

A IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO PRÁTICA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE COLETIVA COM IDOSOS

Ana Beatriz dos Santos Costa, Diogo Goes Tavares, Maria Elisa da Luz Oliveira, Alessandra de Almeida Fagundes, Maria das Graças Bastos Licurci.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, anabeatriz.sjc.123@gmail.com, diogogoes123@gmail.com, maria03.me81@gmail.com, alefa@univap.br, glicurci@univap.br.

Resumo

O presente estudo foi desenvolvido como parte de um projeto de extensão universitária, aproximando os idosos de uma paróquia em São José dos Campos-SP da prática da fisioterapia preventiva. O projeto teve foco na prevenção da sarcopenia, no fortalecimento muscular, na melhora do equilíbrio e na redução do risco de quedas. Foram aplicados exercícios funcionais em circuitos e realizadas atividades em grupo, incluindo exercícios de fortalecimento, treino de equilíbrio e orientações preventivas. Além disso, as atividades realizadas incluíam propostas cognitivas e lúdicas, como dinâmicas de memória e bingo, contribuindo ao estímulo à convivência. Durante as quatro visitas, observou-se alta participação e engajamento dos idosos, que obtiveram boa interação social e demonstraram evolução nas atividades propostas. Observou-se também que a maior parte do grupo se baseava em participantes do sexo feminino. Os resultados desse estudo reforçam a importância da fisioterapia preventiva e do vínculo entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Extensão universitária. Idosos. Fisioterapia.

Área do Conhecimento: Ciências Da Saúde.

Introdução

A problemática de saúde em comunidades em situação de vulnerabilidade socioeconômica é uma questão urgente que exige abordagens integradas e multidisciplinares (Coelho, 2014). Nesse contexto, a extensão universitária se apresenta como uma ferramenta fundamental para conectar o conhecimento acadêmico às demandas reais da sociedade, promovendo ações de impacto voltadas para o bem-estar da população (Rodrigues, 2013).

Freire (1996) enfatizou a importância de estabelecer espaços de diálogo e colaboração entre a universidade e a comunidade para adaptar o conhecimento acadêmico às demandas particulares da população. Esse processo ajuda os alunos a se tornarem agentes de mudança social e fortalecerem a conexão entre a universidade e a sociedade, incentivando uma perspectiva crítica e reflexiva da realidade. Nesse cenário, a extensão universitária, ao integrar ensino, pesquisa e prática, fornece uma formação mais abrangente e humanista, capacitando os alunos para disciplinas profissionais mais eficientes e socialmente conscientes (Arruda-Barbosa *et al.*, 2019).

Diante dessas demandas por ações preventivas de saúde, o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional - COFFITO (2005) afirma que o processo de formação do fisioterapeuta está direcionado a desenvolver competências e habilidades gerais para atenção à saúde, como ações de prevenção, promoção e proteção, além da reabilitação individual e coletiva, tornando a função do fisioterapeuta proporcionar educação, prevenção e assistência coletiva, bem como executar projetos e programas.

De acordo com o Censo Demográfico 2022 do IBGE, existem mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no Brasil, o que representa 15,8% da população total. O envelhecimento populacional traz consigo desafios importantes, como a ocorrência de sarcopenia, a perda de equilíbrio, o aumento do risco de quedas e a redução da força muscular, fatores que comprometem a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (Da Silva *et al.*, 2023). Diante desse cenário, o objetivo deste projeto foi analisar,

por meio da extensão universitária, a relevância da prática educativa e da promoção da saúde coletiva de idosos, tendo em vista a crescente demanda por cuidados direcionados à população idosa.

Metodologia

A disciplina Projetos de Extensão integra o currículo do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Paraíba (Univap) e tem sido desenvolvida ao longo de vários semestres, consolidando-se como uma prática que aproxima os estudantes da realidade comunitária. No semestre anterior, foram realizadas atividades por meio da extensão acadêmica, na disciplina intitulada “Projetos de Extensão I”, servindo como base para aprimorar as ações do semestre atual.

Em continuidade à prática iniciada, foi realizado um projeto na disciplina intitulada “Projetos de Extensão II” onde alunos do oitavo período de fisioterapia organizaram quatro visitas à uma comunidade de idosos vinculada a uma paróquia no município de São José dos Campos, São Paulo. Durante essas visitas, foram desenvolvidas atividades de avaliação física e funcional, orientações sobre saúde e promoção de hábitos saudáveis, visando aprimorar competências técnicas, humanísticas e sociais, além de fortalecer a interação entre universidade e comunidade.

