

# O QUE REVELAM OS RELATÓRIOS EXTENSIONISTAS? EVIDÊNCIAS SOBRE CUIDADO À PESSOA IDOSA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

## WHAT DO UNIVERSITY OUTREACH REPORTS REVEAL? EVIDENCE ON CARE FOR OLDER ADULTS AND PROFESSIONAL EDUCATION IN UNDERGRADUATE PHYSICAL EDUCATION COURSES

Submissão:  
22/07/2026  
Aceite:  
08/09/2026

Andréia Paula Basei <sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-6675-6076>

Ricardo Alexandre Carminato <sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-4907-5842>

Gabriela da Silva Breda <sup>3</sup>  <https://orcid.org/0009-0009-5696-7951>

Danielly Salvador de Mello <sup>4</sup>  <https://orcid.org/0009-0009-8505-8829>

Daniela da Cunha <sup>5</sup>  <https://orcid.org/0009-0000-4375-867X>

### Resumo

A extensão universitária integra formação acadêmica e promoção da saúde em contextos de cuidado à pessoa idosa institucionalizada. Este estudo teve como objetivo analisar os relatórios produzidos por acadêmicas participantes do Projeto Pessoa Idosa em Movimento, buscando compreender como as experiências extensionistas refletem as práticas de cuidado desenvolvidas junto aos idosos institucionalizados e contribuem para a construção da aprendizagem e a formação profissional das estudantes. Trata-se de pesquisa qualitativa, documental, fundamentada na análise de conteúdo. O corpus reuniu 129 relatórios elaborados por sete acadêmicas de Educação Física, referentes às intervenções realizadas entre março e maio de 2026. Foram identificadas oito categorias temáticas, relacionadas ao planejamento, às capacidades funcionais, às estratégias pedagógicas, à adaptação individualizada, à participação, aos vínculos, às barreiras e à aprendizagem extensionista. Conclui-se que esses documentos permitem compreender os processos de cuidado à pessoa idosa e evidenciam contribuições da extensão para uma formação profissional crítica, reflexiva e humanizada.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária; Pessoa Idosa; Educação Física; Promoção da Saúde; Análise de Conteúdo

<sup>1</sup> Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá - UEM/Campus Regional do Vale do Ivaí [apbasei@uem.br](mailto:apbasei@uem.br)

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá - UEM/Campus Regional do Vale do Ivaí [racarminato@uem.br](mailto:racarminato@uem.br)

<sup>3</sup> Graduada em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá - UEM/Campus Regional do Vale do Ivaí [gabriela753breda@gmail.com](mailto:gabriela753breda@gmail.com)

<sup>4</sup> Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá UEM/Campus Regional do Vale do Ivaí [ra78721@uem.br](mailto:ra78721@uem.br)

<sup>5</sup> Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá - UEM/Campus Regional do Vale do Ivaí [ra146601@uem.br](mailto:ra146601@uem.br)

## Abstract

University outreach programs provide an important interface between academic education and health promotion, particularly in contexts involving the care of institutionalized older adults. This study analyzed reports produced by undergraduate students participating in the Older Adult in Movement Project in order to understand how the outreach experiences reflect care practices developed with institutionalized older adults and contribute to students' learning and professional development. This qualitative documentary study used content analysis to examine a *corpus* of 129 reports produced by seven undergraduate Physical Education students, documenting interventions conducted from March to May 2026. Eight categories were identified: planning, functional capacities, pedagogical strategies, individualized adaptation, participation, interpersonal bonds, barriers, and learning through university outreach activities. The findings indicate that the reports provide valuable insights into the processes involved in caring for older adults and highlight the role of outreach university activities fostering critical, reflective, and humanized professional education in Physical Education.

**Keywords:** University Outreach Projects; Older Adults; Physical Education; Health Promotion; Content Analysis.

## Introdução

O envelhecimento populacional brasileiro vem modificando de forma significativa as demandas dirigidas aos serviços de saúde. Dados do Censo Demográfico do IBGE (2023) mostram que as pessoas com 60 anos ou mais já correspondem a 15,6% da população do país, realidade que exige estratégias de cuidado capazes de ir além do modelo biomédico tradicional e de favorecer a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da independência das pessoas idosas. Nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), esse desafio torna-se ainda mais evidente, pois convivem residentes com diferentes condições clínicas, graus de dependência e necessidades de suporte social. Conforme destacam Santiago e Mattos (2014), o ingresso nessas instituições decorre tanto de questões sociais quanto do agravamento das condições de saúde, o que torna o planejamento das intervenções mais complexo.

