

AÇÕES LÚDICAS E FUNCIONAIS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

PLAYFUL AND FUNCTIONAL ACTIONS FOR AN ACTIVE AGING: EXPERIENCE REPORT

Rodrigo de Souza Balk²; Gabriela Zacharias Andres³; Angélica Gindri Meira²;
Bernardo Felipette Lima⁴; Isadora Beatriz Vieira Schiavo³; Taís de Carvalho Ferrão⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento de atividades lúdicas e funcionais voltadas à promoção do envelhecimento ativo de pessoas idosas na Atenção Primária à Saúde, realizadas por acadêmicos de Enfermagem, Fisioterapia e Farmácia do PET Práticas Integradas em Saúde Coletiva (UNIPAMPA). As intervenções ocorreram semanalmente, por meio de exercícios físicos, cognitivos e dinâmicas grupais adaptadas às condições funcionais dos participantes. A experiência evidenciou melhora da capacidade funcional, cognição, interação social e bem-estar, além de favorecer a autonomia e reduzir o isolamento social. Também contribuiu para a formação interdisciplinar dos estudantes, fortalecendo a integração entre ensino, extensão e comunidade e reafirmando o potencial dessas ações na promoção da saúde da pessoa idosa na Atenção Primária.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Atenção Primária à Saúde; Promoção da saúde; Pessoa idosa; Extensão universitária.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Atenção Primária à Saúde; Promoção da saúde; Idosos; Extensão universitária.

ABSTRACT

This experience report describes the development of recreational and functional activities aimed at promoting active aging among older adults in Primary Health Care, carried out by Nursing, Physiotherapy, and Pharmacy students from the Tutorial Education Program in Integrated Practices in Collective Health (PET PISC) at the Federal University of Pampa (UNIPAMPA). The interventions were conducted weekly through physical and cognitive exercises, as well as group activities adapted to the participants' functional conditions. The experience demonstrated improvements in functional capacity, cognition, social interaction, and well-being, while promoting autonomy and reducing social isolation. It also contributed to the students' interdisciplinary education by strengthening the integration of teaching,

¹ Projeto de extensão Práticas Integradas em Saúde Coletiva desenvolvido na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus Uruguaiana, pelo Programa de Educação Tutorial Práticas Integradas em Saúde Coletiva (PET PISC), realizado em 2025. Financiamento: Programa de Educação Tutorial (PET), vinculado ao Ministério da Educação (MEC), com bolsas financiadas pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

² Doutor em Ciências Biológicas, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) - Campus Uruguaiana, rodrigobalk@unipampa.edu.br

³ Acadêmica do Curso Enfermagem da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA).

⁴ Acadêmico do Curso Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA).

university extension, and community engagement, reinforcing the potential of these activities to promote the health of older adults in Primary Health Care.

Keywords: Active aging; Primary Health Care; Health promotion; Older adults; University extension.

1. O envelhecimento na atualidade

O processo de envelhecimento está constantemente associado ao surgimento de doenças crônicas e outras condições que limitam a capacidade funcional, que é entendida como a habilidade que um indivíduo possui de realizar atividades cotidianas de forma autônoma para uma vida independente (Brasil, 2023). Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o envelhecimento saudável constitui um processo contínuo de aprimoramento da capacidade funcional e da ampliação das oportunidades que favorecem uma melhora da saúde física e mental, assegurando independência e qualidade de vida. Nesse contexto, faz-se necessário, a promoção de atividades que tenham como objetivo promover o bem estar físico e mental, para garantir qualidade de vida, convívio social, lazer e cultura.