O planejamento das ações incluiu encontros prévios com os professores da disciplina, contato com os responsáveis pela comunidade para o agendamento das visitas e a realização das quatro visitas propriamente ditas, com registro das atividades, observações e interação com os participantes. As atividades foram avaliadas continuamente, permitindo adaptações conforme as necessidades da comunidade.

Tabela 1- Registro de atividades realizadas nas visitas à comunidade.

Data	Atividades desenvolvidas
11/08/2025	Integração e acolhimento dos idosos; atividades cognitivas; exercícios funcionais em circuito, com foco em membros superiores (MMSS), membros inferiores (MMI), equilíbrio e propriocepção
18/08/2025	Continuidade das atividades cognitivas; fortalecimento muscular; exercícios funcionais; atividades voltadas ao equilíbrio e à propriocepção.
25/08/2025	Atividade de bingo como estratégia de interação e estímulo social, promovendo conexão entre os idosos e os acadêmicos.
01/09/2025	Continuidade das atividades cognitivas, de fortalecimento, funcionalidade, equilíbrio e propriocepção; realização de mutirão para aferição de sinais vitais (pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e saturação periférica de oxigênio).

Fonte: elaborado pelos autores.

Resultados

Durante as quatro visitas, observou-se alta participação e engajamento dos idosos, que obtiveram boa interação social e demonstraram evolução nas atividades propostas. Notou-se também que a maior parte do grupo se baseava em participantes do sexo feminino. No primeiro encontro, voltado à integração e atividades cognitivas, todos os idosos participaram ativamente, demonstrando interesse e curiosidade nas dinâmicas de memória e atenção. Nos circuitos funcionais, envolvendo membros superiores, membros inferiores, equilíbrio e propriocepção, a maioria dos idosos completou as tarefas como orientado, apresentando entusiasmo e disposição para os exercícios.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Nas sessões subsequentes, houve manutenção e até aumento do engajamento, com os idosos demonstrando maior familiaridade com os exercícios e maior interação entre o grupo e os alunos. Durante a atividade de bingo, percebeu-se um aumento na interação social, com risos, conversas e participação contínua, reforçando a adesão às atividades propostas e o estímulo à convivência.

No último encontro, voltado às atividades cognitivas e funcionais, bem como à aferição dos sinais vitais (pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e saturação periférica de oxigênio), todos os idosos participaram dos exercícios com atenção e cooperação. Os idosos também demonstraram interesse nos sinais aferidos, buscando entender os sinais vitais de cada um e seus níveis de normalidade.

Figura 1 – Idosos realizando exercícios de funcionalidade para membros inferiores.



Fonte: Os Autores (2025).

Figura 2 – Idosos participando das atividades cognitivas em grupo com movimentos ativos de membros superiores.



Fonte: Os Autores (2025).

Figura 3 – Idosos realizando exercícios funcionais de membros superiores e de equilíbrio.



Fonte: Os Autores (2025).

Discussão

O presente estudo evidencia a importância das atividades de extensão no processo de formação acadêmica em Fisioterapia, principalmente quando direcionadas ao cuidado com a população idosa. Conforme observado por Melo Júnior *et al.* (2016), as atividades extensionistas aplicadas à população idosa favorecem não apenas o desenvolvimento de competências interdisciplinares entre os discentes de Fisioterapia, mas também promovem autonomia e melhora na qualidade de vida dos idosos envolvidos. As quatro visitas realizadas à comunidade da paróquia permitiram aos estudantes aplicarem conhecimentos teóricos em um contexto real, alinhadas as diretrizes da prática profissional centrada no indivíduo.

Segundo Benedetti *et al.* (2012), idosos que participam de atividades físicas em grupos de convivência apresentam melhor percepção de saúde e maior nível de atividade no cotidiano, quando comparados àqueles que não frequentam esses espaços. O estudo também identificou predominância de mulheres entre os participantes, dado que se confirma neste projeto, já que, nas quatro visitas realizadas, apenas um idoso do sexo masculino esteve presente.

A maior adesão das mulheres idosas em atividades educativas em grupo pode ser em consequência da viuvez, que contribuem para ampliar o tempo livre, diminuir as responsabilidades e preocupações domésticas, por sua vez os homens apresentam maior dificuldade de participar de atividades não relacionadas ao trabalho e grupos após a aposentadoria (Dias e Tavares, 2013).

