osteoporose, dentre outros contextos evitáveis pela prática de exercícios físicos. Para tal, os exercícios de força, por exemplo, são ideais para a manutenção e o ganho de massa muscular de idosos (Ministério da Saúde, 2024).

Katz et al. (1963) desenvolveram o denominado "Index of ADL (Index of Activity Daily Living)", um instrumento de medida das atividades de vida diária hierarquicamente relacionadas e organizado para mensurar a independência no desempenho de seis funções. Esse instrumento representa a descrição de um fenômeno observado em um contexto biológico e social e ainda tem sido um dos mais utilizados na literatura gerontológica para avaliar a funcionalidade dos idosos nas Atividades Básicas de Vida Diária. Segundo essa escala, os idosos são classificados como independentes se eles desenvolvem atividade (qualquer das seis propostas) sem supervisão, orientação ou qualquer tipo de auxílio direto.

A dependência está relacionada a cada uma das seis funções, que são banhar-se, vestir-se, ir ao banheiro, transferência, continência e alimentação. Caso o idoso necessite de ajuda para um ou mais itens desta lista, ele passa a ser considerado dependente (Katz et al., 1963). É aí que vem a importância da prática regular de exercícios físicos por idosos, visto que contribui para a saúde e qualidade de vida desta população, especialmente em um contexto de envelhecimento crescente no Brasil, devolvendo-lhes a autonomia.

Vale destacar a necessidade de implementação de políticas públicas e programas específicos para este grupo populacional, visando ao incentivo e fomento da prática de exercícios físicos. Um dos pilares da formação acadêmica é a extensão universitária, por isso, acredita-se que Instituições de Ensino Superior – IES – brasileiras devem lançar mão de projetos que incentivem esta prática, visto que não só ajudarão a sociedade, mas também serão de grande valia para a formação profissional de seus acadêmicos.

Por este motivo, torna-se relevante apresentar o Projeto de Extensão Mais Saúde UNAMA, que oferece serviços de prescrição, orientação e acompanhamento de exercícios físicos personalizados por idosos da região metropolitana de Belém. Além disso, oportuniza

a formação profissional de acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física de uma Universidade da rede privada de ensino do estado do Pará, com a finalidade de torná-los aptos a realizar atendimento seguro e eficaz às demandas dos idosos da região.

Desta forma, o objetivo deste estudo é apresentar um relato de experiência do Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA na qualidade de vida dos idosos participantes e na formação dos acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física da IES.

Métodos

Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo descritivo do tipo relato de experiência, que versa sobre o Projeto de Extensão Universitária “Mais Saúde UNAMA”, desenvolvido por docentes e discentes do 4º ao 8º semestre do curso de graduação em Bacharelado em Educação Física da Universidade da Amazônia - UNAMA, campus Gentil, que fica localizada na cidade de Belém, estado do Pará.

Pessoas com 60 anos ou mais, residentes na região metropolitana de Belém, podem se matricular por livre demanda e de forma gratuita. As atividades do projeto são desenvolvidas desde o mês de setembro de 2022, com ações extensionistas que envolvem a prática de exercícios físicos personalizados por idosos da região metropolitana de Belém. As aulas acontecem três vezes na semana, sendo dois dias voltados para a prática do exercício físico e um para o desenvolvimento dos planos de aula.

As aulas são realizadas em 50 minutos, divididas em três etapas: aquecimento, parte principal e volta à calma. O aquecimento funciona para preparar as musculaturas que terão ênfase nas ações propostas no dia. A parte principal dispõe da finalidade de executar tarefas voltadas aos estímulos das valências físicas que são compostas por força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Por fim, a volta à calma é o momento reservado para estabilizar o sistema cardiovascular, a fim de evitar a interrupção brusca do exercício de alta intensidade.

Devido à frequência semanal do programa ser de apenas duas sessões semanais, a equipe reforça a necessidade dos participantes realizarem atividades físicas nos demais dias da semana. A execução do projeto também conta com avaliações físicas duas vezes ao ano, com a finalidade de acompanhar a evolução do condicionamento físico, da saúde e da prática de atividade física.

