

ATIVIDADES FUNCIONAIS PARA O EQUILÍBRIO E A POSTURA PARA POPULAÇÃO IDOSA DE UMA UBS DO MUNICÍPIO DE AUGUSTINÓPOLIS-TO

FUNCTIONAL ACTIVITIES FOR BALANCE AND POSTURE FOR THE ELDERLY POPULATION OF A UBS IN THE MUNICIPALITY OF AUGUSTINÓPOLIS-TO

Vitor de Melo Ataides¹

Luciana Oliveira dos Santos²

Gizelly Maria Torres Martins³

Nurielly Monteiro Campos⁴

Guilherme Braz de Souza⁵

Eduardo Guilherme Barros Pereira⁶

Matheus Siqueira Dantas⁷

Acza Gabrielly Silva Jales⁸

Guilherme Fernandes Sales⁹

Júlia Perfeito Andrade¹⁰

1 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: vitorataides@unitins.br; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3792247869984439>; ORCID: 0009-0008-6540-6980.

2 Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão, Imperatriz, Maranhão, Brasil. E-mail: luciana.santos@uemassul.edu.br; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5917519785711149>; ORCID: 0000-0002-3306-214X.

3 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: gizellymtm@hotmail.com; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2553304263761861>; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8203-5093>.

4 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: nuriellymonteiro@gmail.com; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1518615418529909>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1849-6780>

5 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: guilhermebraz@unitins.br; Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1219300425609387>; ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0280-4722>

6 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: eduardoguilherme@unitins.br; Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3677189795576970>; ORCID: 0000-0002-7623-5629

7 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: matheussiqueira@unitins.br; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0926608741287552>; ORCID: 0009-0008-5834-6561.

8 Acadêmica de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: aczagabrielly@unitins.br; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2542339738009494>; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4236-4828>.

9 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: guilhermesales@unitins.br; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1171831662890548>; ORCID: 0009-0001-7049-9527.

10 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual do Tocantins - UNITINS. Vinculado à UNITINS campus Augustinópolis-TO, Brasil. E-mail: juliaperfeito14@gmail.com; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1479853212249131>; ORCID: 0009-0004-4692-3262.

Resumo: O processo de senescência, caracterizado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, influencia diretamente a qualidade de vida dos idosos. Este relato de experiência aborda um projeto de extensão realizado em uma UBS de Augustinópolis-TO, vinculado ao PIBIEX, que visou à promoção da saúde e melhoria funcional dos idosos por meio de exercícios físicos, oficinas educativas e acompanhamento longitudinal. As atividades realizadas, que incluíram testes clínicos, exercícios funcionais e orientações sobre alimentação e prevenção de quedas, destacaram a importância da abordagem integrada e comunitária na atenção à pessoa idosa idoso. Resultados quantitativos e qualitativos evidenciaram melhorias na capacidade funcional, bem-estar emocional e interação social dos participantes. O projeto reforça a relevância de práticas preventivas e educativas na atenção primária à saúde, promovendo um envelhecimento saudável e reduzindo a sobrecarga nos serviços de saúde secundários.

Palavras-chave: Senescência; Atividade Física; Pessoas idosas; Equilíbrio; Postura.

Abstract: The senescence process, characterized by physiological, psychological, and social changes, directly influences the quality of life of the elderly. This experience report discusses an extension project conducted at a primary healthcare unit (UBS) in Augustinópolis, Tocantins, as part of the PIBIEX program. The initiative aimed to promote health and improve the functional capacity of the elderly through physical exercises, educational workshops, and longitudinal follow-up. Activities included clinical tests, functional exercises, and guidance on nutrition and fall prevention, emphasizing the importance of an integrated and community-centered approach to elderly care. Quantitative and qualitative results demonstrated improvements in participants' functional capacity, emotional well-being, and social interaction. The project highlights the relevance of preventive and educational practices in primary healthcare, fostering healthy aging and reducing the burden on secondary healthcare services.

Keywords: Senescence; Physical Activity; Elderly. Balance; Posture.

Introdução

A senescência, processo de envelhecimento humano, acontece no contexto biofisiológico e funcional, além de estar intimamente ligado ao contexto psicossocial e de toda a complexidade dos determinantes sociais em saúde em que o indivíduo nasceu, cresceu e envelheceu. Esse dinamismo é percorrido com grandes mudanças de vários níveis e contextos do indivíduo, o que torna necessário cuidados e atenção em saúde para que o seja saudável.

