



Grupo de Estudos e Pesquisa Sobre Atividade Física para Pessoas Idosas (GEPAFI)

Study and Research Group on Physical Activity for Older Adults (SRGPAOA)

Sabrina Fernandes Gonçalves ¹, Marisete Peralta Safons ¹

¹Universidade de Brasília

sabrina_fernandes20@hotmail.com (correspondente), mari7@unb.br

PUBLICAÇÃO

ISSN: 2527-2470
Vol. 9, N.1 (2025)
(Digital)

SEÇÃO

Relato de Experiência
Recebido: 31/10/2025
Aceito: 31/12/2025

Eloc-ID

v9-e1777

COMO CITAR

GONÇALVES, S. F.; SAFONS, M. P. Relato de experiência do Programa de Extensão em Ação Contínua (PEAC) e envelhecimento ativo. *Revista Ação & Sociedade*, (ISSN 2527-2470), v. 9, v9-e1777, 2025. Disponível em: <https://periodicos.ifgoiano.edu.br/acaoesociedade/articloe/view/v9-e1777>

LICENÇA

Copyright © The Author(s). Published by the Instituto Federal Goiano, Brazil. This is an open-access paper distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



Revista Ação & Sociedade

Revista de Extensão do IF Goiano



RESUMO

O presente relato de experiência descreve as ações desenvolvidas no Programa de Extensão em Ação Contínua (PEAC), coordenado pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física para Idosos (GEPAFI) da Universidade de Brasília, que há 27 anos promove a saúde e o envelhecimento ativo de pessoas idosas por meio de práticas corporais orientadas. A metodologia baseou-se na análise de dados quantitativos e qualitativos coletados em fichas de anamnese e treino, contemplando aspectos sociodemográficos, condições de saúde e evolução funcional dos participantes. Os resultados indicam melhorias na força, mobilidade, autonomia e bem-estar físico e mental, além do fortalecimento de vínculos sociais e do sentimento de pertencimento comunitário. Observou-se também a contribuição do programa para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, que desenvolvem competências técnicas e sensibilidade social. Conclui-se que o PEAC se consolida como uma prática extensionista exemplar, integrando ensino, pesquisa e extensão, e reafirmando o papel social da universidade na promoção da cidadania e de políticas voltadas ao envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Extensão universitária. Envelhecimento ativo. Promoção da saúde.

ABSTRACT This experience report describes the actions developed in the Continuing Action Extension Program (CAEP), coordinated by the Research Group on Physical Activity for Older Adults (SRGPAOA) at the University of Brasília, which for 27 years has promoted health and active aging through guided physical practices. The methodology was based on the analysis of quantitative and qualitative data collected from anamnesis and training forms, covering sociodemographic aspects, health conditions, and functional progress. The results indicate improvements in strength, mobility, autonomy, and physical and mental well-being, as well as stronger social bonds and a greater sense of community belonging. The program also contributes to the academic training of students, fostering technical skills and social sensitivity. It is concluded that CAEP stands out as an exemplary extension practice that integrates teaching, research, and outreach, reaffirming the university's social role in promoting citizenship and policies for healthy aging. **Keywords:** University extension. Active aging. Health promotion.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento no Brasil reflete mudanças demográficas e epidemiológicas, acompanhado pelo aumento expressivo da população com 60 anos ou mais (Nascimento; Dias, 2020). Esse fenômeno ocorre em meio a desigualdades regionais, de gênero e socioeconômicas, que configuram barreiras ao envelhecimento saudável (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Nesse cenário, as universidades adquirem uma função estratégica ao desenvolver ações de ensino, pesquisa e extensão voltadas à promoção da saúde e da cidadania da pessoa idosa (Amoretti, 2019; Martins; Stobäus; Schwanke, 2022). A extensão universitária, em especial, constitui espaço de diálogo e transformação social, ampliando oportunidades de participação ativa, inclusão e acesso a serviços que contribuem para a qualidade de vida.