O exercício físico é reconhecido como uma importante estratégia para reduzir perdas funcionais e cognitivas entre idosos institucionalizados (Valenzuela et al., 2023; Pradana et al., 2026). Entretanto, sua efetividade depende de intervenções capazes de acompanhar as mudanças que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, exigindo avaliações contínuas, adaptações individuais e a construção de vínculos entre profissionais e residentes. Nesse sentido, Beilfuss e Rizzetti (2025) ressaltam que programas extensionistas voltados às atividades físico-funcionais e recreativas desenvolvidos em ILPIs têm contribuído para minimizar os efeitos da institucionalização e favorecer um envelhecimento mais ativo, ultrapassando uma perspectiva centrada exclusivamente na doença.

Sob essa perspectiva, a extensão universitária assume um papel relevante tanto para a comunidade quanto para a formação dos estudantes. Ao mesmo tempo em que amplia o acesso a ações de promoção da saúde, oferece experiências concretas que dificilmente seriam reproduzidas apenas em sala de aula. Na Educação Física, esse contato direto com a realidade favorece o desenvolvimento de competências técnicas, mas também estimula habilidades relacionadas à comunicação, à sensibilidade pedagógica e ao cuidado com a pessoa idosa.

Os relatórios produzidos pelos estudantes ao longo dessas experiências representam uma fonte importante para compreender esse processo formativo. Mais do que registros administrativos das atividades desenvolvidas, esses documentos revelam como os acadêmicos interpretam as situações vivenciadas, refletem sobre suas decisões e articulam conhecimentos teóricos com as demandas encontradas no cotidiano das instituições. Sua análise permite compreender não apenas a evolução das intervenções realizadas, mas também aspectos relacionados ao desenvolvimento profissional, aos desafios enfrentados e à construção da prática extensionista.

Apesar do crescimento das pesquisas sobre extensão universitária e envelhecimento, ainda são poucos os estudos que utilizam esses registros reflexivos como principal fonte de investigação. Grande parte da literatura concentra-se na avaliação dos efeitos das intervenções ou na descrição das atividades desenvolvidas pelos projetos, enquanto permanecem pouco explorados os processos de aprendizagem vivenciados pelos estudantes durante sua atuação em contextos reais.

Considerando essa lacuna e a necessidade de ampliar a compreensão sobre as contribuições da extensão universitária para o cuidado de idosos institucionalizados e para a formação de futuros profissionais de Educação Física, este estudo tem como objetivo analisar os relatórios produzidos por acadêmicas participantes do Projeto Pessoa Idosa em Movimento, buscando compreender como as experiências extensionistas refletem as práticas de cuidado desenvolvidas junto aos idosos institucionalizados e contribuem para a construção da aprendizagem e da formação profissional das estudantes.

## Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter documental, desenvolvida com base na análise de conteúdo (Bardin, 2016). O estudo foi realizado no âmbito do projeto de extensão universitária Pessoa Idosa em Movimento<sup>1</sup>, vinculado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM), cujas atividades ocorreram em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos em Ivaiporã, Paraná. O projeto desenvolve ações sistemáticas e regulares de estimulação motora, cognitiva e de promoção da socialização dos idosos residentes, realizadas três vezes por semana, com duração de 90 minutos por sessão, articulando essas atividades ao processo de formação prática e humanizada dos estudantes de graduação. A instituição atendia aproximadamente 53 pessoas idosas, com diferentes condições clínicas e cognitivas e diferentes níveis de dependência, dispondo de espaços internos e externos utilizados conforme as características das atividades e as condições dos participantes.

O *corpus* da pesquisa foi composto por 129 relatórios de intervenção elaborados por sete acadêmicas do curso de Educação Física entre os meses de março e maio de 2026. Os 129 relatórios correspondem à totalidade dos documentos produzidos pelas sete acadêmicas que atuaram regular-

---

<sup>1</sup> O projeto encontra-se devidamente registrado na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PEC) da Universidade Estadual de Maringá, sob o número de processo 2075/2023.

mente no projeto durante o período analisado, não tendo sido realizada seleção amostral. O recorte entre março e maio de 2026 foi escolhido por corresponder a um ciclo contínuo de intervenções, com participação regular das mesmas extensionistas, permitindo acompanhar a continuidade das práticas e dos registros.

Cada relatório foi produzido individualmente logo após a intervenção, seguindo um roteiro semiestruturado composto pelos seguintes campos: condições do ambiente e dos participantes; atividades realizadas; respostas dos idosos; intercorrências clínicas ou comportamentais; adaptações efetuadas; e avaliação reflexiva da acadêmica sobre a experiência. Para preservar o anonimato dos participantes e garantir a organização do material analisado, foi adotado um sistema de identificação alfanumérica. As extensionistas foram codificadas de A1 a A7, os idosos participantes foram identificados como ID01, ID02, ID03 e assim sucessivamente, e os relatórios receberam numeração sequencial de R001 a R129. Esse procedimento assegurou a confidencialidade das informações e facilitou a rastreabilidade dos dados durante as etapas de análise.

