

Envelhecimento saudável: convivência com grupos de adultos de meia-idade e idosos da cidade de Petrolina/PE

Laila Milene Oliveira Rodrigues¹, Marcelo de Maio Nascimento²

Resumo

Em 2020, a Organização das Nações Unidas (ONU) criou a “Década do Envelhecimento Saudável”, visando promover a Qualidade de Vida (QV) e o bem-estar da população idosa. Nesse horizonte, este estudo teve como objetivo descrever as ações de um projeto de Iniciação Científica (IC) com base nos princípios do envelhecimento saudável. As ações foram relacionadas à área da extensão e realizadas na cidade de Petrolina/PE, com 3 grupos de convivência da comunidade, totalizando 110 indivíduos de 40 a 89 anos. A metodologia utilizada consistiu em aulas teóricas com o uso de *PowerPoint*, vídeos, debates, leitura de textos, escuta de canções e atividades práticas, compostas por canto, mímica, desenho, pintura, dança, ginástica e jogos recreativos. Os conteúdos trabalhados foram “direito do idoso”, “relações sociais”, “saúde”, “uso de tecnologias” e “preparação para aposentadoria”. Os resultados evidenciados indicaram que os participantes desconheciam seus direitos em relação ao envelhecimento, valorizavam significativamente relações sociais – especialmente entre familiares – e participaram ativamente das atividades práticas de lazer (dança, ginástica e jogos). Concluímos que o projeto atingiu seus objetivos e, no que concerne às ações duradouras do envelhecimento saudável, elas podem ser realizadas em Petrolina/PE para promover o cuidado e atenção com os cidadãos idosos.

Palavras-chave

Envelhecimento saudável. Qualidade de Vida (QV). Projeto de extensão. Saúde. Cidadania.

¹ Graduanda em Educação Física na Universidade Federal do Vale do São Francisco, Pernambuco, Brasil. E-mail: lila.milene@discente.univasf.edu.br.

² Doutor em Ciências do Esporte pela Escola Superior de Educação Física de Colônia, Renânia do Norte-Vestfália, Alemanha; professor na Universidade Federal do Vale do São Francisco, Pernambuco, Brasil. E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

Healthy aging: coexistence with groups of middle-aged and older adults from the city of Petrolina, Pernambuco, Brazil

Laila Milene Oliveira Rodrigues¹, Marcelo de Maio Nascimento²

Abstract

In 2020, the United Nations (UN) created the “Decade of Healthy Aging”, with the aim of promoting Quality of Life (QoL) and well-being among the older population. With this in mind, this study aimed to describe the actions of a Scientific Initiation project based on the principles of healthy aging. The actions were related to the area of outreach and conducted in the city of Petrolina, Pernambuco, with 3 community groups, totaling 110 individuals aged 46-89 years. The methodology used consisted of theoretical classes with the use of PowerPoint, videos, debates, reading texts, listening to songs, and practical activities, consisting of singing, mime, drawing, painting, dancing, gymnastics, and recreational games. The contents worked on were “the rights of the older adults”, “social relations”, “health”, “use of technologies”, and “preparation for retirement”. The results obtained indicated that the participants were unaware of their rights in relation to aging, significantly valued social relationships – especially among family members –, and actively participated in practical leisure activities (dancing, gymnastics, and games). We conclude that the project achieved its objectives and, regarding long-term healthy aging initiatives, these can be implemented in Petrolina, Pernambuco, to promote care and attention for older citizens.

Keywords

Healthy aging. Quality of Life (QoL). Outreach project. Health. Citizenship.

¹ Undergraduate student in Physical Education, Federal University of São Francisco Valley, State of Pernambuco, Brazil. Email: laila.milene@discente.univasf.edu.br.

² PhD in Sports Science, Cologne University of Physical Education, State of North Rhine-Westphalia, Germany; professor at the Federal University of São Francisco Valley, State of Pernambuco, Brazil. Email: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

Introdução

Devido às projeções sobre o aumento progressivo de indivíduos com idade entre 30 e 60 anos, bem como o aumento da expectativa de vida nos últimos anos, a promoção da saúde da população idosa brasileira vem recebendo especial atenção; estima-se que a atual expectativa de vida dos brasileiros seja de 76,4 anos (Agência Gov, 2024). Por sua vez, a projeção é de que, a partir do ano de 2070, quatro em cada dez cidadãos serão idosos (Ipea, 2021). Esse fenômeno é mundial e, por isso, a Organização das Nações Unidas (ONU) criou a campanha “Década do Envelhecimento Saudável”, de 2021 a 2030 (Nações Unidas Brasil, 2020).

O envelhecimento saudável é definido como um processo contínuo de otimização e manutenção da capacidade funcional, que busca promover o bem-estar em idade avançada (WHO, [2020?]). As ações são planejadas e direcionadas para fortalecer a independência e autonomia ao longo da vida, com foco na saúde física, mental e cognitiva, além de mecanismos que viabilizem melhorias das condições ambientais e de relacionamento social (WHO, [2020?]). Entretanto, para que as ações da “Década do Envelhecimento Saudável” sejam efetivas, é necessário o envolvimento tanto de líderes governamentais quanto de organizações regionais, sociedades civis, empresas privadas e meios de comunicação, incluindo as Instituições do Ensino Superior (IES). A participação das IES é imprescindível para qualificar e aprofundar o entendimento do processo do envelhecimento em nível regional, uma vez que cada região/população apresenta características singulares que devem ser identificadas e analisadas.