Rezende e Ramos (2023) destacam a pesquisa científica desenvolvida nas universidades como elemento fundamental para compreender as demandas e os desafios do envelhecimento populacional. As universidades assumem papel de protagonismo ao produzir conhecimento e contribuir para a formulação de políticas públicas voltadas às necessidades das pessoas idosas. Os autores ressaltam, ainda, a relevância de estudos que abordem temas como saúde, previdência, violência, qualidade de vida, atividade física e políticas de assistência social direcionadas a essa população.

As universidades são atores essenciais na promoção da inclusão e da qualidade de vida das pessoas idosas por meio de programas de extensão, que aproximam o conhecimento científico da realidade social. Segundo Neto, Santana e Osório (2021), a extensão universitária, ao ser articulada com as Tecnologias Sociais (TS), torna-se um importante instrumento de transformação, que supera práticas assistencialistas e fortalece o protagonismo da população idosa. A experiência da Universidade da Maturidade (UMA) relatada pelos autores exemplifica essa atuação ao desenvolver ações educativas, formativas e tecnológicas voltadas ao envelhecimento ativo, reconhecidas pela Fundação Banco do Brasil como referência em inovação social. Tais iniciativas evidenciam como a universidade pode atuar como agente de mudança, que promove a

inclusão digital, o aprendizado contínuo e o fortalecimento das redes intergeracionais, contribuindo para uma velhice mais participativa e socialmente integrada.

As Universidades Abertas para a Terceira Idade (UNATIs) também representam uma das mais significativas respostas institucionais ao envelhecimento populacional no Brasil, ao atuarem como espaços de educação permanente, inclusão social e promoção do bem-estar psicológico. Conforme apontam Costa e Matos (2023), essas iniciativas alinham-se aos princípios do envelhecimento ativo propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ao enfatizarem a importância da aprendizagem ao longo da vida, da participação social e da valorização da pessoa idosa como sujeito de direitos. Por meio de atividades educacionais não formais, as UNATIs favorecem o desenvolvimento cognitivo e emocional, ampliam redes de convivência e contribuem para o combate ao idadismo, o que promove uma visão mais positiva e produtiva sobre o envelhecimento.

No contexto brasileiro, a consolidação das UNATIs, desde o final do século XX, reflete o papel estratégico das universidades na democratização do acesso ao conhecimento e na construção de uma sociedade mais inclusiva. Programas implantados em instituições como USP, UNICAMP, UFRJ, UNESP e UFMG ilustram a diversidade e o alcance dessas ações, que integram ensino, cultura e extensão em favor da longevidade com qualidade de vida. Além de contribuir para a educação e o engajamento das pessoas idosas, as UNATIs fortalecem o diálogo intergeracional e estimulam o protagonismo dessa população, o que reafirma a função social da universidade na promoção do envelhecimento saudável e ativo.

A universidade, em sua função social, exerce papel fundamental tanto na promoção do envelhecimento ativo quanto na formação integral dos estudantes. Conforme Miguel (2023), a extensão universitária, ao ser integrada curricularmente, consolida a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, o que permite que a produção acadêmica se volte para a transformação social. Programas que oferecem atividades físicas, educativas e culturais para pessoas idosas, além de contribuírem para a saúde, o bem-estar e a inclusão social dessa população, constituem também espaços formativos para os

estudantes, que vivenciam o aprendizado prático, o diálogo intergeracional e a responsabilidade social. Essa interação possibilita uma formação mais humanística e reflexiva, na qual o conhecimento é construído coletivamente e aplicado à realidade social, e assim reafirma o compromisso da universidade com a democratização do saber e a promoção da cidadania.

O presente relato descreve a experiência do Programa de Extensão de Ação Contínua (PEAC) coordenado pelo Grupo de Estudos sobre Atividade Física para Pessoas Idosas (GEPAFI) na Universidade de Brasília, e destaca sua trajetória, metodologia de treino, resultados alcançados e contribuições para enfrentar os determinantes sociais da saúde na velhice.

METODOLOGIA

Este relato de experiência foi desenvolvido a partir da descrição e análise das práticas realizadas no Programa de Extensão de Ação Contínua (PEAC) e no Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos (GEPAFI). Trata-se de um programa extensionista contínuo, iniciado em 1997, que integra ações de ensino, pesquisa e extensão voltadas à promoção da saúde da pessoa idosa.