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), instituída pela Portaria nº 2.528/2006, visa garantir atenção integral à saúde da população idosa, promovendo envelhecimento ativo e saudável, autonomia e integração social (Ministério da Saúde, 2006). Nesse sentido, a Atenção Primária à Saúde (APS), operacionalizada pela Estratégia de Saúde da Família (ESF), constitui o principal espaço de cuidado e acompanhamento contínuo da pessoa idosa. A ESF é considerada o eixo estruturante do Sistema Único de Saúde (SUS), pois promove a integralidade, a coordenação do cuidado e o vínculo entre equipe e comunidade (Tavares et al., 2021). Um estudo realizado por Wingerter et al., 2021, aponta que a presença de equipes multiprofissionais na APS contribui para a detecção precoce de agravos, para o monitoramento de condições crônicas e para o estímulo de práticas de autocuidado. Além disso, o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) também exerce papel fundamental no fortalecimento das redes de apoio e no enfrentamento das vulnerabilidades que afetam a população idosa, especialmente em contextos de desigualdade e exclusão social (Ceccon et al., 2021). Essas instituições, quando articuladas, podem oferecer um cuidado integral que abrange tanto os aspectos clínicos quanto psicossociais do envelhecimento.

2. Movimento, saúde e autonomia

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda que adultos com 65 anos

ou mais realizem, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade física moderada, além de exercícios de fortalecimento muscular e atividades de equilíbrio. A prática regular de atividade física está associada à promoção do envelhecimento ativo, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa (Faustino; Neves, 2022). Nesse contexto, intervenções lúdicas podem também contribuir não apenas para melhora no nível de atividade física, mas também da função cognitiva, equilíbrio, mobilidade e saúde mental (Strain et al., 2024; Ferreira, 2025).

Além dos benefícios físicos, o envelhecimento ativo está diretamente relacionado à manutenção da saúde mental e da participação social. O avanço da idade pode estar associado ao aumento da ocorrência de isolamento social, sentimentos de solidão, sintomas depressivos e redução do engajamento comunitário, fatores que impactam negativamente a qualidade de vida da pessoa idosa (World Health Organization, 2021; Souza et al., 2022). Nesse contexto, estratégias que promovam interação social, estimulação cognitiva e participação coletiva tornam-se fundamentais para preservar a autonomia e o bem-estar psicológico (Ferreira-Costa et al., 2023).

Apesar dos avanços obtidos nas políticas e práticas voltadas à saúde da pessoa idosa, ainda se observam desafios expressivos na consolidação de um cuidado integral e efetivo. Entre esses desafios, destacam-se a fragmentação dos serviços, a insuficiência de profissionais qualificados em gerontologia e as dificuldades de acesso a ações voltadas à promoção da saúde e à prevenção de agravos (Alves et al., 2025). A literatura evidencia a necessidade de fortalecimento da formação dos profissionais de saúde, por meio de experiências práticas, interdisciplinares e integradoras, que possibilitem o contato direto com a realidade comunitária e a aplicação dos conhecimentos teóricos em situações concretas de cuidado (Ferreira-Costa et al., 2023).

3. O lúdico como cuidado

Integrar a pessoa idosa significa reconhecer e valorizar seus direitos, considerando os princípios de autonomia, independência, participação, dignidade, cuidado e auto realização (Massi et al., 2016). As atividades lúdicas e recreativas desempenham papel relevante no processo de envelhecimento, pois favorecem a participação em atividades físicas e cognitivas em grupo, contribuindo para a promoção da qualidade de vida e do envelhecimento saudável

(Gonnord et al., 2023). Estudos recentes evidenciam que práticas lúdicas e recreativas associadas a exercícios físicos e estímulos cognitivos contribuem significativamente para a melhora da autonomia funcional, do equilíbrio, da mobilidade e da cognição em pessoas idosas, promovendo também benefícios emocionais e sociais relacionados à qualidade de vida (Guimarães et al., 2023; Machado et al., 2023). Além disso, atividades envolvendo jogos, música, dinâmicas em grupo e exercícios multimodais apresentam efeitos positivos sobre a memória, a atenção e a funcionalidade, fortalecendo estratégias de envelhecimento ativo e saudável (Silva et al., 2023; Rocha et al., 2023).

