

## O TEMPO NÃO PARA: O IMPACTO DO ENVELHECIMENTO E DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA

Letícia Menezes Cardoso<sup>1</sup> ; Érica Oliveira da Silva<sup>2</sup> ; Tainã Rodrigues Paiva<sup>3</sup> ;

Luiz Carlos da Silva Junior<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Discente do Curso Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, ([leticiamenezesarquem01@gmail.com](mailto:leticiamenezesarquem01@gmail.com)).

<sup>2</sup> Discente do Curso Licenciado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

<sup>3</sup> Discente do Curso Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

<sup>4</sup> Orientador/Docente do Curso Bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

O Projeto de Extensão Idade Ativa, desenvolvido pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) desde 2012, visa promover um envelhecimento ativo para idosos da comunidade, por meio de exercícios físicos e atividades educativas. Alinhado às diretrizes da OMS, que enfatizam a promoção da saúde e o bem-estar social, o projeto está em andamento e oferece encontros semanais desde 30 de abril, com atividades adaptadas às necessidades dos idosos. As atividades incluem caminhadas para melhorar a saúde cardiovascular e mobilidade, alongamentos para flexibilidade e prevenção de lesões, circuitos funcionais para fortalecimento muscular e equilíbrio, hidroginástica para baixo impacto e fortalecimento, e palestras educativas sobre nutrição e saúde mental. Durante o projeto, são realizadas avaliações físicas, como anamnese e medições de altura, peso e envergadura, essenciais para a personalização das atividades. A participação de estudantes de Educação Física da UVA e Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC) é fundamental para o sucesso do projeto. A colaboração entre alunos de diferentes áreas permite que os futuros profissionais apliquem conhecimentos teóricos em situações práticas. Os alunos de Educação Física conduzem as atividades, enquanto os de Medicina realizam coletas de dados clínicos e orientações sobre doenças e medicamentos, promovendo um atendimento integrado e multidisciplinar. Os resultados têm sido positivos, com melhorias relatadas na mobilidade, equilíbrio e bem-estar emocional dos participantes. O exercício físico regular tem contribuído para a prevenção de declínios funcionais, e os retornos destacam a importância das atividades na manutenção da saúde. O projeto também demonstra a relevância do exercício físico adaptado para a promoção da saúde entre os idosos, com interações sociais e suporte emocional fundamentais para um envelhecimento saudável e ativo. A socialização durante as atividades tem ajudado a reduzir o isolamento e a ansiedade, criando um ambiente acolhedor. Além disso, o projeto oferece uma experiência prática valiosa para os estudantes, permitindo o desenvolvimento de habilidades profissionais e a compreensão da importância do trabalho interdisciplinar.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Idosos; Saúde.