Maciel (2010) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas como, por exemplo, modificações anatômicas que interferem na redução do equilíbrio e da mobilidade; alterações das capacidades fisiológicas, como a respiratória e a circulatória; e, também, em mudanças psicológicas, o que acarreta em maior vulnerabilidade à depressão e a transtornos ansiosos e suas variações. Complementando o pensamento de Maciel, Macena diz:

É evidente que as modificações observadas nos sistemas imunológico, endócrino e neurológico em idosos é um resultado natural do envelhecimento. Esse comprometimento propicia o aparecimento e a instalação de doenças fisiológicas e psicossomáticas. A instabilidade de um sistema produz o desequilíbrio de outros, visto que tais mecanismos, de fato, estão interligados. Uma vez que ocorrem alterações fisiológicas, também ocasionam mudanças funcionais propiciando um desequilíbrio da homeostase e aumentando as inci-

dências de distúrbios e suscetibilidades a doenças. A fragilidade desses sistemas pode desencadear nos idosos, além de danos físicos, disfunções psíquicas. (MACENA, 2018, p.233).

Assim, fica evidente que o processo da senescência pode ser traumático e prejudicial, necessitando de cuidado e atenção contínuos. Então, por serem mudanças que exigem atenção e cuidados contínuos, as práticas de exercícios físicos indubitavelmente podem auxiliar no envelhecimento saudável. Araújo (2017) afirmou em seu trabalho que a integralização da prática de atividade física no cotidiano do indivíduo idoso possibilita melhora na flexibilidade articular e força muscular como efeitos da adaptação ao treinamento resistido. Disse ainda que, através de uma prescrição do treinamento aeróbico, ocorre a regulação dos níveis metabólicos, além de prevenção e tratamento de problemas cardiovasculares, atuando em uma melhora da frequência cardíaca de repouso e em atividade, possibilitando aumento nos níveis de VO₂ máximo e redução da pressão arterial de repouso e em exercício físico submáximo.

Dessa forma, com a orientação adequada e contínua, as práticas de atividades físicas, principalmente em formato grupal, possibilitam a efetivação da prevenção e promoção à saúde da pessoa idosa, mantendo sua integridade. Quando realizadas em conjunto e parceria com uma equipe da atenção básica em saúde, garante a continuidade do cuidado e longitudinalidade preconizadas pelas diretrizes do Sistema Único de Saúde, propiciando o acompanhamento dos diversos momentos do ciclo de vida do indivíduo.

O processo natural do envelhecimento gera algumas alterações fisiológicas e quando negligenciado, por falta de projetos no âmbito da atenção primária, a qual visa à promoção da saúde, suas alterações acarretam em problemáticas secundárias, afetando a qualidade de vida, independência e autonomia da população idosa e, conseqüentemente, também sobrecarrega todos os outros níveis de atenção à saúde. Isso é validado na fala de Virtuoso (2012, p. 29):

Ao se investir num envelhecimento ativo, oferecer espaços garantidos à prática de atividade física, é possível reduzir o crescente aumento da demanda e da utilização de serviços de saúde pela população com 60 anos ou mais. Políticas nacionais, estaduais e municipais começam a embasar-se, cada vez mais, no conceito de envelhecimento ativo, o qual considera o idoso como um recurso de sua comunidade e um cidadão portador de direitos e deveres.

O Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBIEX) é uma iniciativa voltada para o fortalecimento das atividades extensionistas nas instituições de ensino superior, promovendo a articulação entre ensino, pesquisa e extensão. Seu principal objetivo é possibilitar a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos em contextos comunitários, contribuindo para a formação cidadã dos estudantes e para a melhoria das condições sociais das populações atendidas. No âmbito do PIBIEX, projetos extensionistas são desenvolvidos em diversas áreas do conhecimento, envolvendo atividades que vão desde ações educativas e culturais até intervenções voltadas para a saúde e o bem-estar da comunidade. Dessa forma, o programa não apenas beneficia os grupos sociais envolvidos, mas também proporciona aos estudantes uma experiência enriquecedora, permitindo que desenvolvam habilidades práticas, senso crítico e compromisso social ao longo de sua formação acadêmica.