Assim, a inserção de práticas lúdicas em grupos terapêuticos na APS constitui uma estratégia eficaz para promover o envelhecimento saudável e fortalecer os vínculos comunitários (Silva et al., 2023). Nessa perspectiva, o objetivo do estudo é relatar a experiência no desenvolvimento de ações lúdicas e funcionais voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável de pessoas idosas atendidas na Atenção Primária à Saúde

4. Contexto da experiência

Trata-se de um relato de experiência, que apresenta vivências e práticas voltadas à promoção da reflexão crítica e o fortalecimento das discussões acerca de temas relevantes no meio acadêmico e social. O relato apresenta a implementação de atividades extensionistas desenvolvidas no município de Uruguaiana, localizado na fronteira oeste do Estado do Rio Grande do Sul. As atividades foram desenvolvidas de forma multidisciplinar, por acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Farmácia pertencentes ao Programa de Educação Tutorial Práticas Integradas em Saúde Coletiva (PET PISC) da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus Uruguaiana.

O município de Uruguaiana, possui uma população estimada de 120.819 habitantes e área territorial de 5.702 km², localizada às margens do Rio Uruguai. Compreende 18 Estratégias de Saúde da Família (ESF) e 02 Unidades Básicas de Saúde (UBS) com abrangência em todo território. As atividades foram desenvolvidas em parceria com uma ESF localizada na periferia do município, na qual, o PET PISC já realiza atividades extensionistas.

As atividades foram desenvolvidas semanalmente por meio de uma metodologia baseada em atividades lúdicas e funcionais em grupo, com foco no estímulo cognitivo, motor e social das pessoas idosas. A equipe coordenadora das ações foi composta pelos acadêmicos

do PET PISC juntamente com acompanhamento de um profissional de Educação Física da unidade de saúde.

As ações acontecem desde 2023 de forma contínua com encontros semanais, duração aproximada de 1 hora onde participam, em média, 10 pessoas idosas por encontro, com predominância do público feminino, sendo a maioria com faixa etária entre 50 e 70 anos.

5. Desenvolvimento das atividades

Os encontros aconteceram em um espaço comunitário utilizado pela ESF, localizado em uma igreja da comunidade, e foram desenvolvidos em três momentos: acolhimento inicial, desenvolvimento das atividades lúdicas e funcionais, assim como exercícios de relaxamento e socialização. Durante os encontros, foram realizados exercícios de alongamento global, mobilidade articular e fortalecimento muscular, associados a atividades recreativas que estimulavam coordenação motora, equilíbrio, agilidade, atenção, memória e interação social. As atividades incluíam circuitos funcionais com deslocamentos, exercícios utilizando mini bands, cones, bambolês, garrafas plásticas com peso adaptado e outros materiais de baixo custo, além de dinâmicas em grupo que exigiam tomada de decisão, raciocínio e cooperação entre os participantes.

Os exercícios eram adaptados às condições funcionais de cada participante, respeitando limitações individuais e priorizando a segurança durante a execução. As intervenções buscavam promover a manutenção da capacidade funcional, estimular hábitos de vida ativos e fortalecer os vínculos sociais entre os participantes, contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

As atividades desenvolvidas contemplavam exercícios voltados à mobilidade articular, equilíbrio, coordenação motora, fortalecimento muscular e estimulação cognitiva. Entre as práticas realizadas, destacaram-se percursos funcionais com obstáculos para treino de marcha e equilíbrio dinâmico, exercícios de sentar e levantar da cadeira com o objetivo de favorecer a autonomia funcional, além de deslocamentos laterais com mini bands para fortalecimento da musculatura dos membros inferiores. Também foram desenvolvidas atividades de dupla tarefa, associando desafios cognitivos à execução de movimentos corporais, bem como exercícios de coordenação e estímulo neuromuscular utilizando cones, bambolês e garrafas plásticas adaptadas. Essas atividades tinham como objetivo aprimorar o controle motor, a atenção, o

tempo de resposta e a integração entre funções cognitivas e motoras. Além disso, foram desenvolvidas dinâmicas grupais que associavam desafios cognitivos à execução de movimentos corporais, estimulando memória, atenção, raciocínio lógico e velocidade de resposta. Também foram realizados jogos cooperativos e atividades recreativas em grupo, estimulando a comunicação em público, interação social e trabalho em equipe, favorecendo o engajamento dos participantes e o fortalecimento dos vínculos comunitários. Dessa forma, as intervenções buscaram integrar componentes físicos, cognitivos e sociais, considerados fundamentais para a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da qualidade de vida da pessoa idosa.