O público-alvo é composto por pessoas idosas da comunidade do Distrito Federal, de diferentes faixas socioeconômicas e condições de saúde, que participam voluntariamente das atividades. Estudantes de graduação e pós-graduação, sob supervisão docente, participam do planejamento, acompanhamento e avaliação das ações, o que constitui também um espaço formativo. O acompanhamento dos participantes ocorre por meio de observação contínua da evolução funcional, relatos individuais, registro de participação e avaliações físicas periódicas.

A metodologia extensionista adota como princípio a interdisciplinaridade e a dialogicidade com a comunidade, o que favorece não apenas a melhoria da saúde física e mental das pessoas idosas, mas também a formação acadêmica de estudantes e a produção de conhecimento aplicado.

As ações no GEPAFI são pautadas também na análise de dados quantitativos e qualitativos coletados por meio das fichas de anamnese e das fichas de treino dos participantes do Programa de Extensão em Ação Contínua

(PEAC). Essas fichas contêm informações referentes a aspectos sociodemográficos e condições de saúde, permitindo uma compreensão ampla do perfil dos participantes e de sua evolução ao longo do programa. As perguntas incluídas na anamnese abordam variáveis como gênero, nível de escolaridade, estado civil, condições de saúde diagnosticadas, limitações físicas e preocupações relacionadas a quedas. A partir desses dados, é possível identificar padrões, tendências e relações entre os fatores sociodemográficos e os indicadores de saúde, o que possibilita uma análise integrada que articula dimensões objetivas (quantitativas) e subjetivas (qualitativas) da experiência dos participantes.

DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA E CONTEXTO DE CRIAÇÃO E EXPANSÃO

O PEAC foi instituído em 1997 como projeto de extensão da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, com foco inicial no treinamento resistido para pessoas idosas. A adesão crescente demonstrou a demanda reprimida por iniciativas voltadas a essa população, levando à criação do GEPAFI, em 1999, como instância de suporte científico e pedagógico.

Com o tempo, o programa ampliou seu escopo: além da musculação, incluiu a parceria com o Hospital Universitário para atendimento a pessoas com osteoporose, além de atividades como coral, dança de salão, grupos terapêuticos e aulas de idiomas. Essa diversificação reafirma o caráter multidisciplinar e integrador da ação extensionista, que contempla dimensões físicas, cognitivas e sociais do envelhecimento.

METODOLOGIA DE TREINO E AVALIAÇÕES

A prática central do programa é o treinamento resistido (musculação), organizado em fichas padronizadas que distribuem exercícios por grupos musculares e níveis de complexidade. O sistema funciona em circuito, com a otimização de espaço e tempo, e a promoção da autonomia dos participantes.

Os treinos seguem recomendações científicas sobre intensidade, volume e frequência para pessoas idosas (Costa; Hua; Safons, 2020; Chen et al., 2021), com adaptações individualizadas para condições clínicas, como hipertensão ou limitações osteomusculares. Essa flexibilidade garante inclusão e segurança, e

reforça o compromisso com os princípios de equidade em saúde. O modelo adotado permite a participação simultânea de vários alunos, sem sobrecarga dos equipamentos. A autonomia dos participantes é estimulada, o que fortalece a autoconfiança e a continuidade da prática.

Os resultados das avaliações semestrais realizadas com os participantes do Programa de Extensão em Ação Contínua (PEAC), coordenado pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física para Idosos (GEPAFI), evidenciam impactos expressivos em múltiplas dimensões da vida das pessoas idosas envolvidas. No primeiro semestre de 2025, 77 dos 120 participantes responderam ao questionário de anamnese, o que permitiu identificar avanços significativos na saúde física, funcional, mental e social.

A análise dos dados revela que o PEAC contribui para ganhos de força, mobilidade e autonomia, o que reflete os efeitos positivos do exercício físico regular e supervisionado sobre a funcionalidade e a prevenção de agravos à saúde (ACSM, 2021). Mesmo diante de condições clínicas comuns na velhice, como hipertensão (41,6%), diabetes (16,9%) e osteopenia/osteoporose (28,6%), os participantes demonstram capacidade de manejo e melhoria do bem-estar geral, resultado de uma abordagem individualizada e multidimensional das atividades propostas.