A análise dos dados foi conduzida conforme as três etapas clássicas da análise de conteúdo proposta por Bardin (2016). A organização do processo analítico e das respectivas unidades de análise seguiu a sistematização apresentada no Quadro 1.

**Quadro 1.** Organização das unidades analíticas da pesquisa

| Elemento               | Definição adotada no estudo                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Corpus documental      | 129 relatórios textuais de intervenção semanal.                            |
| Unidade de contexto    | O relatório integral, preservando o contexto semântico do relato.          |
| Unidade de registro    | Segmentos de frases ou parágrafos que expressavam uma ideia completa.      |
| Unidade de significado | Núcleos de sentido atrelados ao cuidado, didática e aprendizagem discente. |
| Método de análise      | Pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados.           |

*Fonte: Os autores (2026)*

Na etapa de pré-análise, foi realizada a leitura integral e repetida dos relatórios, buscando a familiarização com o material e a verificação da consistência e da completude dos registros. Na fase de exploração do material, procedeu-se à codificação aberta e indutiva das unidades de registro. Em seguida, os códigos com proximidade de significado foram reunidos em subcategorias, que passaram por sucessivas revisões até a definição de agrupamentos coerentes e representativos do conjunto dos dados. Dois pesquisadores realizaram, de forma independente, a leitura e a codificação do material. Posteriormente, os códigos e agrupamentos foram comparados, e as divergências foram discutidas até a obtenção de consenso entre os pesquisadores. Todo o processo foi organizado em uma planilha, utilizada para registrar as decisões analíticas, acompanhar a evolução da categorização e verificar a recorrência e a consistência dos temas identificados em todo o *corpus*.

A partir desse processo analítico, foram definidas oito categorias temáticas: (1) Organização das ações e monitoramento inicial das intervenções; (2) Capacidades funcionais dos idosos; (3) Facilitadores metodológicos: ludicidade, materiais e recursos pedagógicos; (4) Adaptação individualizada e segurança como eixo da intervenção; (5) Participação, adesão e engajamento dos idosos; (6) Aspectos

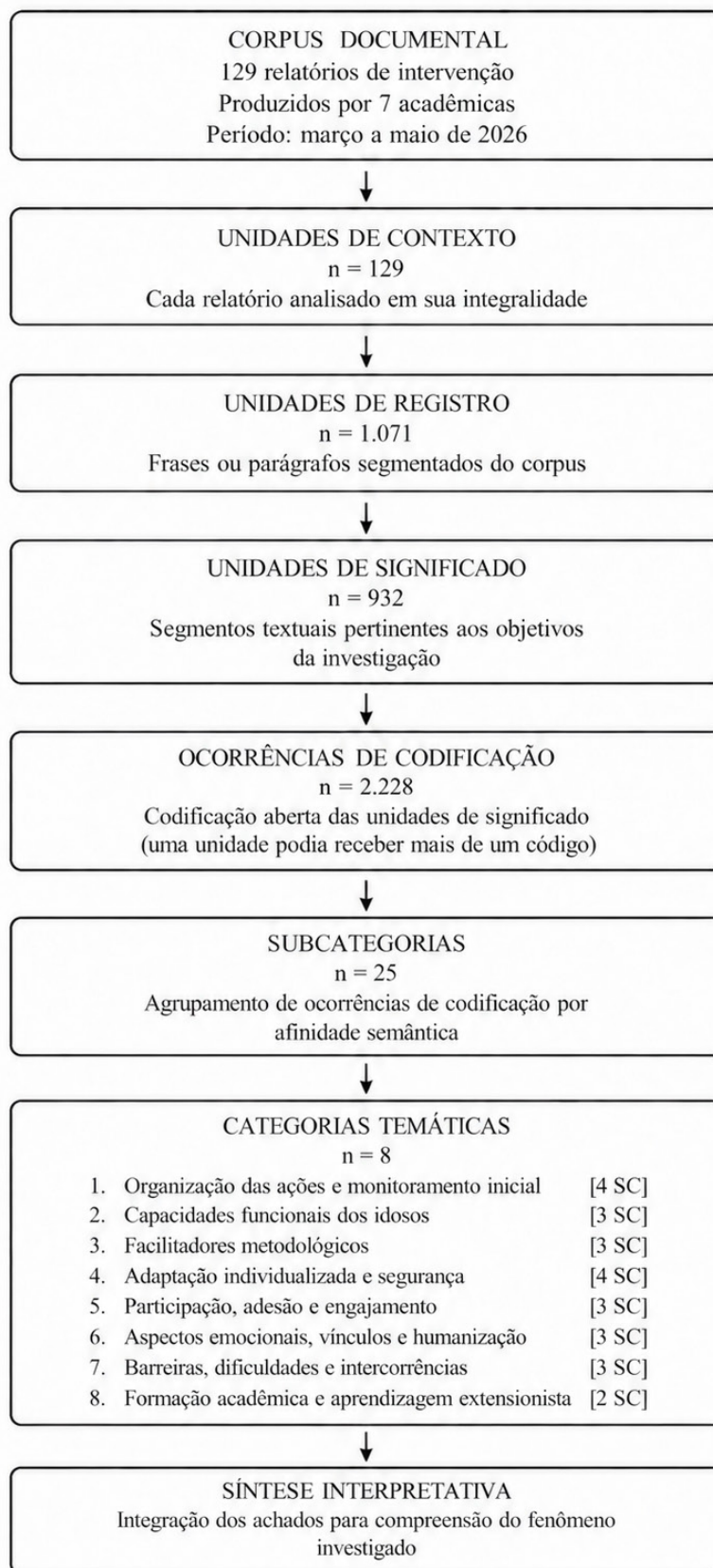
emocionais, vínculos e humanização do cuidado; (7) Barreiras, dificuldades e intercorrências durante as atividades; e (8) Formação acadêmica e aprendizagem extensionista. Complementarmente, os relatórios foram organizados cronologicamente e comparados ao longo do período analisado. Foram observadas mudanças na natureza dos registros, considerando-se a passagem de descrições predominantemente operacionais para registros que articulavam a observação dos participantes, a justificativa das adaptações, a avaliação das respostas às atividades e a reflexão sobre a própria atuação. Essa comparação temporal foi utilizada para interpretar possíveis mudanças na aprendizagem profissional, sem estabelecer uma trajetória linear ou uniforme entre todas as acadêmicas.