Figura 1: Ações desenvolvidas.

6. Resultados alcançados

Os resultados observados neste estudo reforçam evidências de que a implementação de atividades lúdicas na APS contribui positivamente para a funcionalidade, saúde mental, cognição e bem-estar social das pessoas idosas. Esses achados dialogam com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que orienta a prática regular de atividades físicas e exercícios que estimulem força, equilíbrio e mobilidade como medidas essenciais para prevenir incapacidades.

O desenvolvimento das atividades recreativas contribuiu significativamente para o estímulo das funções cognitivas, favorecendo a memória, a atenção, o raciocínio lógico e a criatividade. Além disso, a participação em atividades de caráter recreativo e social promoveu benefícios emocionais, como redução do estresse, da ansiedade e de sintomas depressivos,

favorecendo um estado emocional mais estável e positivo. Estudos nacionais reforçam que atividades recreativas e expressivas têm potencial para retardar o declínio cognitivo e ampliar a reserva cognitiva, contribuindo para o bem-estar geral da pessoa idosa (Santos et al., 2023). Dessa forma, a implementação de oficinas que integrem movimento, brincadeira e desafios cognitivos representa uma estratégia coerente com a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil, 2006), a qual preconiza ações preventivas e integrativas. Já a respeito dos benefícios emocionais, Figueira et al. (2023), identificou uma relação significativa entre a prática de atividade física, menores níveis de ansiedade e estresse e melhor qualidade de vida em idosos. Além disso, os autores destacam a atividade física como um importante fator protetor para a saúde mental durante o envelhecimento

As ações promoveram a ampliação das oportunidades de interação social entre os participantes, fortalecendo vínculos, criando redes de apoio e reduzindo o isolamento social, um dos principais fatores de vulnerabilidade nessa faixa etária. Assim, as atividades lúdicas oportunizaram um senso de pertencimento, participação comunitária e integração social, contribuindo para a construção de um envelhecimento mais ativo, saudável e significativo.

Segundo Ratigueiri et al (2023), atividades desenvolvidas em grupos favorecem a interação social, o sentimento de pertencimento, a cooperação e o fortalecimento das relações sociais entre pessoas idosas. Estes aspectos contribuem para ampliação das redes de apoio e para a promoção de um envelhecimento mais ativo e socialmente participativo.

A capacidade funcional, compreendida como a interação entre habilidades físicas, cognitivas e sociais que permitem ao idoso manter independência e autonomia, representa um dos principais indicadores de saúde nessa população. Estudos contemporâneos apontam que intervenções regulares, integrando atividades corporais e cognitivas, apresentam potencial significativo para reduzir o risco de incapacidades, fragilidade e declínio funcional (De Oliveira, 2025).

Ademais, a experiência contribuiu para o fortalecimento dos vínculos entre a comunidade e os serviços de saúde, promovendo espaços de convivência, troca de experiências e apoio social. Os acadêmicos tiveram a oportunidade de aplicar os

conhecimentos adquiridos durante a graduação na elaboração e execução das atividades, sob a supervisão de profissionais da unidade, enquanto as pessoas idosas participaram ativamente das ações, contribuindo com suas vivências, necessidades e interesses. Nesse sentido, Pinheiro

e Narciso (2022) destacam que as atividades de extensão universitária favorecem o desenvolvimento profissional dos estudantes ao aproximarem o conhecimento acadêmico das demandas sociais, possibilitando experiências práticas e a construção de uma formação mais integrada às necessidades da comunidade.

Além da contribuição para formação profissional, foi possível refletir sobre o processo de envelhecimento para além dos aspectos biomédicos, permitindo o reconhecimento das dimensões sociais, emocionais e culturais que permeiam essa fase da vida. A experiência favoreceu a articulação entre teoria e prática, contribuindo para o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, ao acolhimento, ao trabalho em equipe e à construção de um cuidado centrado nas necessidades dos usuários. Nessa perspectiva, Blanco et al. (2024) destacam que vivências extensionistas com a população idosa contribuem para ampliar a compreensão dos estudantes sobre as diferentes dimensões do envelhecimento, favorecendo uma atuação profissional mais humanizada e alinhada às necessidades da população.