Como resultado da diminuição funcional adquirida durante a senescência, o aumento da suscetibilidade a quedas e à fadiga crônica, demonstradas como principais problemáticas sofridas pela pessoa idosa, trazem como consequência desde ferimentos leves até incapacidades graves, e, por vezes, podendo ser causa do óbito dessas pessoas. Como afirmou SANTOS (2024), em cenários como esse, fazem-se necessárias ações que promovam assistência qualificada à funcionalidade e autonomia dessa população. Desse modo, o projeto de extensão de alunos de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS), vinculado ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Extensão (PIBIEX), visou à continuidade no cuidado e acolhimento do grupo de pessoas idosas assistidas por uma unidade básica de saúde (UBS).

O projeto teve como objetivos principais a avaliação e a melhora da capacidade funcional e independência dos idosos de uma UBS da cidade de Augustinópolis – TO. Para isso, usou-se das estratégias de aplicação de testes clínicos em indivíduos idosos que frequentavam a UBS; acolhimento de novos membros participantes; continuidade na relação estudante-paciente; análises para traçar o perfil epidemiológico das pessoas idosas; orientações sobre as atividades que promovem uma melhor qualidade de vida,

levando em consideração a individualidade de cada pessoa idosa e acompanhamento da evolução desse grupo por meio de testes e coletas de dados periódicas.

Metodologia

A metodologia deste estudo caracteriza-se como um relato de experiência, fundamentado na vivência de acadêmicos no contexto extensionista em uma comunidade. A experiência ocorreu entre setembro de 2023 a agosto de 2024. Para o registro e análise dos dados, foram utilizados diários de campo, observação participante, e anotações pessoais. A análise seguiu uma abordagem qualitativa, baseada na reflexão crítica e fundamentada em referenciais teóricos pertinentes ao tema. No que se refere aos aspectos éticos, foram garantidos o sigilo das informações e o respeito aos envolvidos, seguindo as diretrizes da ética em pesquisa, quando necessário.

Semanalmente, realizou-se, na Unidade Básica de Saúde IV – Dr. Felipe Ramalho Oliveira Neto, do setor São Pedro em Augustinópolis – TO, atividades e oficinas relacionadas à manutenção, prevenção e até mesmo ao resgate da funcionalidade física dos idosos frequentadores, visando à prevenção de doenças e também ao auxílio dos pacientes que já estão sendo acometidos com algum processo fisiopatológico (Figura 01). As intervenções tiveram como base oficinas da postura, do equilíbrio e atividades funcionais de pouco impacto que foram realizadas em um campo de areia localizado ao lado da UBS de enfoque (Figura 02). As atividades também foram associadas à entrega de material educativo para que as pessoas idosas realizassem esses exercícios em casa de forma segura e eficiente.

Para execução do projeto, foi alinhado estratégias entre os alunos e o professor orientador para que as pessoas idosas assistidas tivessem o melhor atendimento possível. Sendo assim, foram traçados planos de trabalhos no que tange à capacitação contínua dos alunos envolvidos; divulgação e cadastro do grupo das oficinas de equilíbrio e postura; testes clínicos; oficinas semanais, elaboração de material auxiliar e elaboração do produto acadêmico.

Sobre a capacitação contínua, os discentes realizaram uma revisão de literatura por meio de busca contínua de artigos e obras, como o Tratado Brasileiro de Geriatria e Gerontologia e o Manual Prático em Geriatria, sobre as aplicações dos testes clínicos de campo que foram aplicados no grupo de idosos assistidos pela UBS. Além disso, participaram de treinamentos oferecidos pela orientadora, a qual tem formação em fisioterapia e doutorado no âmbito da saúde da pessoa idosa, para utilização dos testes, bem como para as atividades realizadas durante as oficinas de equilíbrio e postura (Figura 03). Também se capacitaram com orientações por profissionais da educação física, conforme oferta e demanda, para ficarem aptos para a aplicação das atividades físicas funcionais.