Neste estudo, os alunos observaram limitações funcionais, necessidades de orientação postural e hábitos de vida sedentários, reforçando a relevância de intervenções educativas e preventivas. Segundo Monteiro *et al.* (2020), a saúde do idoso no Brasil é um tema relevante, sendo essencial que os estudantes adquiram experiência prática para melhor atender a essa população. Sabendo disso a prática de exercícios orientados por um fisioterapeuta pode ser eficaz para controlar as doenças degenerativas, bem como evitar sua progressão e reabilitar a pessoa idosa (Souza *et al.*, 2023).

A prática regular de programas de exercícios físicos tem sido amplamente recomendada para a população idosa, em virtude dos inúmeros benefícios morfológicos, fisiológicos, metabólicos, neuromusculares e comportamentais produzidos por essa estratégia (Resende-Neto *et al.*, 2016). Além disso, o trabalho com a comunidade permite que os estudantes compreendam fatores sociais e ambientais que influenciam a saúde do idoso, como isolamento social, acessibilidade e suporte familiar.

A interação entre a comunidade e os alunos demonstrou que o projeto auxiliou na saúde e bem estar dos idosos. Para a atuação do fisioterapeuta, esse contato é essencial, pois evidencia que o

cuidado não se restringe apenas à prática clínica, mas envolve um olhar amplo sobre a promoção da saúde e qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2019).

Conclusão

As atividades desenvolvidas demonstram que projetos de extensão são ferramentas eficazes para a formação integral do fisioterapeuta, integrando teoria, prática e ética profissional, além de favorecerem e impactarem positivamente a comunidade. Estudos futuros podem ampliar o conhecimento na área por meio de novas visitas que incluem avaliações quantitativas da funcionalidade e bem-estar dos idosos, com análises longitudinais dos efeitos dessas intervenções na promoção da saúde dos idosos.

Referências

ARRUDA-BARBOSA, L. D.; SALES, M. C.; SOUZA, I. L. L. D.; GONDIM-SALES, A. F.; SILVA, G. C. N. D.; LIMA-JÚNIOR, M. M. Extension programs as a tool to bridge the gap between university and high school. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 49, n. 174, p. 316-327, out./dez. 2019. DOI: 10.1590/198053146465. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0100-15742019000400316&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2025.

BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; BORGES, L. J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, p. 2087-2093, 2012.

BEZERRA, F. C.; ALMEIDA, M. I.; NÓBREGA-THERRIEN, S. M. Estudos sobre envelhecimento no Brasil: revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-167, 2012.

CARVALHO, A. M. et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6564>. Acesso em: 22 set. 2025.

COELHO, G. C. O papel pedagógico da extensão universitária. *Revista Em Extensão*, Uberlândia, v. 13, n. 2, p. 11-24, 2014.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (Brasil). Saúde da Família: uma nova opção para o trabalho do fisioterapeuta e terapeuta ocupacional. *Revista Trimestral do COFFITO*, Brasília, DF, v. 7, n. 24, p. 6-8, 2005.

DA SILVA, M. M. et al. Prevalência de sarcopenia em idosos brasileiros: uma revisão bibliográfica. *BRASPEN Journal*, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 314-322, 2023.

DIAS, F. A.; TAVARES, D. M. S. Fatores associados à participação de idosos em atividades educativas grupais. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 34, p. 70-77, 2013.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo Demográfico 2022: população e domicílios: primeiros resultados*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

MELO JÚNIOR, I. M. de; FONSECA, R. C.; DELGADO, M. O.; NEPOMUCENO, F. C. L.; SILVA, E. de A. A pesquisa e a extensão facilitando a interdisciplinaridade no cuidado à pessoa idosa: um relato de experiência. *Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia*, Porto Alegre, v. 3, n. 6 (supl.), 2016. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/1143>. Acesso em: 22 set. 2025.

MONTEIRO, I. O. et al. A saúde do idoso na graduação em fisioterapia no Brasil: um estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 93-99, 2020. DOI: 10.1590/1809-2950/18036027012020. Acesso em: 22 set. 2025.

RESENDE-NETO, A. G. et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

RODRIGUES, A. L. L. et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. *Caderno de Graduação – Ciências Humanas e Sociais – UNIT-Sergipe*, Aracaju, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013.

SOUZA, L. C. et al. Atividade física e recreativa na vida do idoso institucionalizado. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11, e171111132670, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.32670>. Acesso em: 22 set. 2025.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Fisioterapia que nos ajudou com empréstimos de materiais essenciais para a prática do nosso projeto.