Nesse contexto, a experiência possibilitou a aproximação entre o conhecimento acadêmico e a realidade vivenciada na comunidade, permitindo aos estudantes compreender de forma mais ampla as demandas da população idosa e a importância do cuidado integral na APS. Destaca-se também a importância da atuação interdisciplinar e da extensão universitária como ferramentas capazes de aproximar o conhecimento acadêmico das necessidades da população, qualificando a formação dos estudantes e ampliando o impacto social das instituições do ensino superior. De Sá et al. (2022), destaca a extensão universitária como uma importante estratégia de integração entre universidade e sociedade, possibilitando a aplicação dos conhecimentos teóricos em situações reais, ao mesmo tempo que contribui para a formação profissional dos estudantes. Além do mais, a extensão universitária permite que os acadêmicos façam uma reflexão a respeito dos conhecimentos construídos durante a graduação e compreendam de forma mais ampla as demandas da comunidade (Pinheiro; Narciso, 2022). Nessa perspectiva, as ações extensionistas promovem a troca de

conhecimentos entre universidade e comunidade, fortalecendo o compromisso social das instituições de ensino superior (Sá et al., 2022). Da mesma forma, a extensão contribui para a democratização do conhecimento, além de ampliar o impacto social da universidade ao aproximá-la das necessidades da sociedade (Pinheiro; Narciso, 2022).

7. Considerações finais

Através da experiência relatada, foi possível evidenciar que a realização das atividades lúdicas e funcionais na APS constitui uma estratégia relevante para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. As ações desenvolvidas possibilitaram o estímulo das capacidades físicas, cognitivas e sociais das pessoas idosas, favorecendo a autonomia, a participação social e a melhoria da qualidade de vida. Ademais, as atividades realizadas permitiram a compreensão do papel dos profissionais da equipe multiprofissional no processo de envelhecimento, além de proporcionar uma formação mais humanizada e crítica, favorecendo o desenvolvimento da empatia, escuta qualificada e reconhecimento das singularidades de cada indivíduo, ao mesmo tempo que destacou a importância do aprofundamento teórico para qualificação do cuidado e da prática profissional. Por fim, as ações permitiram a troca de conhecimento entre diferentes áreas da saúde, permitindo um olhar mais amplo das necessidades da pessoa idosa, contribuindo para a integralidade do cuidado, além de fortalecer a compreensão a respeito do trabalho em equipe e a atuação integrada entre diferentes profissionais.

Referências:

ALVES, G. S. B. et al. Barreiras e facilitadores para o acesso aos serviços de saúde entre pessoas idosas residentes em uma comunidade rural amazônica, Brasil. **BMC Health Services Research**, v. 25, n. 1, p. 886, jul. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-025-12945-w>. Acesso em: 15 fev 2026.

BLANCO, Ana Luiza et al. Vivências extensionistas de estudantes de pós-graduação em gerontologia. **Capim Dourado: Diálogos em Extensão**, v. 7, n. 2, p. 195–202, maio/ago. 2024. DOI: <http://doi.org/10.20873/CAREAGE> Acesso em: 27 mai 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/MatrizConsolidacao/comum/1770.html>. Acesso em: 18 nov 2025.

CECCON, Roger Flores et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 17-26, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30352020>. Acesso em: 10 mar 2026.

DE OLIVEIRA, Filipe José. A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de acidentes entre idosos: um enfoque em saúde preventiva e qualidade de vida. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 6, n. 1, p. e616111, jan. 2025. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i1.6111>. Acesso em: 27 mar 2026.

DE SÁ, Maria Aparecida Munin; MONICI, Sandra Cristina Borges; CONCEIÇÃO, Márcio Magera. A importância do projeto de extensão e o impacto que ele tem no processo formativo dos estudantes universitários. **Revista Científica ACERTTE**, v. 2, n. 3, p. e2365, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/acertte.v2i3.65>. Acesso em: 08 jun 2026.