O cadastro no grupo das Oficinas de Equilíbrio e Postura foram realizados por meio de divulgações na Unidade Básica de Saúde. As informações do projeto eram expostas em folders físicos disponibilizados no quadro de avisos da recepção e também compartilhado nas redes sociais da UBS. Além disso, juntamente com a equipe de saúde, ocorreram buscas ativas por idosos que residem na área de responsabilidade da Unidade Básica. Para aumentar o número de idosos frequentadores, também ocorreu a divulgação em áreas de responsabilidade de outras UBS da cidade de Augustinópolis-TO. O processo de cadastro e coleta de informações como nome, idade, medidas antropométricas, hábitos de vida e outras informações básicas foram aplicados aos novos integrantes do grupo de idosos.

No que tange aos testes clínicos, foram aplicados testes para a análise de força, flexibilidade e equilíbrio dos pacientes para se investigarem as principais alterações presentes na população idosa dessa UBS. Além disso, foram coletadas informações, como a pressão arterial, saturação, níveis de flexibilidade, massa corporal e outros dados, para traçar o perfil epidemiológico com a finalidade de contribuir para a elaboração de um plano de metas, com atividades físicas e orientações para melhorar o desempenho desses pacientes nos testes subsequentes.

Isso trouxe conhecimento e orientação que estimulam ainda mais a prática de atividades físicas

de pacientes em tratamento na UBS e em indivíduos idosos que não fazem tratamentos na UBS, mas que estão na área da mesma. Os dados foram tabulados e apresentados em planilhas do Microsoft Excel, sempre compartilhados com a equipe multiprofissional envolvida no projeto: 1 fisioterapeuta, acadêmicos de medicina, 1 enfermeira e 1 médico da estratégia de saúde da família e comunidade.

Juntamente com a fisioterapeuta orientadora, foi confeccionada uma cartilha com as principais orientações para a realização de exercícios pelo paciente no próprio domicílio e orientações de como evitar as quedas. Além disso, como o devido auxílio de um profissional nutricionista, também foi confeccionado materiais resumidos e de fácil compreensão sobre alimentação saudável e guias simples com informações sobre comportamentos alimentares que podem influenciar nos exercícios físicos.

Em dias inaptos, como chuvosos ou muito quentes, os indivíduos foram dispensados das atividades do dia com a finalidade de prevenir intercorrências e garantir a integridade da saúde de todos. Ademais, vale salientar que a extensão foi aplicada levando em consideração todas as medidas higiênicas e sanitárias de proteção contra a Covid-19 propostas pelo Ministério de Saúde Brasileiro e Organização Mundial de Saúde (OMS).

Desenvolvimento, resultados e discussão

Durante as sessões de atividades físicas com os idosos assistidos, foram incorporados diferentes elementos para atender às necessidades dos participantes. As atividades começavam com sessões de alongamento, visando preparar os músculos e articulações para a prática subsequente. Em seguida, eram realizados aquecimentos, fundamentais para elevar a temperatura corporal e melhorar o desempenho durante o exercício.

Durante as sessões de atividades físicas com os idosos assistidos, foram incorporados diferentes elementos para atender às necessidades individuais e coletivas dos participantes, garantindo uma abordagem segura e eficaz. As atividades tinham início com uma série de alongamentos, focados na mobilidade articular e na flexibilidade muscular, com movimentos suaves e progressivos para evitar desconfortos ou lesões. Em seguida, realizavam-se exercícios de aquecimento, que incluíam caminhadas leves no local, movimentos de braços e pernas e atividades respiratórias, essenciais para aumentar a circulação sanguínea e preparar o corpo para a prática principal. Após essa preparação inicial, eram introduzidos exercícios específicos, como atividades de equilíbrio para prevenção de quedas e dinâmicas de coordenação motora, muitas vezes associadas a elementos lúdicos, como jogos e músicas. A intensidade e a duração dos exercícios eram ajustadas conforme as limitações e capacidades de cada idoso, respeitando seus ritmos individuais.