Na etapa de tratamento dos resultados, as categorias foram interpretadas a partir da análise integrada dos dados, buscando compreender os significados atribuídos pelas acadêmicas às experiências vivenciadas durante as ações extensionistas. Esse processo permitiu interpretar como os registros refletiam tanto as práticas de cuidado desenvolvidas junto aos idosos institucionalizados quanto os processos de aprendizagem construídos ao longo da formação extensionista.

A análise identificou 1.071 unidades de significado, das quais 932 foram consideradas pertinentes ao objetivo do estudo. Como uma mesma unidade poderia expressar mais de um núcleo de sentido, admitiu-se codificação múltipla, resultando em 2.228 ocorrências de códigos. Assim, o número de ocorrências corresponde ao total de atribuições de códigos, e não à quantidade de unidades distintas. O percurso de constituição do *corpus*, codificação e formação das categorias está sintetizado na Figura 1.

Os relatórios foram produzidos no âmbito das atividades do projeto de extensão, sem finalidade original de pesquisa, e posteriormente constituídos como fontes documentais do presente estudo. A utilização dos documentos foi autorizada pelas extensionistas responsáveis por sua elaboração. Antes da análise, as informações foram codificadas e anonimizadas, com supressão de nomes e de quaisquer elementos que possibilitassem a identificação das acadêmicas e das pessoas idosas mencionadas nos registros. Não houve contato com os participantes nem realização de procedimentos especificamente para esta investigação.

**Figura 1.** Fluxograma do processo de análise de conteúdo segundo Bardin (2016), apresentando o percurso metodológico desde a constituição do *corpus* documental até a síntese interpretativa. SC = subcategorias que compõem cada categoria temática.



Fonte: Os autores (2026)

## Resultados e discussão

A análise qualitativa dos relatórios mostrou que as intervenções realizadas na ILPI vão muito além da aplicação de exercícios físicos. O cotidiano das atividades exigiu das acadêmicas decisões constantes diante de situações imprevistas, capacidade de adaptação e construção de vínculos com os idosos. As experiências registradas também revelam como esse processo contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas ao cuidado em ILPIs. Com base nesses achados, a discussão foi organizada a partir das oito categorias analíticas identificadas durante a análise do *corpus*.

