

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE DE IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO FAMI

Amanda Resende de Souza¹

Raiane Sebastiana Souza Berigo²

O envelhecimento populacional é um fenômeno global, com projeções da OMS indicando dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais até 2050. No Brasil, idosos representam 14,7% da população. A sarcopenia, perda progressiva de massa e força muscular, afeta cerca de 46% dos idosos brasileiros, impactando autonomia, aumentando quedas, fraturas, isolamento social e depressão. Diante desse cenário, iniciativas que promovam saúde e qualidade de vida na terceira idade são cruciais, considerando as mudanças físicas, cognitivas e psicossociais do envelhecimento. Este trabalho relata as vivências e aprendizados do projeto de extensão universitária Faculdade Aberta da Melhor Idade (FAMI), analisando o papel do exercício físico na prevenção e mitigação da sarcopenia em idosas. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases PubMed e SciELO, focando em artigos sobre envelhecimento, sarcopenia e exercício físico publicados nos últimos cinco anos. Os dados obtidos foram correlacionados com as observações práticas realizadas no FAMI, um projeto desenvolvido no Centro Universitário de Mineiros, Unifimes, em Mineiros (GO). O FAMI atende regularmente um grupo de 10 a 15 mulheres idosas, com atividades duas vezes por semana, de 50 minutos, incluindo alongamento, dança, treinamento de força, mobilidade, equilíbrio e dinâmicas lúdicas. O projeto também oferece espaços de convivência social e rodas de conversa mediadas por estudantes de Medicina, promovendo uma abordagem multiprofissional. É importante ressaltar que os dados referentes às idosas foram colhidos através de observações diretas das profissionais que as acompanham, incluindo a profissional em formação. A literatura científica confirma a eficácia do exercício físico no aumento da força muscular, preservação da massa magra e melhoria da densidade óssea, com benefícios em curtos períodos (8 a 12 semanas). No FAMI, as participantes relataram maior facilidade em atividades diárias, aumento da flexibilidade, redução de dores e melhora no equilíbrio, essencial na prevenção de quedas e fraturas. Benefícios psicossociais também foram evidentes, como a redução do isolamento

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: amandaresende038@gmail.com.

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

social e a melhora do bem-estar emocional. A metodologia das aulas, com frequência e duração adequadas, favoreceu a adesão e progressão das participantes. Apesar de alguma resistência pontual a atividades mais complexas, a experiência no FAMI reforça o papel da Educação Física adaptada como estratégia eficaz na promoção da saúde integral no envelhecimento, destacando a relevância de ações extensionistas multiprofissionais para um envelhecimento ativo, participativo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Exercício Físico. Sarcopenia. Qualidade de Vida. Extensão Universitária.