As atividades aeróbicas desempenhavam um papel fundamental no PIBIEX, sendo estruturadas para aprimorar a capacidade cardiovascular, fortalecer o sistema respiratório e aumentar a resistência física dos participantes. Essas atividades eram realizadas em uma quadra de areia, o que intensificava o esforço muscular, especialmente dos membros inferiores, e contribuía para o desenvolvimento do equilíbrio e da coordenação motora. Os exercícios incluíam caminhadas de diferentes intensidades, corridas leves e desafios com obstáculos, que exigiam mudanças de direção, saltos e deslocamentos laterais, promovendo um estímulo variado para os músculos e articulações. Além disso, eram inseridas dinâmicas em grupo, como circuitos funcionais e pequenas competições lúdicas, que incentivavam a socialização e o engajamento dos participantes. Para garantir a segurança e a adaptação progressiva ao esforço, os exercícios eram ajustados conforme o nível de condicionamento físico de cada idoso, respeitando seus limites e proporcionando suporte quando necessário. Ao final de cada sessão, realizava-se um momento de recuperação ativa, com redução gradativa da intensidade e técnicas de respiração controlada, permitindo uma transição suave para o relaxamento e a retomada do estado de repouso. Dessa forma, a prática aeróbica não apenas promovia benefícios fisiológicos, mas também fortalecia o bem-estar emocional e a interação social dos integrantes.

Além disso, foram introduzidas atividades com dupla função, combinando estímulos motores e

cognitivos para potencializar os benefícios da prática física. Essas atividades tinham como objetivo desafiar os participantes a executarem simultaneamente tarefas que exigiam tanto habilidades físicas quanto mentais, promovendo maior integração entre corpo e mente. Entre os exercícios aplicados, destacavam-se movimentos de coordenação motora associados a desafios de memória, como caminhar em determinado ritmo enquanto respondiam a perguntas ou identificavam cores e números. Também foram utilizados jogos de repetição de padrões, onde os participantes precisavam reproduzir sequências de movimentos previamente demonstradas, estimulando a atenção e a concentração. Outra estratégia adotada foi a realização de exercícios rítmicos com palmas e batidas de pés, exigindo sincronia e controle motor refinado. Essas abordagens contribuíram para a melhoria do tempo de reação, da percepção espacial e do raciocínio lógico, além de proporcionarem um ambiente interativo e motivador. Com a implementação dessas atividades, buscou-se não apenas o fortalecimento físico dos idosos, mas também a preservação das funções cognitivas, fator essencial para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

Ao final das sessões, realizava-se um período de desaquecimento, composto por exercícios de relaxamento e alongamento final, visando a redução da frequência cardíaca e o alívio de tensões musculares. Todo o processo era conduzido com atenção às condições físicas e emocionais dos participantes, promovendo não apenas benefícios fisiológicos, mas também o bem-estar social e psicológico do grupo.

No que tange a identificação do perfil epidemiológico dos idosos envolvidos, as coletas para estudos científicos envolveram um processo abrangente de coleta com testes clínicos como o teste de fadiga crônica, anamnese e outros testes. As atividades de coleta foram conduzidas de forma a avaliar diversos aspectos da saúde dos idosos participantes. Inicialmente, foi realizada uma avaliação geriátrica ampla, que incluiu a coleta de informações detalhadas sobre o estado de saúde geral, histórico médico e condições pré-existentes dos participantes. Esse processo permitiu uma compreensão holística da saúde dos idosos, levando em consideração fatores como comorbidades, medicações em uso e eventuais limitações físicas.

Além disso, foram aplicados testes específicos para analisar a força muscular, equilíbrio e outras variáveis relacionadas à saúde física dos idosos. Esses testes foram projetados para avaliar a capacidade funcional dos participantes e identificar áreas de melhoria ou intervenção. Para complementar a avaliação física, também foram realizadas avaliações da saúde mental dos idosos, incluindo testes para avaliar o estado cognitivo, bem-estar emocional e qualidade de vida. Essa abordagem abrangente permitiu uma compreensão mais completa das necessidades de saúde dos participantes e orientou o desenvolvimento de intervenções adequadas para promover o equilíbrio e a postura na população idosa.

Durante o projeto, foram promovidas palestras e oficinas interativas que abordaram a importância de uma dieta balanceada e adequada para a prevenção e controle de doenças crônicas, principalmente Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica. Os idosos tiveram a oportunidade de aprender sobre a escolha de alimentos nutritivos, a leitura de rótulos e a prática de hábitos alimentares mais saudáveis, os malefícios de uma alimentação não saudável, a importância dos nutrientes para o controle corporal por completo, além de abordarmos ainda sobre a fisiologia básica do sistema cardiovascular para uma melhor compreensão. Além de tudo, a equipe do PIBEX forneceu orientações sobre o monitoramento da glicemia e da pressão arterial, enfatizando a importância do acompanhamento médico regular. A iniciativa foi bem recebida pelo grupo de idosos da UBS, contribuindo significativamente para a conscientização e o empoderamento dos participantes em relação à sua saúde e bem-estar.