Conforme dados do último Censo Demográfico (IBGE, 2022), a cidade de Petrolina/PE apresentava 386.791 habitantes. Desses, aproximadamente 11% possuíam idade ≥ 60 anos. Na ocasião, 16.523 indivíduos foram classificados na faixa entre 55-59 anos, enquanto outros 20.309 entre 50-54 anos. Esse referencial indica que, até o ano de 2030, final da “Década do Envelhecimento Saudável”, a população idosa petrolinense aumentará significativamente. O fato serve de alerta para a necessidade de que sejam criadas ações de ensino, pesquisa e extensão na Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf), cuja missão é levar o ensino público superior de qualidade à região do semiárido, fortalecendo, assim, o desenvolvimento territorial. Diante disso, este relato de experiência está em conformidade com os princípios de um envelhecimento ativo e com qualidade (Kusumastuti *et al.*, 2016).

De modo geral, projetos extensionistas buscam aproximar a universidade da comunidade local, sendo lócus à reflexão de problemas sociais, políticos, econômicos e culturais específicos do contexto geográfico dos envolvidos (Gadotti, 2021). Mediante o

conjunto de trocas entre universidade, acadêmicos, técnicos, professores e comunidade, as ações beneficiam a educação popular (Pinheiro; Bittar, 2016), pois tanto promovem reflexões quanto geram modos diferenciados para a interpretação das situações de vida dos envolvidos (Rodrigues *et al.*, 2013). Logo, ações extensionistas promovem formação e ganho de conhecimentos tanto para a comunidade, como para discentes da IES, que levam conhecimentos de sala de aula/laboratórios para além dos muros das universidades, desenvolvendo competências e habilidades profissionais úteis para o futuro.

Em relação às estratégias do envelhecimento saudável, elas buscam efetivar, globalmente, medidas como: 1) Mudar a forma de pensar, sentir e agir com relação à idade e envelhecimento, combatendo estereótipos, preconceitos e discriminações; 2) Promover capacidades entre indivíduos idosos por meio de ações educativas e de incentivo profissional; 3) Criar serviços de cuidados à saúde especializada específicos para o idoso; 4) Garantir cuidados de longo prazo com qualidade durante o envelhecimento; 5) Incentivar o acesso de idosos em atividades culturais (WHO, [2020?]).

Além disso, o envelhecimento saudável abrange diferentes áreas do conhecimento, entre elas: “direitos do idoso”, “saúde”, “relações sociais”, “uso e identificação de tecnologias” e “preparação para a aposentadoria” (WHO, [2020?]). No Brasil, os direitos da população idosa são assegurados pela legislação disposta no Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003), compreendendo os segmentos social, cultural, político e a promoção da saúde física, cognitiva e mental; esses segmentos são fundamentais para uma vida digna (Brasil, 2003). A saúde deve ser efetivamente garantida, com o objetivo de proporcionar a funcionalidade do idoso, especialmente naqueles que possuem doenças crônicas, beneficiando sua independência e autonomia (WHO, [2020?]).

Além disso, é importante garantir o fortalecimento de relações sociais fundamentais para criar redes de apoio. Relações sociais interagem com a saúde mental ao aumentarem as chances de respeito e a manutenção do papel do cidadão idoso na sociedade (Silva; Costa, 2024). Atualmente, o entendimento e o domínio sobre aparelhos e redes tecnológicas também são imprescindíveis, pois as sociedades estão cada vez mais digitalizadas. Desse modo, idosos necessitam ser informados e inseridos no mundo tecnológico para otimizar a resolução de uma série de atividades cotidianas inseridas na internet e em aplicativos (Castro *et al.*, 2024).

Por fim, o tema “Preparação para a Aposentadoria” integra o envelhecimento saudável, uma vez que estimula adultos e idosos a planejarem o futuro, evitando que problemas de saúde ou financeiros lhes surpreendam, além de que tenham consciência dos direitos que lhes são garantidos (França *et al.*, 2019). Dessa forma, o presente relato de experiência teve por objetivo

descrever as ações direcionadas ao envelhecimento saudável realizadas com cidadãos da cidade de Petrolina, localizada no sertão pernambucano.

Metodologia

Este texto trata-se de um relato de experiência resultado de um projeto na área de extensão, vinculado ao Programa Institucional de Bolsas de Incentivo Acadêmico (BIA) da UnivASF. Esse programa tem por fim favorecer egressos da rede pública de ensino, que estejam cursando o 1º ou o 2º semestre em universidades. Os alunos selecionados são apoiados, ao longo de 12 meses, com um auxílio financeiro da Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (Facepe).

Em 2024, o Edital BIA da UnivASF teve como tema “Convivência com o Sertão, melhoria de vida da população no semiárido”. Portanto, as atividades relatadas neste estudo são resultado do projeto de uma discente do curso de Educação Física (2º semestre), supervisionadas por um docente efetivo do mesmo curso. A natureza do estudo foi do tipo qualitativo, transversal, observacional e analítica, com amostra do tipo intencional, composta por homens e mulheres de três grupos de convivência da cidade de Petrolina/PE: Projeto “Pilates e o Idoso” (UnivASF) com 35 participantes (60-89 anos); “Grupo Novo Horizonte” com 60 participantes (60-85 anos); e, por fim, “Grupo CAPS II”, com 15 participantes (40-56 anos).

