



## PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS POR MEIO DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS

**Karolyne Rodrigues de Moura<sup>1\*</sup> (IC), Amanda Viana Borges<sup>2</sup> (IC), Débora Cristiane Pereira da Silva<sup>3</sup> (IC), Gabrielly Batista Costa<sup>4</sup> (IC), Joelma Cristina Gomes<sup>5</sup> (PQ), Flávia Martins Gervásio<sup>6</sup> (PQ), Sinésio Virgílio Alves de Melo<sup>7</sup> (PQ).**

\*karolynemoura35@gmail.com

1, 2, 3, 4, 6, 7 Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO.

<sup>5</sup> AGETUL – Programa Vida Ativa.

**Resumo:** O distanciamento social impositivo para conter a disseminação da COVID-19, gerou impactos importantes na vida de toda a sociedade, especialmente na população idosa, sendo a mais fragilizada nos aspectos da saúde física e psicológica. Para a continuidade das ações de projetos de extensão foi necessário adaptações para as intervenções no formato remoto, utilizando as plataformas de conferência on-line e o desenvolvimento de habilidades no uso de *smartphones* e a *internet*, tanto dos professores e alunos quanto do público alvo, como também adequações nos ambientes domiciliares das idosas para viabilizar a realização das atividades com segurança. O objetivo foi relatar a experiência de extensão universitária e a promoção de saúde de idosas. O método foi descritivo, de caráter qualitativo, das intervenções à idosas da UNATI CIGNUS e do Programa Vida Ativa, na cidade de Goiânia. As ações foram realizadas semanalmente, via plataforma *Google Meet* e *Zoom*, compostas de exercícios físicos multivariados globais, utilizando toalha, bola, bastão, halteres e tornozeliras. O resultado foi positivo, verificado pela receptividade e participação das idosas, assiduidade e execução dos movimentos. Concluiu-se que as atividades extensionistas representam a conexão do ensino aplicado à comunidade, interferindo na sua saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Extensão universitária. Intervenções remotas. Qualidade de vida. Saúde do idoso.

### Introdução

As universidades enquanto instituições públicas ou privadas, ainda são reconhecidas pela eminência no seu ensino e contempladas pelas áreas da sua pesquisa, tendo a extensão como a “filha pobre” de um tripé, constitucionalmente considerado indissociável, todavia, ela deve voltar-se para a sociedade, a fim de manter um permanente diálogo e criar cenários de atividades múltiplas práticas em diversas localidades, com variados públicos, consolidando um formato mais humano





e competente na formação acadêmica em todas as áreas de graduação (DEUS, 2012).

Na perspectiva de desconstruir esse paradigma de que as atividades extensionistas sejam subvalorizadas é que atualmente há um processo de adicionar à grade pedagógica das instituições de ensino superior, confirmando a curricularização da extensão previsto no Plano Nacional de Educação, iniciado na primeira década dos anos 2000, na busca de implementação de políticas públicas com respaldo das graduações em atenção à comunidade (IMPERATORE e PEDDE, 2020).

A promoção de saúde se refere à prática de ações sociais com o intuito de impactar de modo favorável a qualidade de vida e conseqüentemente proporcionar saúde do indivíduo (BUSS, 2010). De acordo com Sícoli e Nascimento (2003), a produção de atividades de saúde junto à comunidade abrange o campo da prevenção, ações educativas e mudanças de estilos de vida, contemplados na “Carta de Ottawa”, na meta “Saúde para todos” e OMS, apontando ser uma atitude de responsabilidade intersetorial política, econômica, organizações comunitárias e programas que visem o favorecimento da saúde.

De acordo com a Agência Brasil (2021), o número atual de brasileiros idosos de 60 anos ou mais é de 37,7 milhões, representando 18% da população. Para Ribeiro (2013), a promoção de saúde nesse público, que apresenta um crescimento exponencial, ações de saúde são cada vez mais estruturadas, e com foco em idosos, a promoção se dá por meio do envelhecimento ativo, que visa preservar capacidades funcionais e o potencial de desenvolvimento cognitivo, psicossocial e emocional.

Este trabalho teve por objetivo descrever as ações extensionistas executadas junto a idosos da cidade de Goiânia/GO, por meio de atividades de promoção de saúde e qualidade de vida.

## Material e Métodos

Relato de experiência de natureza qualitativa das ações do Projeto de Extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, da Universidade Estadual de Goiás, campus ESEFFEGO, com o grupo de 10 idosas da UNATI CIGNUS e 40 idosas do Programa Vida Ativa, na cidade de Goiânia-GO, por meio de intervenções





síncrona em sistema remoto pelas plataformas *Google Meet* e *Zoom*, com encontros semanais e sessões com duração de uma hora. Inicialmente, as idosas foram submetidas a um processo de inclusão digital coletiva e atendimentos individuais, desenvolvendo habilidades de acesso à internet e aos aplicativos, além da adequação no posicionamento, microfone e áudio do dispositivo.

Diante da aprendizagem tecnológica, o que representou um treinamento cognitivo importante, foram repassados exercícios em série, utilizando alguns objetos como toalha, bola, bastão, halteres e tornozeliras, demonstrando primeiramente a postura e movimentos corretos, com exercícios ativos livres e resistidos, em cadeia cinética aberta e fechada, determinando o número de repetições, sempre com a ressalva de eventual presença de lesões ou queixa algica. Todos a série de exercícios e as sequências dos mesmos foram previamente roteirizados e treinados pelo grupo do projeto e durante as intervenções, foi mantida constante vigilância e correções em tempo real, hidratação e intervalo entre as séries para garantir segurança e plena efetividade das atividades propostas. Para finalizar as sessões, as idosas eram orientadas a realizar alongamentos das musculaturas trabalhadas.