O nível de atividade física é estimado com a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O IPAQ foi desenvolvido por um grupo de pesquisadores durante uma reunião científica em Genebra, Suíça, em abril de 1998. Como parte da Organização Mundial da Saúde, através do Comitê Internacional em Atividade Física e Saúde, o IPAQ foi um dos 12 projetos selecionados globalmente, incluindo países

como Austrália, Canadá, Finlândia, Guatemala, Itália, Japão, Portugal, África do Sul, Suécia, Inglaterra e Estados Unidos (Craig et al., 2003).

O IPAQ tem por objetivo padronizar a avaliação da atividade física e facilitar comparações entre diferentes populações. Além disso, busca apoiar centros de pesquisa na América Latina, destacando a liderança do CELAFISCS em promover a atividade física e saúde. Isso é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas e intervenções em saúde em diversas regiões.

Contamos também como ferramenta avaliativa *Senior Fitness Test* (SFT). O SFT é um conjunto de avaliações físicas desenvolvido para medir a aptidão física de idosos, abrangendo testes de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Estes testes ajudam a identificar as necessidades específicas de atividade física e intervenções (Rikli & Jones, 2013).

Os componentes do SFT incluem o teste de força da parte superior do corpo, no qual os participantes levantam uma bola de 2 kg acima da cabeça, e o teste de força da parte inferior do corpo, que envolve levantar-se de uma cadeira sem usar os braços. Além disso, a resistência é avaliada por meio do teste de caminhada de 6 minutos, enquanto a flexibilidade é medida pelo alcance sentado. Por meio do SFT, é possível avaliar a capacidade funcional dos idosos e identificar áreas que necessitam de melhorias, permitindo a criação de programas de exercícios personalizados (Rikli & Jones, 2013).

São realizadas também as seguintes avaliações físicas: medidas de estatura (cm), massa (Kg) e índice de massa corporal (IMC). Por se tratar de um relato de experiência, sobre a vivência em um projeto de extensão, não houve necessidade do estudo ser encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), previsto na resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados:

No Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA, contamos com dez participantes da comunidade de ambos os sexos, sendo nove do sexo feminino e apenas um do sexo masculino. O acesso às matrículas ocorreu por livre demanda e de forma gratuita, isto é, qualquer pessoal com 60 anos ou mais, residente na região metropolitana de Belém, poderia se matricular e participar das ações do Projeto.

Devido ao campus universitário estar localizado no centro da cidade de Belém - Pará, o projeto fez captações de alunos que residem nas proximidades, como os bairros de Batista Campos e Nazaré. A construção e elaboração deste Projeto inspirou-se em modelos existentes no próprio estado do Pará, como por exemplo o Programa Vida Ativa da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer (SEEL).

Participaram 26 acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da UNAMA Gentil. Conforme descrito anteriormente, os acadêmicos participantes do Projeto atuaram em três momentos: duas sessões por semana de aulas com a comunidade participante e uma sessão por semana de planejamento e elaboração do plano de aula para guiar a execução das atividades. Estas reuniões semanais ocorreram de forma remota, por meio da Plataforma de Reuniões Teams, da Microsoft, disponibilizada pela IES.

Após as sessões de planejamento, foram definidos alguns pontos sobre o plano de aula como as principais capacidades motoras a serem trabalhadas, que foram força e resistência. Os exercícios físicos escolhidos para trabalhar força foram: leg press 45°, flexão de quadril, cadeira extensora, panturrilha em pé, remada unilateral, flexão de cotovelo em pé, rosca direta e desenvolvimento. Para trabalhar a resistência, optou-se por utilizar a marcha, o exercício de andar por seis minutos, sentar e levantar da cadeira e flexão de quadril com caneleira.

Os materiais utilizados durante a realização dos exercícios físicos propostos foram halteres, caneleiras, cadeiras e cones. Em todas as sessões, foram aplicados exercícios de alongamento tanto para membros superiores, quanto inferiores, e exercícios de aquecimento com movimentos corporais utilizando todos os segmentos. Optou-se por descanso passivo de 90 segundos entre as atividades e exercícios de relaxamento ao final da sessão de treinamento. Tais informações podem ser visualizadas no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1 - Plano de aula elaborado a partir das sessões de planejamento do Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA.