A categoria “Organização das ações e monitoramento inicial das intervenções” mostrou que o cuidado começava antes da realização dos exercícios. Os relatos indicam que o planejamento das atividades, a preparação do ambiente, a organização dos materiais, o monitoramento das condições clínicas dos idosos e a divisão das tarefas entre as acadêmicas faziam parte da rotina das intervenções. Essa organização do processo de trabalho converge com a literatura, que destaca a importância do planejamento sistematizado, do acompanhamento contínuo das condições dos idosos e da atuação integrada da equipe para a promoção de um cuidado seguro e de qualidade em instituições de longa permanência (Justino; Sousa, 2024). Essas ações estruturavam o atendimento e permitiam conduzir as atividades com maior segurança, organização e atenção às necessidades de cada participante.

Logo na chegada à ILPI, as acadêmicas organizavam o espaço físico, distribuíam os materiais e preparavam o ambiente para receber os idosos. Essa rotina aparece em diferentes registros: “*Enquanto eles terminavam, fomos organizando o que seria feito, ajeitamos as cadeiras e, com o passar dos minutos, eles foram chegando. Aferi a pressão de todos e iniciamos os exercícios*” (A1, R001, 2026). Situação semelhante foi descrita por A2: “*Chegamos no local, nos dirigimos à parte externa, já organizamos as cadeiras em círculo e separamos os materiais que iríamos utilizar. Posteriormente, chamamos os idosos para a atividade, esperamos todos chegarem e aferimos a pressão arterial de cada um*” (A2, R037, 2026).

A organização prévia do ambiente favorecia a condução das atividades, evitava interrupções e permitia maior atenção aos participantes. Essa prática é coerente com a sistematização do cuidado preconizada por Justino e Sousa (2024), que destacam a importância do planejamento e da organização das ações para qualificar a atenção prestada aos idosos institucionalizados. Outro procedimento recorrente foi a aferição da pressão arterial antes do início dos exercícios, demonstrando a preocupação com as condições clínicas dos idosos. Como relata a acadêmica A3: “*Primeiro foi medida a pressão de cada um, após foi feito o alongamento e depois um exercício em que cada um segurava um pesinho e tinha que levantar e sentar*” (A3, R060, 2026). Na mesma direção, A7 relata: “*As atividades tiveram início às 15h com a aferição da pressão arterial dos idosos, garantindo o acompanhamento das condições de saúde antes do início dos exercícios*” (A7, R118, 2026).

Em algumas situações, essa avaliação inicial orientava mudanças na intervenção. A acadêmica A2 relata: “*Neste dia eu aferi a pressão arterial, notamos alguns idosos com pressão alta; o dia estava frio...*” (A2, R048, 2026). Nesses casos, a aferição deixava de ser apenas um procedimento de rotina e passava a subsidiar decisões sobre a condução das atividades, reforçando a integração entre avaliação clínica e planejamento.

Os relatos também mostram que o planejamento precisava ser constantemente ajustado às condições da instituição. Ausência de profissionais, eventos internos e mudanças na rotina exigiam reorganização das atividades. A acadêmica A2 relata: “*Neste presente dia a supervisora estava doente e*

nos avisou do cancelamento; devido a não conseguirmos pegar os materiais, não foi realizado neste dia” (A2, R033, 2026). Em outro encontro, registra: “Neste dia teve missa e todos os idosos foram, sobraram apenas dois e liberamos eles; não houve alongamento.” (A2, R041, 2026). Por sua vez, a acadêmica A1 descreve situação semelhante durante a comemoração de aniversariantes da instituição: “Hoje cheguei mais cedo [...] fomos chamados para cantar parabéns para o ID01 e comer bolo. [...] Depois começamos as atividades” (A1, R054, 2026).

Esses episódios mostram que o planejamento era continuamente adaptado às circunstâncias do cotidiano, exigindo das acadêmicas capacidade de reorganizar horários, espaços, materiais e estratégias conforme as demandas surgiam.

Outro aspecto presente nos relatos foi o trabalho colaborativo. As responsabilidades eram compartilhadas entre as acadêmicas, envolvendo a preparação do ambiente, a aferição da pressão arterial, a condução dos exercícios e o acompanhamento individual dos idosos. Essa divisão de funções favorecia maior agilidade diante de imprevistos e contribuía para que as acadêmicas atuassem de maneira coordenada e segura. A literatura destaca que a avaliação das condições clínicas e o planejamento sistematizado das ações constituem elementos fundamentais para a organização de um cuidado seguro e qualificado aos idosos institucionalizados, devendo as intervenções ser desenvolvidas em consonância com as necessidades e condições de saúde dos residentes (Justino; Sousa, 2024). Esse entendimento converge com os relatos analisados, nos quais as decisões relacionadas às atividades eram continuamente ajustadas às condições funcionais e clínicas dos participantes. Esses registros evidenciam a participação das acadêmicas no planejamento, na organização e na tomada de decisões durante as intervenções.