Procedimentos

As atividades ocorreram semanalmente, entre os meses de abril a dezembro de 2024, seguindo um cronograma composto por quatro etapas:

- I) Fundamentação da bolsista: revisão bibliográfica; encontros com o professor orientador para discutir o planejamento; avaliação das atividades e participação nelas, com relação ao Grupo de Estudos e Pesquisa em Dança e Ginástica (Gedagin/CNPq);
- II) Contato com os grupos de Petrolina/PE: inicialmente, cinco grupos foram contatados, mas somente três manifestaram interesse em participar das atividades. Assim, foi agendado um encontro presencial com o coordenador para apresentação do Projeto BIA. Por conseguinte, a aluna responsável pelo projeto visitou os participantes para se apresentar e conhecer suas expectativas sobre o envelhecimento, além de como estariam se preparando para o futuro. A

partir disso, a equipe BIA discutiu conteúdos e estratégias sobre como trabalhar o envelhecimento saudável com esses cidadãos;

III) Atividades de extensão: dois grupos foram atendidos nas dependências do curso de Educação Física, enquanto as atividades do terceiro grupo ocorreram em sua própria sede. Cada grupo participou de cinco encontros (90 minutos por sessão);

IV) Avaliação das atividades pelos alunos: vinte e um participantes expressaram suas impressões sobre as atividades do projeto de extensão. Os depoimentos foram semiestruturados, seguindo a metodologia de escuta e escrita sistemática (Minayo; Costa, 2018). As entrevistas foram agendadas e realizadas em ambiente reservado, com duração aproximada de 15-20 minutos; as falas foram gravadas com o auxílio do aplicativo “Gravador de voz” (telefone celular). Em um segundo momento, os depoimentos foram transcritos por um sistema de tematização (categorização), sem o auxílio de *software* específico para análise dos depoimentos. Assim, as narrativas receberam o caráter fenomenológico.

Consequentemente, o conjunto de experiências tornou-se vivências; logo, o que era aparente transformou-se em fato (Feijoo; Mattar, 2014). Os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2016), seguindo as etapas: a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento dos resultados; d) inferência e interpretação. As perguntas foram abertas e estruturadas da seguinte forma: “1. Qual foi sua impressão sobre o projeto?”; “2. Quais temas você mais gostou?”; “3. Você teve dificuldades para realizar alguma atividade?”. A interpretação das narrativas, por sua vez, apresentou três categorias de análise: i) impressões; ii) o que levo para a vida; e iii) dificuldades. No presente estudo, as seções “Resultado” e “Discussão” foram apresentadas conjuntamente, seguindo a técnica da Análise de Conteúdo (Bardin, 2016). Essa estratégia permitiu estabelecer conexões entre as situações narradas pelos participantes e as manifestações semântico-sintáticas da superfície discursiva identificada em seus depoimentos.

Antecedendo as atividades, todos os participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As ações descritas consideraram os princípios éticos que regem e envolvem pesquisas com seres humanos, seguindo as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sendo submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UnivASF, sob o parecer n.^o 3.318.475.

Resultados e Discussão

Este estudo teve a participação de 110 cidadãos da cidade de Petrolina/PE, com idade entre 40 e 89 anos (média $64,50 \pm 6,3$ anos); desses, seis participantes eram do sexo masculino. O Quadro 1 ilustra as cinco unidades do “Envelhecimento Saudável”, trabalhadas com os três grupos da cidade de Petrolina/PE. Para cada unidade, foram desenvolvidos temas escolhidos pelos próprios participantes.

Quadro 1 – Temas desenvolvidos com base nas áreas do “Envelhecimento Saudável”

Envelhecimento Saudável				
UNIDADES				
Direitos do Idoso	Saúde	Relações Sociais	Tecnologia	Preparação para Aposentadoria
<ul style="list-style-type: none">• Estatuto da pessoa idosa• Legislação	<ul style="list-style-type: none">• Exercício Físico e Atividade Física• Alzheimer• Alimentação Saudável• Lazer	<ul style="list-style-type: none">• Relacionamentos sociais• Papel social	<ul style="list-style-type: none">• Funções do aparelho celular• Proteção de dados bancários e golpes• Compras online	<ul style="list-style-type: none">• Educação financeira• Planejamento familiar• Direitos do aposentado

Fonte: os autores (2025).

Adiante, o Quadro 2 ilustra os procedimentos metodológicos adotados para transmitir as informações de cada unidade. Optou-se pela associação entre teoria e prática. Assim, em um primeiro momento, os temas eram introduzidos por meio de apresentações em *PowerPoint*, vídeos (plataforma *YouTube*), debates, leituras de textos e escuta de canções. No segundo momento, os participantes eram convidados a participar de dinâmicas recreativas (dança, ginástica, jogos) ou dinâmicas de arte e expressão (canto, mímica, desenho, pintura, colagem). Além disso, as atividades incluíram o uso da rede social *WhatsApp* para explicar determinados temas, como a proteção de dados bancários.