## Resultados e Discussão

A participação e assiduidade, revelaram a receptividade e interação do grupo de idosas diante das atividades, viabilizada pelo treinamento na utilização dos dispositivos eletrônicos como a única forma de continuidade das ações de extensão, mantendo o projeto ativo por meio de encontros síncronos remotamente.

As idosas participantes demonstraram ganhos importantes na força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio, sendo fatores fundamentais para a manutenção da capacidade funcional. Alexandrino et al. (2019), demonstra que a capacidade funcional de um indivíduo possibilita a sua autonomia e independência, afastando do estado de fragilidade pelas comorbidades, risco de quedas, hospitalizações e institucionalizações. Com isso, as ações voltadas para a população idosa são ferramentas eficazes para que possam intervir sobre o ambiente que interagem e suas ações, criando assim circunstâncias para ajustar a sua vivência e melhorar sua qualidade de vida. Segundo Bastos et al. (2020), a qualidade de vida de





idosos é um indicador de bem envelhecer, aumenta a autoestima e abrem expectativas de futuro, encontrando-se intimamente relacionado à participação de programas sociais, favorecendo sua saúde.

Constatou-se com as atividades os alcances e benefícios da participação de um projeto de extensão, reunindo experiência em agrupar teoria e prática com um olhar interdisciplinar, agregando aos graduandos diferentes formas de aproveitamento, contudo estarão todos a transformar uma sociedade mais justa e respeitosa com os mais velhos, corroborando com o trabalho de Bergold et al. (2019).

Os efeitos positivos verificados com a sequência dos encontros interferiram diretamente na qualidade de vida e saúde das idosas e também proporcionaram uma maior independência, amenizando os impactos emocionais e físicos causados pelo isolamento social.

### Considerações Finais

O desenvolvimento de projetos de extensão e a integração universitária junto à comunidade, além de interferir positivamente nos hábitos e estilo de vida, melhora da saúde dos idosos participantes. É notório os ganhos na capacidade funcional demonstrados na execução dos exercícios no decorrer das intervenções, assim poder contribuir para a promoção da saúde.

Por fim, verificou-se a relevância das ações extensionistas pela receptividade e interação dos idosos quanto a sua independência e autonomia, minimizando os efeitos físicos e socioemocionais inerentes ao envelhecimento.

### Agradecimentos

- À PrE pelo apoio na concepção e execução do projeto;
- À coordenação dos programas Vida Ativa e UNATI CIGNUS;
- Às idosas pela receptividade e participação.

### Referências

ALEXANDRINO, A. et al. Avaliação do índice de vulnerabilidade clínico-funcional em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 22, n. 6, p. 1-12, 2019.





BASTOS, M. A. M. S. C. et al. Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 23, n. 6, p. 1-14, 2020.

BERGOLD, L. B.; LOURENÇO, A. E. P.; CORDEIRO, A. A. O programa interdisciplinar de promoção da saúde. In: LOURENÇO, A. E. P.; BERGOLD, L. B. (Orgs.). **Saberes e experiências de extensão em promoção da saúde.** 2019. Macaé: Essentia Editora. 239 p.

BRASIL. Agência Brasil. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2021-10/dia-nacional-do-idoso-conheca-politicas-publicas-para-essa-populacao>>. Acesso em: 03 nov. 2021.

BUSS, P. M. **O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais.** Agência Fiocruz de Notícias, 2010. Disponível em: <<https://agencia.fiocruz.br/o-conceito-de-promo%C3%A7%C3%A3o-da-sa%C3%BAde-e-os-determinantes-sociais>>. Acesso em: 03 nov. 2021.

DEUS, S. **Extensão universitária: trajetórias e desafios.** Santa Maria, RS: Ed. PRE-UFSM, 2020. *E-book*. Disponível em: <[https://www.ufmg.br/proex/renex/images/EBOOK\\_-\\_Sandra\\_de\\_Deus\\_-\\_Extensao\\_Universitaria.pdf](https://www.ufmg.br/proex/renex/images/EBOOK_-_Sandra_de_Deus_-_Extensao_Universitaria.pdf)>. Acesso em: 02 out. 2021.

IMPERATORE, S. L. B; PEDDE, V. **“Curricularização” da extensão universitária no Brasil: questões estruturais e conjunturais de uma política pública.** Disponível em: <[https://curricularizacaodaextensao.ifsc.edu.br/files/2016/06/1\\_Artigo\\_Curricularizaca\\_da\\_Extensao\\_Universitaria\\_no\\_Brasil.pdf](https://curricularizacaodaextensao.ifsc.edu.br/files/2016/06/1_Artigo_Curricularizaca_da_Extensao_Universitaria_no_Brasil.pdf)>. Acesso em: 02 nov. 2021.

RIBEIRO, M. S; FAUSTINO, A. M. Ações de promoção da saúde para pessoas idosas no Brasil e América Latina: Revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde.** v. 04, n. 03, p. 1177-96, 2013.

SÍCOLI, J. L.; NASCIMENTO, P. R. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. **Interface - Comunic, Saúde, Educ,** v. 7, n. 12, p. 91-112, 2003.