A segunda categoria analisada, “Capacidades funcionais dos idosos”, destacou-se pela maior frequência de registros. Nessa categoria, foram reunidas observações referentes às condições motoras, cognitivas e funcionais percebidas ao longo das intervenções. Os relatos mostram que a avaliação contínua da funcionalidade passou a orientar o planejamento das atividades, influenciando a escolha dos exercícios, sua progressão e as adaptações necessárias para cada participante. Nos relatórios produzidos em momentos posteriores, observou-se maior presença de registros nos quais as acadêmicas utilizavam a observação sistemática como um recurso para compreender as necessidades individuais e ajustar as propostas conforme as respostas apresentadas pelos idosos.

Questões relacionadas ao equilíbrio apareceram repetidamente nos relatórios. Em diferentes momentos, foi necessário oferecer apoio físico para que os participantes realizassem as atividades com segurança, sobretudo aqueles com maior comprometimento. Um dos registros descreve: “Segurei a mão de boa parte deles para que não se desequilibrassem. Com o ID01, eu e a A6 fizemos em conjunto para ter um apoio maior. Particularmente, é gratificante ver o desempenho dele, mesmo precisando de ajuda e com as dificuldades, não se deixou abalar em nenhum momento” (A1, R001, 2026).

O relato mostra que esse suporte não se restringiu ao auxílio físico. Ele foi utilizado como um recurso para manter o idoso participando ativamente da atividade, sem que suas limitações se transformassem em motivo de exclusão. Chama a atenção o olhar das acadêmicas para aquilo que os participantes ainda conseguiam realizar, valorizando suas capacidades preservadas e estimulando a autonomia possível em cada situação. Essa compreensão é corroborada pela literatura ao reconhecer que a autonomia é uma construção multidimensional, fundamentada na manutenção da capacidade funcional, na possibilidade de participação social e no respeito às capacidades preservadas, mesmo na presença de limitações decorrentes do envelhecimento (Rodrigues, 2026).

As limitações observadas, entretanto, não se restringiam aos aspectos motores. Em vários momentos, dificuldades cognitivas também interferiram na realização das tarefas. Diante disso, tornou-se comum reformular explicações, demonstrar os movimentos ou simplificar as atividades para facilitar a compreensão. Um dos registros relata: *“Apenas o ID02 sentiu algumas dificuldades, e a explicação foi um pouco mais detalhada, mas nada muito demorado, logo ele pegou o jeito e fez certinho”* (A1, R001, 2026). Situação semelhante aparece em outro relatório: *“Seu ID03 sentiu um pouco dificuldade para entender os comandos, mas depois conseguiu realizar.”* (A2, R030, 2026).

Os relatos indicam que o desempenho funcional era influenciado por diferentes dimensões. Atenção, compreensão das orientações, memória e organização das sequências motoras surgem como elementos tão importantes quanto a capacidade física para a execução das atividades. A funcionalidade, portanto, manifesta-se como resultado da interação entre componentes motores, cognitivos e comportamentais, e não apenas da condição física do idoso (Rodrigues, 2026; Pereira et al., 2025). As condições funcionais observadas subsidiavam a definição dos apoios e das adaptações necessárias, aspectos aprofundados na categoria “Adaptação individualizada e à segurança como eixo da intervenção”.

Outro aspecto que merece destaque foi o desenvolvimento da capacidade de observação das acadêmicas. Na comparação cronológica, alguns registros posteriores apresentaram menor concentração apenas na execução dos exercícios e maior detalhamento na descrição de mudanças sutis no comportamento motor, na evolução funcional e na forma como cada participante respondia às atividades. Esse movimento sugere o amadurecimento da competência observacional, indispensável para profissionais que atuam com populações em situação de maior vulnerabilidade.

Os resultados encontrados estão em consonância com o modelo biopsicossocial da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), que compreende a funcionalidade como resultado da interação entre as condições de saúde, as funções e estruturas do corpo, as atividades, a participação e os fatores contextuais (Cieza; Kostansjek, 2021). Nessa perspectiva, limitações motoras, alterações cognitivas e características do ambiente devem ser analisadas como elementos interdependentes que influenciam conjuntamente a autonomia, a participação social e o desempenho funcional das pessoas idosas.

Estudos mostram, ainda, que alterações no equilíbrio, na força muscular, na mobilidade e na cognição aumentam o risco de quedas, reduzem a autonomia e comprometem a qualidade de vida dos idosos (Valenzuela et al., 2023; Pereira et al., 2025; Pradana et al., 2026). Ao mesmo tempo, evidências recentes indicam que programas compostos por exercícios multicomponentes, associados à adaptação individualizada das tarefas e ao acompanhamento contínuo, podem contribuir para preservar a funcionalidade mesmo em idosos com elevado grau de comprometimento (Vieira et al., 2022).