A dimensão social e mental do programa também se destaca. As atividades coletivas promovidas pelo PEAC fortalecem vínculos comunitários, reduzem sentimentos de solidão e contribuem para a quebra de estereótipos negativos sobre a velhice (Derhun et al., 2022). Essa experiência de pertencimento e suporte mútuo favorece a autoestima e o engajamento social, e assim configura o programa como um espaço de convivência e empoderamento para o envelhecimento ativo (Sirén; Seppänen; von Bonsdorff, 2023). O perfil dos participantes — majoritariamente mulheres (77,9%) com alta escolaridade (80,5%) — acompanha achados da literatura que associam tais características à maior adesão à prática de atividade física (Pereira et al., 2023).

Além dos impactos diretos na saúde e sociabilidade dos usuários, o PEAC cumpre papel essencial na formação acadêmica dos estudantes de graduação e pós-graduação envolvidos. A prática extensionista permite o desenvolvimento de

competências técnicas, empatia e sensibilidade social, ao alinhar ensino, pesquisa e extensão em uma perspectiva humanizada da promoção da saúde. Como destaca Miguel (2023), a curricularização da extensão reafirma a função social da universidade ao articular saberes acadêmicos e demandas comunitárias, o que possibilita transformar tanto o território quanto os sujeitos envolvidos.

No campo das políticas públicas, a experiência acumulada ao longo dos 27 anos de existência do PEAC subsidia reflexões e estratégias de promoção da saúde da pessoa idosa, em consonância com os princípios da Década do Envelhecimento Saudável (OPAS, 2020). O acompanhamento sistemático das condições físicas e funcionais dos participantes oferece evidências valiosas para a formulação de ações intersetoriais voltadas à longevidade com qualidade de vida. Assim, o PEAC consolida-se como uma prática extensionista exemplar, cuja relevância ultrapassa os limites da academia, e reafirma o compromisso social da universidade com a saúde, a cidadania e o envelhecimento digno e ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância do Programa de Extensão em Ação Contínua (PEAC), coordenado pelo GEPAFI, evidencia-se por sua consolidação como um modelo de referência na promoção do envelhecimento ativo e saudável. A análise dos resultados demonstra que o programa atua de forma eficaz na melhoria das capacidades físicas, funcionais e cognitivas das pessoas idosas participantes, ao mesmo tempo em que fortalece aspectos psicossociais e o sentimento de pertencimento comunitário. O engajamento nas atividades físicas regulares, associado ao acompanhamento técnico e à convivência social, contribui para a autonomia, a prevenção de agravos à saúde e o fortalecimento da autoestima, logo reafirma o potencial transformador das práticas corporais, quando inseridas em contextos de educação e extensão universitária.

Além dos impactos diretos sobre a saúde e o bem-estar dos participantes, o PEAC/GEPAFI destaca-se como um espaço formativo essencial para estudantes de graduação e pós-graduação. A vivência extensionista possibilita a integração entre teoria e prática, o desenvolvimento de competências profissionais e a ampliação da sensibilidade social frente às demandas do envelhecimento. Essa

interação entre universidade e comunidade materializa a função social do ensino superior, conforme defende Miguel (2023), ao promover a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão e ao direcionar o conhecimento acadêmico para a transformação social. Assim, o PEAC/GEPAFI contribui não apenas para a formação de profissionais mais humanos e comprometidos, mas também para o fortalecimento da universidade como agente de promoção da saúde e da cidadania.

A trajetória do PEAC/GEPAFI, com 27 anos de atuação contínua, demonstra a sustentabilidade e a relevância das ações extensionistas de longa duração voltadas à população idosa. Os dados produzidos ao longo do programa subsidiam reflexões e estratégias para políticas públicas intersetoriais de promoção da saúde e inclusão social, em consonância com os princípios da Década do Envelhecimento Saudável (OPAS, 2020). O sucesso e a permanência do PEAC reforçam o papel estratégico das universidades públicas como protagonistas no enfrentamento dos desafios do envelhecimento populacional, que contribuem para uma sociedade mais justa, participativa e preparada para valorizar as múltiplas dimensões da velhice.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 11. ed. [S. l.]: Wolters Kluwer, 2021.

