



## Incentivo à atividade física na promoção do envelhecimento saudável em um hospital de ensino.

Vicente Castor Brito<sup>1</sup>, Pedro Adson da Cunha Medeiros<sup>2</sup>, Maria Eduarda Albuquerque Belo<sup>3</sup>, Adalberto Marconi Alves Lima<sup>4</sup>, Yago Rodrigues Silva<sup>5</sup>, Eliel de Jesus Melo<sup>6</sup>, Vanei Pimentel Santos<sup>7</sup>, Patrícia Spara Gadelha<sup>8</sup>.  
Yago.rodrigues@ebserh.gov.br

**Resumo:** **Introdução:** Perante a “transição demográfica”, característica da modernidade, a população está alcançando uma idade média mais avançada. Dentro desse contexto, é importante incentivar que o envelhecimento não seja acompanhado por comorbidades e perdas funcionais. **Metodologia:** O presente projeto tem enfoque no diálogo com profissionais, acompanhantes e pacientes do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC) acerca da importância do exercício físico na promoção do envelhecimento saudável. **Resultados e discussão:** O público alvo foi extremamente heterogêneo, cada qual com dificuldades e facilidades individuais para a implementação da atividade física na sua rotina. A apresentação dos benefícios sociais, psicológicos, biológicos e de promoção à saúde da atividade física. **Conclusão:** O público alvo demonstrou interesse no conteúdo e tomou iniciativas para compartilhar as informações além do alcance do projeto. A experiência foi edificante para a futura carreira de graduandos da área da saúde. **Palavras-chaves:** Educação em Saúde, Envelhecimento Saudável, Exercício Físico, Ginástica Laboral.

### 1. Introdução

O presente projeto de extensão surge a partir de uma análise epistemológica das transformações sociodemográficas que marcam o cenário atual do Brasil. O país atravessa um processo conhecido como “transição demográfica”, caracterizado pela queda nas taxas de natalidade e pelo aumento da expectativa de vida da população [1]. Esse fenômeno é resultado de avanços na saúde pública e de mudanças socioeconômicas, demandando a elaboração de estratégias que promovam a qualidade de vida da terceira idade.

A Organização Mundial de Saúde [2] determinou o período de 2021 a 2030 como “A Década do Envelhecimento Saudável”, destacando o envelhecimento populacional como uma grande evolução da saúde. Um alerta é levantado para o fato de que a proporção de vida com saúde adequada tem se mantido estável, indicando que a velhice é marcada por

comorbidades. Isso evidencia que, apesar do avanço do campo da saúde, desafios característicos dessa transição surgem.

Embora o envelhecimento seja um processo natural, ele não deve ser acompanhado pelo surgimento de doenças crônicas ou pela perda de funcionalidade. Caso o cuidado adequado com a saúde não seja estabelecido, o envelhecimento pode levar ao aumento exacerbado e desproporcional de comorbidades crônicas, como diabetes e hipertensão, além de impactos negativos na saúde mental, como isolamento social e depressão. Diante disso, promover um envelhecimento ativo e saudável, com uma abordagem integrada, torna-se indispensável, objetivando garantir que os indivíduos tenham plenitude e dignidade nessa fase da vida [3].

O objetivo deste projeto é incentivar um envelhecimento saudável por meio do incentivo à prática regular de atividade física. Esta é reconhecida como uma base indispensável para a prevenção de doenças crônicas e a promoção da saúde mental. Além disso, o projeto busca associar aspectos educativos e práticos, fortalecendo vínculos sociais e promovendo um sentimento de inclusão no grupo.

### 2. Metodologia

O presente projeto baseia-se em dois públicos alvos e duas diferentes metodologias, sendo aqueles a “promoção de envelhecimento saudável a partir do incentivo à atividade física de servidores” e a “promoção de envelhecimento saudável a partir do incentivo à atividade física de acompanhantes e pacientes”.

Para tal, os extensionistas inicialmente se capacitaram por meio de reuniões multidisciplinares com o orientador e os colaboradores do projeto, aprofundando e discutindo os conhecimentos acerca da temática. Foram discutidas também formas de conectar-se ao público alvo e educar em saúde.

Para aumentar o alcance do projeto, foi criada uma conta na rede social Instagram, cuja finalidade era fazer

<sup>1,2,3,4</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>5</sup> Orientador e Coordenador, Bacharel em Enfermagem pela Uern; Mestrando do PPGERN-UFCG.