Os relatos permitem ampliar essa compreensão ao mostrar que a observação da funcionalidade permeou todas as decisões tomadas ao longo das intervenções. Mais do que identificar limitações, as acadêmicas aprenderam a reconhecer capacidades preservadas, construir estratégias compensatórias e adaptar continuamente as atividades às necessidades de cada participante.

A categoria “Facilitadores metodológicos: ludicidade, materiais e recursos pedagógicos” reuniu unidades de significado que mostram como as estratégias empregadas nas intervenções contribuíram para ampliar a participação dos idosos, favorecer adaptações individuais e tornar as atividades mais acolhedoras. Nos relatórios, bolas, cones, argolas, caneleiras, bastões, halteres, tampinhas, circuitos motores e jogos aparecem não apenas como materiais de apoio, mas como recursos que estruturaram as intervenções e favoreceram o cuidado, a aprendizagem motora e a interação entre os participantes.

A leitura do *corpus* indica que a escolha desses materiais esteve vinculada aos objetivos de cada atividade e às condições funcionais dos idosos. Em um dos relatos, a acadêmica descreve uma sequência de intervenções organizada de forma gradual: *“Inicialmente, foi proposta uma atividade educativa utilizando tampinhas de garrafa (...); depois foram colocados cones no espaço (...) e, ao final, foi realizada a prática da bocha adaptada (...), trabalhando controle de força e precisão”* (A5, R087, 2026). Nesse caso, a organização dos recursos permitiu integrar, em uma mesma sessão, estímulos cognitivos, motores e sociais.

A diversidade de estratégias também se destacou na elaboração de circuitos e tarefas motoras. Em outro relatório, registra-se: *“As atividades do dia foram bem dinâmicas. Começamos com um circuito parecido com uma amarelinha (...). Depois fizemos uma atividade com uma barreira (...). Já na terceira proposta utilizamos dois cones e uma barreira com uma argola no meio (...)”* (A6, R104, 2026). O trecho revela um planejamento que combinou diferentes materiais para criar desafios progressivos, estimulando a coordenação, a atenção e a participação ao longo da intervenção. Os materiais também eram empregados de maneira flexível, conforme os objetivos das atividades e as respostas observadas no grupo. As modificações individualizadas das tarefas são discutidas especificamente na categoria seguinte.

A ludicidade apareceu como outro elemento importante para estimular o engajamento. Em um dos encontros, *“Para finalizar, desenvolvemos uma atividade de bocha em duplas, organizada em formato de competição, promovendo interação social, trabalho em equipe e momentos de descontração entre os participantes”* (A5, R091, 2026). Em outro relatório, uma acadêmica observa que *“Eles gostam bastante de fazer exercícios que envolvem bola, ainda mais quando é necessário jogar”* (A3, R064, 2026). Esses resultados dialogam com estudos que destacam que a participação de idosos em programas de atividade física é favorecida quando as atividades são percebidas como prazerosas, significativas e adaptadas às suas capacidades, promovendo autonomia, sentimento de competência, interação social e maior adesão às intervenções (Palombi et al., 2025).

A análise dos relatos evidencia que a estratégia metodológica foi adaptada às necessidades de cada participante. A forma de explicar, demonstrar e acompanhar as tarefas foi ajustada para favorecer a compreensão, a participação e o envolvimento dos idosos. Em um dos relatórios, observa-se: *“Apenas o ID02 sentiu algumas dificuldades, e a explicação foi um pouco mais detalhada, mas nada muito demorado; logo ele pegou o jeito e fez certinho”* (A1, R001, 2026). Nesse episódio, a adaptação ocorreu principalmente na comunicação, reforçando que a condução da atividade exigia reorganizações contínuas durante a prática.

Ao comparar os registros produzidos ao longo do período analisado, percebe-se uma mudança na forma como as acadêmicas passaram a utilizar esses recursos. Nos primeiros relatórios, predominam descrições voltadas à organização dos materiais e à execução das atividades. Com o avanço das experiências, os textos passam a revelar maior capacidade de selecionar estratégias compatíveis com as características dos idosos, prever dificuldades e modificar as tarefas. Os recursos deixam, assim, de representar apenas instrumentos de execução para assumir um papel mais intencional no planejamento e na condução das intervenções.