Em duas ações voltadas para a promoção da saúde, foram distribuídas cartilhas educativas com a temática de hipertensão e diabetes em duas Unidades Básicas de Saúde diferentes, uma em Augustinópolis e outra em Sampaio, Tocantins. As cartilhas, desenvolvidas por profissionais de saúde, continham informações detalhadas e acessíveis sobre a prevenção, o diagnóstico e o manejo dessas condições crônicas. O material foi projetado para ser de fácil compreensão, incluindo ilustrações e dicas práticas sobre a importância da alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos e a necessidade de monitoramento constante dos níveis de glicemia e pressão arterial. A distribuição dessas cartilhas teve como objetivo empoderar a comunidade local, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida.

Os resultados quantitativos e qualitativos obtidos neste projeto de extensão revelaram impactos

significativos na vida dos idosos da UBS acompanhada. Por meio de uma abordagem que envolveu mais de 35 idosos da UBS de foco no PIBIEX. Em termos quantitativos, os dados coletados forneceram insights valiosos sobre a saúde e o bem-estar da população idosa. As entrevistas com a abordagem de avaliação geriátrica ampla revelaram tendências importantes em relação a condições de saúde, incidência de comorbidades e outros fatores que afetam a qualidade de vida dos idosos. Esses resultados quantitativos forneceram uma base sólida para compreender o contexto geral da saúde da população idosa em Augustinópolis e identificar áreas específicas de preocupação e intervenção.

Além disso, os resultados foram promissores, evidenciando melhorias tangíveis na qualidade de vida dos idosos participantes. Através de entrevistas, observações e relatos pessoais, conseguimos capturar as experiências individuais dos participantes e as mudanças percebidas em seu bem-estar físico, emocional e social. Muitos idosos relataram sentir-se mais enérgicos, confiantes e conectados com os outros após participarem das atividades propostas no projeto. Esses relatos destacaram não apenas a eficácia das intervenções físicas, como exercícios e atividades de equilíbrio, mas também o impacto significativo do componente social e emocional do projeto.

O senso de comunidade, o apoio mútuo e as oportunidades de interação social emergiram como aspectos essenciais para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. As atividades grupais proporcionaram um espaço seguro e acolhedor para compartilhar experiências e fortalecer vínculos, contribuindo para a redução do isolamento social e a promoção de um ambiente de solidariedade e pertencimento. Através dessas interações, os participantes não só melhoraram sua saúde física, mas também experimentaram um aumento na autoestima e no bem-estar emocional, ressaltando a importância de abordagens holísticas e integradas no cuidado à saúde da população idosa

Vale ressaltar, que foram elaborados produtos acadêmicos científicos com os dados e experiências vividas. Os relatos e depoimentos dos alunos que frequentaram as oficinas e os produtos, como imagens e os materiais informativos elaborados durante o projeto, foram usados para confecção do produto científico acadêmico final e submissão em formato de relato de experiência em congressos de âmbito nacional e regional, como o Congresso Brasileiro de Medicina da Família e Comunidade, Congresso Brasileiro de Epidemiologia e o Congresso Tocantinense das Escolas Médicas.

Por fim, a exposição do material para a comunidade correspondeu à culminância do projeto. Na ocasião, foi apresentado na UNITINS campus Augustinópolis e esclarecidas as dúvidas sobre a ferramenta e como ocorreu o seu uso, além de reiterar a importância da adesão aos exercícios de preservação das estruturas e funcionalidades físicas na manutenção da saúde do idoso, como também da necessidade de suporte dos profissionais de saúde.