CRONOGRAMA	CAPACIDADE MOTORA	EXERCÍCIOS	MATERIAIS UTILIZADOS	OBSERVAÇÕES
Terça-feira	Força	<ul style="list-style-type: none"> ● leg press 45° ● flexão de quadril ● cadeira extensora ● panturrilha em pé <p style="text-align: center;"><u>descanso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● remada unilateral ● flexão de cotovelo em pé ● rosca direta ● desenvolvimento 	<ul style="list-style-type: none"> ● halteres ● caneleiras 	<ul style="list-style-type: none"> ● alongamento(mmii-mmss) 5- minutos ● aquecimento (com movimentos de mmii e mmss) ● 3x15-20 - descanso de 90s em todos os exercícios. cada acadêmico ficará responsável por um aluno. ● relaxamento de 2 á 5 minutos ao final do treino
		<ul style="list-style-type: none"> ● andar 6 minutos ● marcha ● sentar e levantar ● flexão de quadril 	<ul style="list-style-type: none"> ● cadeiras ● cones ● caneleiras 	<ul style="list-style-type: none"> ● protocolo tabata ● alongamento(mmii-mmss) 5- minutos ● aquecimento (com

Quinta-feira	Resistência	(usar a caneleira)		movimentos de mmii e mmss) <ul style="list-style-type: none"> relaxamento de 2 á 5 minutos ao final do treino
Sexta-feira	x	x	X	reunião remota por meio da Plataforma Teams para planejamento das aulas (on-line).

Fonte: Próprios autores (2024).

Legenda: MMII- Membros inferiores; MMSS- Membros superiores.

Após as sessões de treinamento, observou-se melhora qualitativa da qualidade de vida dos participantes idosos, por meio de relatos espontâneos que foram sendo coletados ao longo das semanas de realização do Projeto. Também se verificou melhora nos índices do IPAQ coletados duas vezes ao ano entre os participantes.

Com relação aos acadêmicos, houve uma melhora quanto à segurança no atendimento à pessoa idosa, visto que os discentes do curso de graduação tiveram a oportunidade de aplicar na prática os conteúdos aprendidos na teoria em sala de aula. Isso foi potencializado visto que contaram com a supervisão de docentes do curso para ajudá-los na escolha dos exercícios, na prescrição do treinamento e na aplicabilidade prática.

Discussão

Conforme foi descrito anteriormente, o número de participantes do sexo feminino supera o de participantes do sexo masculino de forma significativa. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, os resultados do Censo Demográfico 2022 apontam que o Brasil tem 6,0 milhões de mulheres a mais do que homens. A população brasileira é composta por cerca de 104,5 milhões de mulheres e 98,5 milhões de homens, o que, respectivamente, corresponde a 51,5% e 48,5% da população residente no país (IBGE, 2022).

A superioridade do número de mulheres ocorre em todas as grandes regiões. Em 2022, a Região Norte apresentou, pela primeira vez, uma população masculina menor do que a feminina (razão de sexo igual a 99,7). A Região Sudeste manteve-se com a menor razão de sexo dentre as regiões do país desde o ano 2000 (IBGE, 2022). Esses dados refletem uma busca maior das mulheres por cuidados com a saúde, o que é evidenciado por pesquisas que mostram que elas costumam procurar mais serviços médicos e participar de atividades preventivas de saúde do que os homens. Além disso, a expectativa de vida das mulheres é maior, o que reforça essa tendência no envelhecimento da população.

As taxas de crescimento apontadas pelo IBGE/IPEA (2024) estimam que a população brasileira apresentou crescimento negativo a partir de 2050, com expectativa de

chegar a 177,9 milhões de pessoas, ocorrendo o mesmo no cenário de fecundidade constante. E, no cenário de choque, a taxa de crescimento torna-se negativa já a partir de 2040, com a diminuição do tamanho da população de maneira mais precoce e com um ritmo mais intenso, podendo chegar aos 156,4 milhões de pessoas.