Quadro 2 – Procedimentos metodológicos utilizados nas atividades

Envelhecimento Saudável				
METODOLOGIA				
Direitos do Idoso	Saúde	Relações Sociais	Tecnologia	Preparação para Aposentadoria
<ul style="list-style-type: none"> • Distribuição da cartilha de Direitos do Idoso • Aulas expositivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Música e dança • Yoga • Pintura • Série de exercícios • Jogos cognitivos • Aulas expositivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos cooperativos • Rodas de conversa • Aulas expositivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso do aparelho celular • Aulas expositivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos financeiros • Jogo de Perguntas e Respostas • Aulas expositivas

Fonte: os autores (2025).

Em seguida, a Figura 1 ilustra os encontros realizados com o grupo “Novo Horizonte” (A) e grupo “Pilates” (B); nas ocasiões, foram apresentados e discutidos temas do Estatuto do Idoso. Verificou-se que, até então, a grande maioria dos participantes desconhecia os direitos fundamentais garantidos às pessoas idosas, apresentados pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Brasil, 2003). Os temas trabalhados foram: o direito ao transporte público gratuito; o direito ao atendimento preferencial; o direito à meia-entrada em eventos culturais; e, por fim, o direito à participação em cursos e formações profissionais. De forma geral, todos os temas foram bem recebidos.

As aulas dessas unidades ocorreram após o segundo turno da eleição municipal na cidade de Petrolina/PE. Consequentemente, nas discussões, os participantes demonstraram considerável descontentamento sobre o modo como a população idosa estava sendo tratada por gestores públicos. Por fim, integrantes dos grupos Novo Horizonte e Pilates concluíram que cada cidadão deveria fiscalizar as ações de seus representantes (vereadores) ao longo do novo exercício político.

Além disso, outro tema abordado pelo projeto de extensão foi a apresentação das atividades do Conselho Municipal dos Direitos do Idoso (CMDI). O CMDI é um órgão colegiado, deliberativo, de caráter consultivo com conselheiros eleitos por representantes do Poder Público, que auxilia na fiscalização da política de defesa dos direitos do idoso (Fernandes; Andrade, 2019). Entre suas ações, há o recebimento de denúncias de desrespeito a

idosos. Por conseguinte, o CMDI aciona órgãos competentes encarregados de fiscalizar e cumprir as leis de proteção ao cidadão idoso. Ademais, esse órgão apoia a realização de eventos que fortaleçam o estudo e as pesquisas na área do envelhecimento. Por sua vez, a grande maioria dos participantes desconhecia sua existência, bem como a oportunidade de integrar as reuniões e conhecer suas deliberações.

Figura 1 – Palestras na área dos direitos do idoso



Fonte: os autores (2025).

Posteriormente, a Figura 2 ilustra uma dinâmica de Artes antecedendo o Natal de 2024, que trabalhou o tema “Relações Sociais”. Ao longo de todo o mês de dezembro, temáticas sobre amizade, conciliação familiar, apoio social e bem-estar emocional foram trabalhadas (A); ao final, os participantes confeccionaram um painel exposto na sala dos encontros (B). Independentemente da faixa etária, as relações sociais são fundamentais para a construção e manutenção de redes de suporte e benefício da espiritualidade (Silva; Costa, 2024). Durante o envelhecimento, estratégias de fortalecimento das relações sociais podem potencializar o entendimento sobre redes sociais primárias, como família e amigos, auxiliando no combate à solidão – entre idosos brasileiros, a taxa é alta (Azeredo; Afonso, 2016).

Nesse contexto, um estudo longitudinal recente desenvolvido com grande coorte de idosos revelou efeitos bidirecionais entre solidão e depressão (Hsueh *et al.*, 2019). Não obstante, associações longitudinais negativas e significativas também foram apontadas entre solidão e depressão, com a Qualidade de Vida (QV) (Nascimento *et al.*, 2024). Assim, esclarecer aos participantes sobre os perigos do isolamento social e o distanciamento de pessoas

foi um dos pilares desse projeto, uma vez que, após a pandemia de Covid-19, a população idosa local manifestou sérias alterações mentais (Nascimento, 2020). Nesse horizonte, determinada investigação atual revelou que a falta de apoio social durante o envelhecimento foi um fator responsável pela vulnerabilidade social, além de ser apontada como indicador da baixa saúde e aumento das chances de mortalidade (Arena; Pronk; Woodard, 2025).

Figura 2 – Dinâmicas de relações sociais



Fonte: os autores (2025).

A Figura 3, por sua vez, ilustra 2 momentos realizados em sala de aula. O primeiro consistiu em uma discussão sobre saúde cognitiva, incluindo temas como “atenção”, “memória de curto e longo prazo”, “memória de trabalho” e “fluência verbal” (A). No segundo momento, os participantes foram convidados a participar de jogos que estimulavam a cognição e as habilidades físicas (B).

Assim sendo, os participantes foram posicionados em duplas frente a frente com um cone sobre a mesa. A tarefa consistiu em pegar o cone, vencendo a primeira dupla a tocá-lo após um comando. Os comandos foram criados com base em estratégias cognitivas, como contagem, memorização, troca de ordem e sequência de números ou palavras (Santos; Flores-Mendoza, 2017). Isso se justifica uma vez que, à medida que envelhecemos, o declínio cognitivo tende a ser um fator de risco para perdas funcionais fundamentais para a realização de tarefas diárias e manutenção de um estilo de vida autônomo (Petridou, 2020).