<sup>6</sup> Colaborador, Bacharel em Educação Física; Pós graduado em Atividade Física para Grupos Especiais.

<sup>7</sup> Colaborador, Bacharel em Enfermagem pela UESC; Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela UFS; Doutorando em Engenharia e Gestão de Recursos Naturais pela PPGERN-UFCG.

<sup>8</sup> Colaboradora, Graduada em Medicina pela UFSM; Mestrado em Ginecologia e Obstetrícia pela USP; Doutorado em Ginecologia e Obstetrícia pela USP.

postagens sobre o conteúdo abordado e também divulgar as ações realizadas pelos extensionistas.

A primeira versão da “Cartilha do Envelhecimento Ativo”, que abordou o exercício físico no tocante ao envelhecimento ativo, incluindo os aspectos psicossociais, biológicos e preventivos. Além disso, a cartilha possui espaços para as práticas da ação, sendo um meio de divulgação científica educativa e dinâmica. Conforme o projeto se desenvolvia, a Cartilha foi atualizada, passando para a segunda edição, e depois a terceira e última. Esse processo ocorreu para correção de erros e melhora das dinâmicas

Com a Cartilha elaborada, a metodologia das ações presenciais ocorreu dessa forma: A dinâmica se inicia com a apresentação breve do projeto e seus integrantes, seguida pela dinâmica “quebra-gelo”, na qual os participantes classificam, de 0 a 10, como está a prática de atividade física (no tocante à frequência e à intensidade) e como esperam que esteja após o período de 1 ano. Após a dinâmica, que estabelece um ambiente propício para troca de comentários e compartilhamento de vivências, é realizada a apresentação da Cartilha em si, descrevendo os tópicos abordados. Nesse momento, ocorre uma segunda dinâmica, em que os pacientes são incentivados a marcar na cartilha sobre os exercícios que já realizaram ou que pretendem realizar. Em seguida, tem-se a prática de Ginástica Laboral (nas ações que incluem a participação dos profissionais) sempre com a presença e orientação do profissional de educação física e extensionista Adalberto Marconi.

As ações são diferentes entre os dois públicos em virtude da impossibilidade de executar movimentos de ginástica laboral com os acompanhantes no contexto da enfermaria, com pacientes enfermos e acamados e movimentação de profissionais da saúde.

### 3. Ilustrações



Figura 1 – Quarta ação, com uso didático de balões.



Figura 2 – Oitava ação, realizada durante as férias.



Figura 3 – Nona ação, realizada com duas duplas.

#### 4. Resultados e Discussões

O PROBEX “Incentivo à Atividade Física na promoção do Envelhecimento Saudável de servidores e acompanhantes em um hospital de ensino.” atendeu aproximadamente 70 pessoas, inclusos profissionais, acompanhantes e pacientes, distribuindo quase 80 Cartilhas do Envelhecimento Ativo e 30 brindes no formato de canetas verdes, da cor característica do projeto. Os extensionistas estiveram presentes em 11 ações presenciais, 2 eventos de extensão promovidos pela UFCG e 6 reuniões online multidisciplinares durante o período.

A equipe de extensionistas era composta por 3 estudantes de Medicina e 1 estudante de Psicologia, o que permitiu ações multidisciplinares e polifacetadas. O estudo de [4] realça que a promoção do envelhecimento ativo exige a abordagem multidisciplinar nos campos biológicos, físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento.

As ações ocorreram com os colaboradores de diversas alas, com 2 ações no setor de Infectologia (a primeira e a última ação), no Centro de Imagem, no setor de Clínica Médica mista e na ala cirúrgica. Em ações breves e direcionadas, os profissionais discutiram e se aprofundaram acerca da atividade física e sua função no envelhecimento saudável, compartilhando fatores que dificultavam sua adesão à prática de atividades físicas. Alguns dos empecilhos citados incluíam a falta de tempo, exigências domiciliares e exaustão.

A prática de Ginástica Laboral foi realizada em todas as ações com profissionais, sob a orientação do Educador Físico, ex-professor de educação física e extensionista do projeto Adalberto Marconi, seguindo as recomendações da OMS [2]. Nas páginas finais da cartilha, foram coletadas imagens que descrevem alongamentos e exercícios possíveis de serem realizados no ambiente de trabalho. Os profissionais relataram sentirem-se mais leves e energizados após o exercício.