Figura 1. Grupo de idosos assistidos pela UBS juntamente com aluno titular do projeto



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

Figura 2. Exercícios de obstáculos



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Figura 3. Exercícios de obstáculos com acompanhamento



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Conclusão

Em suma, as atividades deste projeto foram caracterizadas por uma abordagem integrada e multidisciplinar, com o objetivo não apenas de melhorar a saúde física dos idosos, mas também de proporcionar benefícios em suas dimensões emocional, social e mental. Para isso, foram incorporadas estratégias que combinavam exercícios físicos regulares, avaliações sistemáticas da saúde e suporte psicossocial, garantindo uma experiência completa e adaptada às necessidades dessa população. Além dos treinos voltados para o fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora, foram promovidas rodas de conversa e momentos de interação que estimularam o engajamento e o senso de pertencimento dos participantes. A combinação dessas abordagens proporcionou uma experiência enriquecedora e transformadora para os idosos envolvidos, refletindo diretamente na sua qualidade de vida e na melhoria das relações interpessoais dentro da comunidade de Augustinópolis.

No geral, o projeto se destacou por sua abordagem abrangente e integrativa, visando melhorar não apenas o equilíbrio e a postura da população idosa, mas também promover sua autonomia e independência nas atividades diárias. Para alcançar esse objetivo, foram combinadas diferentes modalidades de exercícios físicos, incluindo treinamento funcional adaptado, atividades aeróbicas e práticas voltadas para a mobilidade e prevenção de quedas. Além do aspecto físico, também foram realizadas intervenções focadas no bem-estar emocional e mental, como dinâmicas lúdicas, técnicas de relaxamento e estratégias de estimulação cognitiva. Paralelamente, a coleta de dados desempenhou um papel crucial no monitoramento da evolução dos participantes, fornecendo uma base sólida para análises aprofundadas sobre os desafios enfrentados pela população idosa em relação ao equilíbrio e à postura. Esses dados também serviram de subsídio para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes e personalizadas, garantindo que as ações futuras fossem ainda mais direcionadas às reais necessidades dos idosos assistidos.

Os resultados quantitativos e qualitativos evidenciaram impactos significativos e mensuráveis na saúde e no bem-estar da população idosa participante. Além das melhorias observadas nos indicadores físicos, como maior estabilidade postural, aumento da força muscular e redução do risco de quedas, também foram registradas transformações subjetivas igualmente relevantes. Relatos dos próprios idosos apontaram um aumento na disposição para realizar tarefas cotidianas, uma maior confiança em sua capacidade funcional e um fortalecimento das interações sociais, fatores essenciais para um envelhecimento ativo e saudável. Esses achados não apenas comprovam a efetividade da intervenção realizada, mas também fornecem uma base sólida para a continuidade e expansão do programa. Com esses resultados, espera-se que novas iniciativas possam ser implementadas tanto em Augustinópolis quanto em outras comunidades com perfis similares, ampliando o alcance e o impacto positivo dessas ações voltadas para o bem-estar da população idosa.

Referências

ARAÚJO, W. A.; SILVA, T.; SOUZA, E. C.; LIMA, K. F. O.; ALMEIDA, G. S. **A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura.** CIEH. Congresso Internacional Envelhecimento Humano. 2017. Disponível em: https://editoraerealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EVD75_MD2_SA7_10494_05092017235508.PDF. Acesso em: 22 out. 2024.

FREITAS, Elizabete Viana de; Py, L.; Neri, A. L.; Cançado, F. A. X.C.; Gorzoni, M.L.; Doll, J. **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** 4ª. Edição. Grupo Editorial Nacional (GEN), 2016. 2.

FREITAS, Elizabete Viana de; Mohallem, K.L.; Gamarski, R.; Pereira, S. R.M. **Manual Prático de Geriatria.** 2ª. Edição Grupo Editorial Nacional (GEN), 2017.

MACENA, Wagner Gonçalves, Hermano, Lays Oliveira, and Costa, Tainah Cardoso. **“Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento.”** *Rev Mosaicum* 27 (2018): 223-36.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **“Atividade física e funcionalidade do idoso.”** *Motriz: Revista de Educação Física* 16 (2010): 1024-1032.

SANTOS, Luciana Andréia Paixão et al. **OFICINAS EDUCATIVAS E DE AUTOCUIDADO PARA INDIVÍDUOS IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NO MUNICÍPIO DE AUGUSTINÓPOLIS–TO.** *Revista Extensão*, v. 8, n. 3, p. 104-110, 2024.

VIRTUOSO, Janeisa Franck et al. **Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 23-31, 2012

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.