Além disso, alterações cognitivas são associadas a doenças como depressão e ansiedade (Wu *et al.*, 2021). Nesse contexto, a relação entre depressão e cognição foi atribuída a processos

inflamatórios no cérebro (citocinas, disfunção de neurotransmissores), responsáveis pela redução no volume de regiões cerebrais (Taipa *et al.*, 2019) – consequentemente, limitando o número de sinapses. Devido a isso, as ações do presente projeto buscaram tanto informar os participantes sobre essas alterações, como oferecer atividades práticas que estimulassem o desempenho cognitivo.

Figura 3 – Atividades teóricas e práticas sobre o tema “Cognição”



Fonte: os autores (2025).

A Figura 4, por fim, ilustra tarefas físico-cognitivas associadas ao treinamento de dupla-tarefa (A), com a combinação entre elas e os jogos recreativos (B). O treinamento de dupla-tarefa consiste na capacidade de executar simultaneamente duas ou mais tarefas concorrentes, ou seja, integrar mecanismos perceptivos, motores e cognitivos (Varela-Vásquez; Minobes-Molina; Jerez-Roig, 2020). Em idade avançada, a resolução desse tipo de tarefa requer uma capacidade cognitiva preservada (Wollesen *et al.*, 2020). Por sua vez, tarefas físico-cognitivas provaram ser uma medida eficaz para estimular a neuroplasticidade de idosos saudáveis (Gallou-Guyot *et al.*, 2020).

Figura 4 – Atividades do treinamento físico-cognitivo



Fonte: os autores (2025).

Depoimentos

As entrevistas serão apresentadas e discutidas a partir das seguintes categorias de análise: i) Impressões; ii) O que levo para a vida; e iii) Dificuldades.

Categoria 1 – Impressões

Ao questionar os participantes sobre o impacto das atividades em suas vidas, de forma geral, todos os entrevistados relataram repercussões positivas:

Os conhecimentos adquiridos com vocês são importantes porque alertaram sobre várias coisas que eu escutava e conhecia, mas não sabia como eram realmente. Agora, estou mais consciente e vou pôr muitas informações em prática, inclusive com as pessoas da minha família (Violeta, 65 anos, 2025).

Foi muito bom! Aqui podemos aperfeiçoar conhecimentos e, mais do que isso, trocar informações (Camélia, 70 anos, 2025).

Com base nos dois depoimentos acima, percebe-se que as estratégias educativas realizadas oportunizaram aos participantes processos de aprendizagem avaliados como importantes para o autocuidado. Por sua vez, um resultado significativo foi apontado por Violeta, ao dizer que os conhecimentos recebidos também seriam transferidos aos familiares.

O fato corresponde aos objetivos da educação em saúde, que consiste em educar os envolvidos e instrumentalizá-los para poderem atuar, em sua comunidade, como multiplicadores dos conhecimentos ganhos (Silva *et al.*, 2016). Ademais, nossos achados corroboraram com os princípios das estratégias de promoção do envelhecimento saudável, que buscam potencializar a construção de conhecimentos para atingir a mudança de hábitos de vida (WHO, [2020?]). No entanto, é importante que essa mudança seja consensual e não imposta, como indicado por Oliveira (69 anos, 2025):

Gostei de participar das aulas porque foi dito o que já se sabe. Porém, vocês falaram de um jeito diferente: leve e alegre. Não gosto quando as pessoas olham para nós, idosos, e falam apenas de doenças: isso entristece a gente. A combinação entre palestra e atividades práticas também foi excelente para fixar as informações.

Em idade avançada, um processo de mudança de hábitos e consequente adoção de novos comportamentos de vida é algo que exige tempo, motivação e disciplina. Todavia, se tratando da população idosa, os procedimentos para se atingir essas mudanças e promover conhecimentos devem valorizar o eu-no-mundo (Braga; Farinha, 2017), o que pode ser atingido pela compreensão dos fatores envolvidos sobre o modo único de cada um para ser, estar e sentir-se saudável (Ferretti *et al.*, 2014).

Categoria 2 – O que levo para a vida

As atividades do projeto de extensão foram pautadas em dinâmicas que construíram um processo educativo para o ganho de conhecimentos e a apropriação dos conteúdos, o que, não obstante, convergiu com o empoderamento dos participantes (Veras; Lacerda; Forte, 2022). Os depoimentos seguintes revelam que esse objetivo foi alcançado:

Foi muito bom aprender a tirar fotos no celular porque agora, eu além de conseguir boas fotos da minha família, agora sei onde elas ficam armazenadas e sei como enviar pelo WhatsApp (Margarida, 72 anos, 2025).

O tema de que eu gostei e não vou esquecer é o “alzheimer” – agora sei como me cuidar, e vou prestar bem atenção porque não quero ter problemas de esquecimento (Orquídea, 64 anos, 2025).

Eu gostei de conhecer sobre os exercícios que são melhores para meus problemas. Agora, posso realizar isso em casa. Também gostei das dicas sobre alimentação saudável. Depois dessa aula, eu comecei a pesquisar mais sobre receitas que posso fazer (Rosa, 75 anos, 2025).