Na classificação por sexo, as mulheres permanecem com a tendência de maior representatividade no tamanho populacional. O sexo feminino terá maior peso entre os idosos em 2100 (IPEA, 2021). É esperado que essas disparidades continuem a crescer, especialmente na procura por atividades físicas e serviços de saúde preventivos, como já se observa em diversas faixas etárias.

O Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA é aberto ao público idoso em geral, com 60 anos ou mais, residentes em toda a região metropolitana de Belém, e as atividades desenvolvidas são gratuitas. Oferecer serviços gratuitos à comunidade, especialmente para a população idosa, é de suma importância para promover o bem-estar social e fomentar o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas.

Com o aumento significativo da expectativa de vida e da transição demográfica global, torna-se essencial que governos, organizações e a sociedade em geral comecem a se preparar para as necessidades desse público, ofertando serviços gratuitos, como atendimento médico, programas de lazer, educação continuada e suporte psicológico, visto que podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos, permitindo que eles mantenham ou recuperem sua autonomia.

Ações como esta, promovem o envelhecimento ativo, um conceito que visa a envolver os idosos em atividades produtivas, sociais e culturais, garantindo que continuem a contribuir para a sociedade. Com iniciativas como esta, as IES também fortalecem a importância de valorizar e respeitar os idosos, criando uma cultura que favorece a empatia e o cuidado. Isso, por sua vez, pode servir como um modelo para a criação de políticas públicas externas para essa faixa etária, permitindo que os governos compreendam melhor as demandas e prioridades da população idosa. À medida que a população mundial envelhece, a criação de políticas públicas específicas para os idosos torna-se imperativa.

A oferta de serviços gratuitos à comunidade pode funcionar como um laboratório prático para testar, ajustar e expandir estratégias que futuramente serão incorporadas em políticas mais amplas. Essas políticas não só ajudam a garantir que os idosos tenham acesso aos cuidados necessários, mas também promovem uma integração intergeracional. Portanto, essa abordagem preventiva e estratégica, aliada à oferta de serviços gratuitos, é um passo fundamental para garantir que uma transição demográfica seja gerida de forma sustentável, humana e com foco no bem-estar de todos.

Para contexto acadêmico e profissional, o projeto agrega em conhecimento, sensibilidade e proporciona o contato com a prática profissional da Educação Física, bem

como a capacitação para atender o público idoso, de forma que seja possível ajudar tais indivíduos a alcançarem seus objetivos.

A diretriz do Ministério da Educação, Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018, cita pontos que compõem os elementos essenciais e característicos do projeto de extensão universitária: no Art. 5º Estruturam a concepção e a prática das Diretrizes da Extensão na Educação Superior: I - a interação dialógica da comunidade acadêmica com a sociedade por meio da troca de conhecimentos, da participação e do contato com as questões complexas contemporâneas presentes no contexto social; II - a formação cidadã dos estudantes, marcada e constituída pela vivência dos seus conhecimentos, que, de modo interprofissional e interdisciplinar, seja valorizada e integrada à matriz curricular; III - a produção de mudanças na própria instituição superior e nos demais setores da sociedade, a partir da construção e aplicação de conhecimentos, bem como por outras atividades acadêmicas e sociais; IV - a articulação entre ensino/extensão/pesquisa, ancorada em processo pedagógico único, interdisciplinar, político educacional, cultural, científico e tecnológico (MEC, 2018).

Assim, o Projeto de Extensão Universitária Mais Saúde UNAMA atendeu aos requisitos do Ministério da Educação e permitiu com que todas as vivências de planejamento de treinamento fossem acessíveis aos acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física participantes, elevando o nível de formação profissional na área e na Região Norte do país.

Além disso, foi possível oferecer à comunidade acesso a serviços de qualidade e personalizados, visto que a prescrição do treinamento se deu de acordo com a especificidade e a individualidade biológica de cada participante, garantindo uma prática de exercícios físicos ao mesmo tempo segura e eficaz para esta população idosa tão necessitada de cuidados e atenção.