A realização de ações no setor de Infectologia nos meses de Agosto e Dezembro permitiu a análise do efeito da ação nos profissionais. Os debates, conhecimentos e ações realizadas no mês de Agosto ainda eram lembradas e citadas no mês de Dezembro, às vezes em tom de brincadeira entre os profissionais. Ocorreu o aumento do exercício físico em um dos profissionais, enquanto outro profissional continuou sedentário, mas relatou que estava tentando praticar atividades físicas.

Os extensionistas realizaram ações em quase todas as enfermarias, com exceção das pediátricas, em virtude da incompatibilidade com o tema. Lá, eles tiveram contato com um grupo de pacientes e acompanhantes extremamente heterogêneo; alguns praticavam exercícios físicos religiosamente, enquanto outros negligenciavam esse aspecto e seguiam uma vida sedentária.

A depender da enfermaria e do público, os extensionistas adaptaram a ação para melhor conectar-se com os acompanhantes e pacientes. Por exemplo, na enfermaria feminina, ocorreu um debate muito rico

acerca das responsabilidades e exigências da maternidade, e como adaptar a prática de atividades físicas na rotina diária.

Dentro da Cartilha do Envelhecimento Ativo, foram abordadas diferentes atividades físicas. Dentre elas, a caminhada foi uma prática muito citada pelo público alvo e recomendada pelos extensionistas, em virtude dos seus baixos custos, conveniência e versatilidade [5]. Outras práticas como ciclismo, esportes coletivos, natação, alongamentos, dentre outros, também foram citadas e discutidas ao longo das ações.

Aos extensionistas, foi uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional significativa: o contato com os pacientes, a forma de abordar e adaptar a linguagem, a maneira de realizar educação em saúde, compreender as adversidades e impedimentos dos outros são alguns aspectos desse crescimento. A interação discente-docente-comunidade, trabalho multidisciplinar e dinamicidade do ato prático permitidos pelos projetos de extensão são essenciais na formação do profissional [6].

#### 5. Conclusões

O público alvo das ações mostrou-se costumeiramente receptivo e participativo, com a iniciativa de compartilhar experiências de vida e a intenção de repassar para terceiros as informações adquiridas. Houve casos de solicitação de cartilhas extras, por parte dos pacientes, com o intuito de distribuí-las para conhecidos, familiares e até mesmo uma escola municipal. A transmissão de informações e os debates promovidos foram produtivos.

O processo foi condizente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável número 3, “Saúde e Bem-Estar”, na medida em que houve a construção de conhecimentos de forma ativa e didática para vários profissionais, acompanhantes e pacientes, além do fortalecimento profissional dos extensionistas, estudantes da área da saúde.

#### 6. Referências

- [1] LIMA, V.M.H. A educação ao longo da vida: estratégia de um envelhecimento saudável. Anais do X CONEDU: Realize Editora, 2024. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/114297>>. Acesso em: 28 de fev. 2025.
- [2] WHO. Global status report on physical activity 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 25 fev. 2025.
- [3] PUGLIA, C.C.; COUTINHO, L.G.; BLOCH, F.V; et.al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences Volume 6, Issue 4 (2024), pg 1320-1330. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1320-1330> Acesso em: 28 de fev. 2025.
- [4] VALENZUELA, M. T.; RODRIGUEZ, C.; PÉREZ, I. Intervención multidimensional preventiva de dependencia de personas mayores del centro integral

para el envejecimiento feliz. Revista médica de los condes. 2021. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdfS0716864021000729>. Acesso em: 25 fev. 2025.

[5] UNGVARI, Z.; FAZEKAS-PONGOR, V.; CSISZAR, A.; et al. The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms. GeroScience, v. 45, n. 6, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10643563/>. Acesso em: 25 fev. 2025.

[6] SANTANA, R. R.; SANTANA, C. C. de A. P.; COSTA NETO, S. B. da; et al. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. Educação & Realidade, v. 46, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/qX3KBJghtJpHQrDZzG4b8XB/>. Acesso em: 25 fev. 2025.

#### ***Agradecimentos***

À(os) nome dos órgãos(s) parceiro(s) pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.