As falas evidenciam o valor da participação da comunidade em ações que informam e educam. Ademais, a troca de saberes entre o científico e o popular foi fundamental para a valorização de um saber mútuo (Seabra *et al.*, 2019). Mediante o diálogo, foi possível ampliar e qualificar o poder de compreensão dos participantes sobre si, sobre o outro e sobre o local em que moram. Por conseguinte, os participantes também expressaram lembranças de situações corporalmente vividas (dança, jogos, brincadeiras) que, embora simples, foram significativas e guardadas em suas memórias afetivas:

Me lembro bem da Zumba porque gosto muito de dançar. Também adorei todos os jogos, principalmente aquele do cone e da mímica: foram momentos muito divertidos (Margarida, 64 anos, 2025).

Gostei de dividir tempo com todos do grupo; me diverti bastante nas nossas reuniões. Gostei muito de quando nós dançamos (Jasmim, 65 anos, 2025).

O lazer é uma prática corporal, capaz de motivar os indivíduos a se exporem em diferentes vivências, proporcionando-lhes significados a partir de situações potencialmente experimentadas (Crochemore-Silva *et al.*, 2020). No entanto, questões como oferta, acessibilidade, desigualdades ambientais, econômicas e sociais, em geral, tendem a dificultar o acesso da população idosa aos serviços de esporte e lazer (Socoloski *et al.*, 2021). Conforme a narrativa de Violeta (65 anos, 2025), sua participação em um simples jogo ou brincadeira lhe permitiu acionar boas lembranças de sua infância:

Gostei de todos os temas, mas um dos melhores momentos foi quando relembramos brincadeiras da infância. Aquele momento foi muito bom! Eu lembrei das brincadeiras de rua com as amigas: voltei a ser criança.

De modo geral, lembranças são importantes mecanismos que conduzem os indivíduos à criação de projetos significativos para a vida atual e futura. Assim, estratégias que fortaleçam recordações e narrações das experiências vividas podem auxiliar idosos a dar sentido para o ser e estar no mundo (Rosenthal, 2014), o que potencializa indiretamente a percepção da QV e do bem-estar.

Categoría 3 – Dificuldades

Por fim, os participantes foram questionados sobre as dificuldades para integrar as atividades do projeto. De forma geral, a grande maioria respondeu não ter vivenciado alguma

limitação. Contudo, três pessoas relataram barreiras. Segundo Tulipa (69 anos, 2025), o uso da tecnologia foi uma limitação:

Foi um pouco difícil conseguir aprender a usar meu celular para fazer pix e essas coisas, mas a professora foi paciente e, no final, consegui.

Rosa (75 anos, 2025), por sua vez, relatou dificuldade para entender informações sobre o direito das pessoas idosas:

Acredito que eu possuía pouco conhecimento sobre alguns assuntos que foram discutidos no grupo, inclusive sobre os direitos que os idosos têm. Isso limitou um pouco o entendimento, mas, no final, deu certo.

Além disso, Margarida (72 anos, 2025) atribuiu dificuldades à sua saúde física e funcional. Entretanto, como todos os demais participantes, reconheceu que isso não foi um grande problema:

Foi difícil me adaptar a alguns jogos que exigiram velocidade e agilidade, mas foi divertido.

No caso de Margarida, ficou evidente que déficits funcionais associados ao avanço da idade foram limitantes. Contudo, ela percebeu que, mediante o auxílio do instrutor e de colegas, seu corpo se adaptou às situações, o que não a conduziu a desistir de participar dos jogos e brincadeiras.

Por fim, mediante os depoimentos dos participantes, verificou-se que o conjunto de ações práticas e teóricas desenvolvidas acrescentou no conhecimento de cada participante, especialmente sobre estratégias úteis que beneficiem o envelhecimento. De forma geral, os participantes se mostraram receptivos para firmar novos laços de amizade e trocar conhecimentos entre os colegas e, principalmente, com a discente responsável pelas atividades. Assim, sugere-se criar projetos gratuitos, na cidade de Petrolina/PE, que promovam conteúdos enriquecedores sobre o envelhecimento para a população local. Destacamos como limitação do presente estudo não ter integrado um número maior de homens, visto que a maioria dos grupos de convivência da cidade é formada por mulheres. Assim, sugere-se também o desenvolvimento de políticas que busquem integrar homens em ações do envelhecimento saudável.

Considerações finais

De modo geral, as atividades do projeto de envelhecimento saudável proporcionam experiências singulares aos participantes, principalmente devido ao ganho de novas informações. As dinâmicas sobre os direitos dos idosos, as relações sociais, a saúde física, mental e cognitiva, o uso de tecnologias e a preparação para a aposentadoria atuaram como tempo e espaço à troca de conhecimentos, oportunizando a construção de saberes sobre cuidado e atenção. Vale destacar que as ações foram uma relação bidirecional mediada pelo diálogo entre a comunidade e uma discente do curso de Educação Física.

Além disso, o conjunto de saberes e ações construídas por idosos e a aluna responsável pelas atividades respeitaram limitações, opiniões, valores e crenças, o que foi determinante para a implantação do envelhecimento saudável. Por fim, o empoderamento tanto dos participantes quanto da bolsista do projeto BIA foi moldado em espaços criativos e interativos úteis à ressignificação de projetos de vida na cidade de Petrolina/PE.