FAUSTINO, Andréa Mathes; NEVES, Rui. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil–Portugal. *Revista Contexto & Saúde*, v. 22, n. 46, e13323, 2022. DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2022.46.13323>. Acesso em: 14 dez 2025.

FERREIRA-COSTA, Jeniffer et al. Promoção de qualidade de vida na pessoa idosa: representações e adjetivações subjetivas. **Psi Unisc**, v. 7, n. 2, p. 249-257, jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v7i2.18324>. Acesso em: 05 abr 2026.

FERREIRA, Wellington Fernando da Silva et al. Atividade física e recreativa na vida do idoso institucionalizado: por que refletir a multidimensionalidade contemporânea? **Research, Society and Development**, v. 14, n. 5, p. e9514548844, maio 2025. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i5.48844>. Acesso em: 28 jan 2026.

FIGUEIRA, Helena Andrade et al. Impact of physical activity on anxiety, depression, stress and quality of life of the older people in Brazil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1127, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021127>. Acesso em: 28 jan 2026.

GUIMARÃES, Andrea Carmen et al. Interdisciplinary action with the use of playful

physical exercises to improve the functional autonomy of institutionalized elderly. **Motricidade**, v. 19, n. 3, p. 239–245, set. 2023. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.31479>. Acesso em: 18 nov 2025.

GONNORD, T. et al. Positive impact of social relationships fostered by physical and/or cognitive group activity on older people's quality of life: PRISMA systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1166072, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166072>. Acesso em: 18 nov 2025.

MACHADO, Jean Marlon et al. Prática do exercício físico no comprometimento cognitivo e intercorrências neuromusculares na atenção ao idoso: uma revisão sistemática. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 56, n. 4, p. e212061, dez. 2023. DOI: [10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.212061](https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.212061). Acesso em: 15 fev 2026.

MASSI, Aline Romão Santos; BERBERIAN, Ana Paula; ZIESEMER-DE BIAGI, Nadine. Impacto de atividades dialógicas intergeracionais na percepção de crianças, adolescentes e idosos. **Revista CEFAC**, v. 18, n. 2, p. 399–407, mar./abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0216201618223015>. Acesso em: 19 mai 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.02.012>. Acesso em: 18 mai 2026.

PINHEIRO, Jonison Vieira; SILVA NARCISO, Christian. A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 14, n. 2, jul./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.21680/2178-6054.2022v14n2>. Acesso em: 15 fev 2026.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Acesso e utilização dos serviços de saúde entre idosos comunitários. **Cogitare Enfermagem**, v. 26, p. e74528, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.74528>. Acesso em: 16 fev 2026.

RATIGUIERI, Gisele Maria et al. Roda de conversa como estratégia para aprender e florescer com a pessoa idosa: estudo de caso. **Revista Americana de Empreendedorismo e**

Inovação, v. 5, n. 2, p. e8196, jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.33871/26747170.2023.5.2.8196>. Acesso em: 10 nov 2025.

ROCHA, Manuela Lima Carvalho da et al. Qualidade de vida e cognição em idosos: uma revisão sistemática. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 36, p. e180100, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275201936e180100>. Acesso em: 12 nov 2025.

SILVA, Karla Mayane et al. Efeitos de 16 semanas de exercícios multimodais na capacidade funcional e cognitiva em idosos. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 8, p. 4770–4784, ago. 2023. DOI: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i8.2023-038>. Acesso em: 19 jan 2026.

SILVA, Pedro Henrique Bezerra Oliveira da et al. Ludicidade e idosos: uma análise de princípios na prática pedagógica com institucionalizadas. **LICERE – Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 26, n. 4, p. 168–197, dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2023.49545>. Acesso em: 25 mar 2026.

STRAIN, Tessa et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 12, n. 8, p. e1232–e1243, ago. 2024. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5). Acesso em: 27 nov 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Decade of Healthy Ageing: 2021–2030. Geneva: World Health Organization, 2021. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>. Acesso em: 25 nov 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 18 nov. 2025.