Um dos pontos que merece destaque é com relação à importância de iniciativas como esta em IES brasileiras para incentivar acadêmicos de cursos de Educação Física a atuarem junto à população idosa. Entretanto, uma das limitações encontradas neste estudo foi com relação ao número reduzido de participantes no Projeto, o que leva a uma reflexão sobre os possíveis motivos que justifiquem esta baixa aderência.

Conclusão

Tendo em vista o relato exposto, concluiu-se que com o aumento progressivo do envelhecimento populacional, faz-se necessário debates sobre o desenvolvimento de

políticas públicas que possam amparar e auxiliar a pessoa idosa para proporcionar qualidade de vida por meio de uma abordagem multidisciplinar.

Partindo da vivência aqui relatada, sugere-se que mais instituições de ensino e entidades governamentais possam criar e desenvolver programas que atendam a crescente demanda de idosos que têm interesse em se inserir em grupos de convívio social para prática de atividades físicas/exercícios físicos e/ou recreativos.

Desta forma, inferiu-se que o projeto foi fundamental para a melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes e para a formação dos acadêmicos e futuros profissionais de Educação Física da referida Instituição de Ensino Superior, especialmente por lançar mão de um dos pilares do ensino superior, a extensão.

Referências

Censo (2022). Número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. Secretaria de Comunicação Social, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 01 de março de 2024.

Craig, C.L., Marshall, A. L. & Sjöström, M. (2003). Questionário internacional de atividade física: confiabilidade e validade de 12 países. *Med Sci Sports Exerc.*;35(8):1381-1395.

Do Carmo, Elyane Saraiva; XAVIER, Vivian Bertoni & ALVES, Vera Lúcia dos Santos (2019). Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura. *Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, São Paulo, v. 29, n. 4, supl., p. 427-431*. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1047346>. Acesso em: 24 de março de 2024.

IBGE (2022). IBGE divulga as Estimativas de População dos municípios para 2018. Agência IBGE Notícias. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/22374-ibge-divulga-as-estimativas-de-populacao-dos-municipios-para-2018#:~:text=O%20IBGE%20divulga%20hoje%20as,da%20Popula%C3%A7%C3%A3o%20\(Revis%C3%A3o%202018\)](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/22374-ibge-divulga-as-estimativas-de-populacao-dos-municipios-para-2018#:~:text=O%20IBGE%20divulga%20hoje%20as,da%20Popula%C3%A7%C3%A3o%20(Revis%C3%A3o%202018)). Acesso em: 25 de março de 2024.

IBGE (2024). Conheça o Brasil - População Quantidade de homens e mulheres. IBGE. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>. Acesso em: 26 de setembro de 2024

IPEA (2022). Projeções indicam aceleração do envelhecimento dos brasileiros até 2100. IPEA, 2022. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/categorias/45-todas-as-noticias/noticias/10716-projecoes-indicam-aceleracao-do-envelhecimento-dos-brasileiros-ate-2100>. Acesso em: 26 de setembro de 2024.

Katz, et al. (1963). O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/35KzF4DTCvJfbhs5nFQyVG/>. Acesso em: 26 de setembro de 2024.

MEC (2018). Resolução Nº 7, De 18 De Dezembro De 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 26 de setembro de 2024.

Ministério da Saúde (2022). Atividade física para idosos: por que e como praticar? Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>. Acesso em: 01 de março de 2024.

Ministério da Saúde (2024). Eu quero me exercitar. Idosos e atividade física: nunca é tarde para ter uma vida mais ativa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>. Acesso em: 26 de setembro de 2024

Rikli, R.E., Jones, C.J. (2013). Desenvolvimento e validação de padrões de aptidão clinicamente relevantes referenciados por critérios para manter a independência física em anos posteriores. *Gerontologist* . 2013;53(2):255-267.

Autora Principal

Nome: Natália Silva da Costa

Endereço: Travessa Nove de Janeiro, nº 2383, Residencial Norte Brasileiro, apto 302D.

Telefone: (91) 98192-5560

E-mail: ns.costa5@gmail.com