Agradecimentos

Ao BIA da UnivASF, bem como à Facepe, pelo apoio financeiro à realização do projeto apresentado neste artigo.

Referências

AGÊNCIA GOV. Expectativa de vida sobe para 76,4 anos no Brasil, após queda durante a pandemia. **Agência Gov**, 2024. Disponível em:
<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/expectativa-de-vida-sobe-para-76-4-anos-no-brasil-apos-queda-durante-a-pandemia>. Acesso em: 10 jan. 2025.

ARENA, R.; PRONK, N. P.; WOODARD, C. Social vulnerability and leisure-time physical activity in the United States from 2020 to 2022: an unaltered crisis within a crisis. **The American Journal of Medicine**, Tucson, v. 138, n. 3, p. 575-578, mar. 2025. DOI 10.1016/j.amjmed.2024.11.011. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002934324007551?via%3Dihub>. Acesso em: 8 dez. 2025.

AZEREDO, Z. A. S.; AFONSO, M. A. N. Solidão na perspectiva do idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 313-324, 2016. DOI 10.1590/1809-98232016019.150085. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/shGrnPPJKBjYwf3rQCM8skM/?lang=pt>. Acesso em: 8 dez. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRAGA, T. B. M.; FARINHA, M. G. Heidegger: em busca de sentido para a existência humana. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v. 23, n. 1, p. 65-73, jan./abr. 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000100008. Acesso em: 8 dez. 2025.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 16 jan. 2023.

CASTRO, A. *et al.* Social representations theory and the Stamen: acceptance of the internet among older adults. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 40, p. e40303, 2024. DOI 10.1590/0102.3772e40303.en. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722024000100600&tlang=en. Acesso em: 8 dez. 2025.

CROCCHMORE-SILVA, I. *et al.* Promoção de atividade física e as políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da Lei dos Cuidados Inversos e Hipótese da Equidade Inversa. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 6, p. e00155119, 2020. DOI 10.1590/0102-311X00155119. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000603002&tlang=pt. Acesso em: 8 dez. 2025.

FEIJOO, A. M. L. C.; MATTAR, C. M. A fenomenologia como método de investigação nas filosofias da existência e na psicologia. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 4, p. 441-447, dez. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/YPGVfdBZzVfsgXYKQtHyYcN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 8 dez. 2025.

FERNANDES, J. S. G.; ANDRADE, M. S. Conselhos Municipais do Idoso e representações sociais de seus conselheiros. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 39, p. e187297, 2019. DOI 10.1590/1982-3703003187297. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/WfTd5PsL6qZFwvqnHTkzzZj/?lang=pt>. Acesso em: 8 dez. 2025.

FERRETTI, F. *et al.* Impacto de programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 16, n. 6, p. 807-820, 2014. DOI 10.15446/rsap.v16n6.40165. Disponível em: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/40165>. Acesso em: 8 dez. 2025.

FRANÇA, L. H. F. P. *et al.* Análise dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras. **Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 59-80, 2019. DOI 10.23925/2176-901X.2019v22i1p59-80. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/42941>. Acesso em: 8 dez. 2025.

GADOTTI, M. Extensão universitária: para quê? **Instituto Paulo Freire**, 2021. Disponível em: <https://paulofreire.org/9-noticias/247-extensao-universitaria-para-que>. Acesso em: 8 dez. 2025.

GALLOU-GUYOT, M. *et al.* Effects of exergames and cognitive-motor dual-task training on cognitive, physical and dual-task functions in cognitively healthy older adults: an overview. **Ageing Research Reviews**, Bolonha, v. 63, p. 101135, nov. 2020. DOI 10.1016/j.arr.2020.101135. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163720302701?via%3Dihub>. Acesso em: 8 dez. 2025.

HSUEH, Y. *et al.* A longitudinal, cross-lagged panel analysis of loneliness and depression among community-based older adults. **Journal of Elder Abuse & Neglect**, Newark, v. 31, n. 4-5, p. 281-293, 2019. DOI 10.1080/08946566.2019.1660936. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08946566.2019.1660936>. Acesso em: 8 dez. 2025.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Cidades e estados. **Gov.br**, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pe/petrolina.html>. Acesso em: 8 dez. 2025.

IPEA. INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. Projeções indicam aceleração do envelhecimento dos brasileiros até 2100. **Ipea**, 2021. Disponível em: https://portalantigo.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=38577&Itemid=9. Acesso em: 10 jan. 2025.

KUSUMASTUTI, S. *et al.* Successful ageing: a study of the literature using citation network analysis. **Maturitas**, Nova Iorque, v. 93, p. 4-12, nov. 2016. DOI 10.1016/j.maturitas.2016.04.010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512216300822?via%3Dihub>. Acesso em: 8 dez. 2025.

MINAYO, M. C. S.; COSTA, A. P. Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa, v. 40, n. 40, p. 139-153, 2018. DOI 10.24140/issn.1645-7250.rle40.01. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/6439>. Acesso em: 8 dez. 2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como década do envelhecimento saudável. **Nações Unidas Brasil**, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-d%C3%A9cada-do-envelhecimento-saud%C3%A1vel>. Acesso em: 1º dez. 2025.