AMORETTI, G. Ageing and society: the university's role. **Geopolitical, Social Security and Freedom Journal**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.2478/gssfj-2019-0001>. Acesso em: 8 jul. 2025.

CHEN, N.; HE, X.; FENG, Y.; AINSWORTH, B. E.; LIU, Y. Effects of resistance training in healthy older people with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **European Review of Aging and Physical Activity**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 23, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s11556-021-00277-7>. Acesso em: 8 jul. 2025.

COSTA, A. V.; HUA, F. Y.; SAFONS, M. P. Projects and programs of physical activity for old in the public Brazilian universities: a general view. **Multi-Science Journal**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 44-52, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ifgoiano.edu.br/multiscience/article/view/1235>. Acesso em: 27 abr. 2024.

COSTA, M. F. B. N. A.; MATOS, F. M. Contribuições da Universidade para o Envelhecimento Ativo. In: MARTINS, S. et al. (org.). **A universidade e o envelhecimento populacional: 2023 diálogos e experiências em construção no**

Brasil. Viçosa, MG: UFV, IPPDS, 2023. p. 45-57. Disponível em: <https://aksaam.ufv.br/publicacoes>. Acesso em: 8 jul. 2025.

DERHUN, F. M. et al. A possibility for active aging: university activities for the elders. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 43, e20200493, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/b4NrY44mBhXKrjNwKfZKwjn/?lang=en>. Acesso em: 8 jul. 2025.

MARTINS, R. B.; STOBÄUS, C. D.; SCHWANKE, C. H. A. Panorama of teaching on older adults or aging in undergraduate nutrition programs at Brazilian Higher Education Institutions. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, [S. l.], v. 16, e0220025, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53886/gga.e0220025>. Acesso em: 8 jul. 2025.

MIGUEL, J. C. A curricularização da extensão universitária no contexto da função social da universidade. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 19, n. 50, e11534, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v19i50.11534>. Acesso em: 27 abr. 2024.

MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado?** São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023. (Estudo Institucional n. 10). Disponível em: <https://ieps.org.br/estudoinstitucional-10>. Acesso em: 28 jul. 2024.

NASCIMENTO, M. V.; DIAS, V. H. D. Transição Demográfica no Brasil: Um Estudo Sobre o Impacto do Envelhecimento Populacional na Previdência Social. **Revista Evidenciação Contábil & Finanças**, João Pessoa, v. 8, n. 1, p. 40-61, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2318-1001.2020v8n1.45463>. Acesso em: 8 jul. 2025.

NETO, L. S. S.; SANTANA, W. V. de; OSÓRIO, N. B. Tecnologia social para idosos e extensão universitária: um relato de experiência da Universidade da Maturidade. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 25, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.118160>. Acesso em: 27 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030**. Washington, DC: OPAS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 31 maio 2024.

PEREIRA, Z. S. et al. Differential factors are associated with physical activity in older adults in Brazil with and without non-communicable chronic diseases: a cross-sectional analysis of the 2019 National Health Survey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 20, n. 14, p. 6329, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20146329>. Acesso em: 31 maio 2024.

REZENDE, L. M.; RAMOS, K. L. Reflexões sobre o papel das universidades no contexto de envelhecimento populacional brasileiro. In: MARTINS, S. et al. (org.). **A universidade e o envelhecimento populacional: 2023 diálogos e experiências**

em construção no Brasil. Viçosa, MG: UFV, IPPDS, 2023. p. 11-27. Disponível em: <https://aksaam.ufv.br/publicacoes>. Acesso em: 27 abr. 2024.

SIRÉN, A. L.; SEPPÄNEN, M.; VON BONSDORFF, M. B. Social participation considered as meaningful in old age – the perceptions of senior housing residents in Finland. **Ageing International**, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12126-023-09522-z>. Acesso em: 2 jun. 2024.