NASCIMENTO, M. M. Covid-19: U3A students' report on the impacts of social isolation on physical and mental health and access to information about the virus during the pandemic. **Educational Gerontology**, West Hartford, v. 46, n. 9, p. 499-511, jul. 2020. DOI 10.1080/03601277.2020.1795371. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2020.1795371>. Acesso em: 8 dez. 2025.

NASCIMENTO, M. M. *et al.* Longitudinal cross-lagged analysis of depression, loneliness, and quality of life in 12 European countries. **BMC Public Health**, [S. l.], v. 24, n. 1986, p. 1-11, 2024. DOI 10.1186/s12889-024-19463-0. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19463-0>. Acesso em: 8 dez. 2025.

PETRIDOU, E. Cognitive frailty: a brief review. **Journal of Research and Practice on the Musculoskeletal System**, Lykovrysi, v. 4, n. 4, p. 113-124, dez. 2020. DOI 10.22540/JRPMS-04-113. Disponível em: https://www.jrpms.eu/Article.php?AID=jrpms_v04i04_113. Acesso em: 8 dez. 2025.

PINHEIRO, B. C.; BITTAR, C. M. L. Práticas de educação popular em saúde na atenção primária: uma revisão integrativa. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, out. 2016. DOI 10.17058/cinergis.v18i1.8049. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/8049>. Acesso em: 8 dez. 2025.

RODRIGUES, A. L. L. *et al.* Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais**, Aracaju, v. 1, n. 16, p. 141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 8 dez. 2025.

ROSENTHAL, G. História de vida vivenciada e história de vida narrada: A interrelação entre experiência, recordar e narrar. **Civitas**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 227-249, jun. 2014. DOI 10.15448/1984-7289.2014.2.17116. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/civitas/article/view/17116>. Acesso em: 8 dez. 2025.

SANTOS, M. T.; FLORES-MENDOZA, C. Treino cognitivo para idosos: uma revisão sistemática dos estudos nacionais. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 22, n. 2, p. 337-349, maio 2017. DOI 10.1590/1413-82712017220212. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712017000200337&lng=pt&tlang=pt. Acesso em: 9 dez. 2025.

SEABRA, C. A. M. *et al.* Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. e190022, 2019. DOI 10.1590/1981-22562019022.190022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/xmDgQQxDN4gPRWgTQHysZXn/?lang=pt>. Acesso em: 9 dez. 2025.

SILVA, K. M. *et al.* A enfermagem e a educação em saúde no suporte para qualidade de vida do idoso: relato de experiência. **Extramuros**, Petrolina, v. 4, n. 1, p. 58-74, 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/845>. Acesso em: 9 dez. 2025.

SILVA, S. P. O.; COSTA, A. R. Relações sociodemográficas e a percepção de qualidade de vida: um estudo comparativo em estruturas residenciais para pessoas idosas e centros de dia. **Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 6, p. 74-85, 2025. DOI 10.61415/riage.282. Disponível em: <https://www.riagejournal.com/index.php/riage/article/view/282>. Acesso em: 9 dez. 2025.

SOCOLOSKI, T. S. *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Chapecó, v. 26, p. e0208, 2021. DOI 10.12820/rbafs.26e0208. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14580>. Acesso em: 9 dez. 2025.

TAIPA, R. *et al.* Proinflammatory and anti-inflammatory cytokines in the CSF of patients with Alzheimer's disease and their correlation with cognitive decline. **Neurobiology of Aging**, [S. l.], v. 76, p. 125–132 , abr. 2019. DOI 10.1016/j.neurobiolaging.2018.12.019. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0197458019300090>. Acesso em: 9 dez. 2025.

VARELA-VÁSQUEZ, L. A.; MINOBES-MOLINA, E.; JEREZ-ROIG, J. Dual-task exercises in older adults: a structured review of current literature. **Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls**, Lykovrysi, v. 5, n. 2, p. 31–37, jun. 2020. DOI 10.22540/JFSF-05-031. Disponível em: http://www.jfsf.eu/Article.php?AID=v05i02_031. Acesso em: 9 dez. 2025.

VERAS, D. C.; LACERDA, G. M.; FORTE, F. D. S.. Grupo de idosos como dispositivo de empoderamento em saúde: uma pesquisa-ação. **Interface**, Botucatu, v. 26, n. suppl. 1, p. e210528, 2022. DOI 10.1590/interface.210528. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832022000200201&tlang=pt. Acesso em: 9 dez. 2025.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030). **WHO**, [2020?] Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>. Acesso em: 28 dez. 2024.

WOLLESEN, B. *et al.* The effects of cognitive-motor training interventions on executive functions in older people: a systematic review and meta-analysis. **European Review of Aging and Physical Activity**, [S. l.], v. 17, n. 9, n.p., jul. 2020. DOI 10.1186/s11556-020-00240-y. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32636957/>. Acesso em: 9 dez. 2025.

WU, Z. *et al.* Longitudinal association between cognition and depression in patients with late-life depression: a cross-lagged design study. **Frontiers in Psychiatry**, Lausanne, v. 12, p. 1-7, out. 2021. DOI 10.3389/fpsyg.2021.577058. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.577058/full>. Acesso em: 9 dez. 2025.

Submetido em 25 de janeiro de 2025.
Aprovado em 22 de setembro de 2025.