Além dos efeitos observados entre os idosos, os registros evidenciam que o planejamento das atividades, as adaptações realizadas e a avaliação contínua das intervenções constituíram oportunidades relevantes de aprendizagem para as acadêmicas. Ao lidar com situações concretas da prática, elas desenvolveram competências relacionadas à criatividade pedagógica, à tomada de decisão e à

resolução de problemas, aspectos fundamentais para a formação de profissionais reflexivos, capazes de analisar e reorganizar suas ações diante das demandas encontradas no cotidiano profissional (Schön, 2009). Nesse sentido, a extensão universitária configura-se como um espaço formativo que aproxima os estudantes das demandas sociais e favorece a construção de conhecimentos e competências profissionais por meio da articulação entre teoria e prática (FORPROEX, 2012). Desse modo, os facilitadores metodológicos assumem uma dupla função: qualificam o cuidado oferecido aos idosos e, ao mesmo tempo, contribuem para a formação de profissionais de Educação Física mais críticos, sensíveis e preparados para atuar em contextos complexos.

A categoria “Adaptação individualizada e segurança como eixo da intervenção” reuniu unidades de significado que apontaram para a necessidade permanente de adequar as atividades às condições funcionais, cognitivas e clínicas dos idosos. Os achados mostram que a efetividade das intervenções dependia, em grande medida, da capacidade das acadêmicas de reorganizar os exercícios, oferecer suporte individualizado e respeitar os limites de cada participante, assegurando sua participação com segurança.

Os relatos indicam que a adaptação estava incorporada ao planejamento das intervenções e fazia parte da rotina de trabalho. Em um dos registros, uma acadêmica descreve a reorganização de uma atividade para membros superiores: “Foi feita uma adaptação com uma barra e uma caneleira no meio dela em que cada idoso tinha que elevar o braço de baixo para cima com o cotovelo parado, trabalhando o *bíceps*” (A3, R073, 2026). Em outro momento, a resistência do exercício foi ajustada por meio de um elástico preso a um poste: “Foi feita uma adaptação com um elástico, que estava preso em um poste, e cada um tinha que segurar esse elástico, manter o corpo parado e apenas flexionar e estender o cotovelo” (A3, R078, 2026). Os dois exemplos deixam claro que adaptar não significava apenas simplificar as tarefas, mas reorganizá-las para que permanecessem viáveis e seguras diante das condições de cada idoso.

A preocupação com a segurança também aparecia no acompanhamento individual durante a execução das atividades. Um dos relatórios registra: “Primeiro foi medida a pressão de cada um e depois eu auxiliei a ID04 (cadeirante) em um exercício em que ela tinha que levantar uma perna e erguer uma bolinha de 1 kg ao mesmo tempo, intercalando as pernas” (A3, R112, 2026). Esse relato evidencia que o monitoramento inicial, aliado ao apoio direto aos participantes com maior comprometimento funcional, fazia parte da dinâmica das intervenções e contribuía para que as atividades fossem realizadas de forma mais segura.

A individualização das tarefas também esteve presente em diferentes momentos. Um dos relatos descreve: “Foi feito individualmente com cada um, e basicamente eles tinham que levantar, colocar uma perna em cada bambolê e levantar uma bolinha que estavam segurando” (A3, R121, 2026). Ao adaptar a condução das atividades ao ritmo e às capacidades de cada participante, ampliavam-se as oportunidades de participação efetiva, promovendo maior segurança, autonomia e engajamento durante as intervenções, aspectos reconhecidos como importantes para a adesão de pessoas idosas a programas de atividade física (Palombi et al., 2025; Valenzuela et al., 2023).

Os registros mostram ainda que a adaptação não se restringiu aos aspectos motores. Orientações, demonstrações e estímulos constantes também integraram esse processo. Como relata uma acadêmica: “Nesse exercício, a gente costuma dar incentivo para alguns idosos, como a Dona ID06, que às vezes fica um pouco alheia e esquece de fazer os exercícios” (A1, R008, 2026). Nessa situação, o cuidado passou pela forma de comunicação e pelo acompanhamento contínuo, indicando que segu-

rança e adaptação também dependiam de estratégias capazes de favorecer a compreensão, fortalecer a autonomia e transmitir confiança aos participantes.

Ao longo dos relatórios, percebe-se uma mudança na maneira como as acadêmicas passaram a compreender a adaptação individualizada. Nos registros iniciais, predominam descrições de ajustes pontuais nas atividades. Com o avanço das experiências, os documentos passam a revelar uma atuação mais integrada, na qual avaliação funcional, monitoramento, apoio físico e tomada de decisão aparecem articulados durante a intervenção. Essa evolução sugere o amadurecimento de um raciocínio técnico-pedagógico construído a partir da observação contínua e da capacidade de responder às necessidades específicas de cada idoso.

Esses resultados dialogam com os princípios do cuidado centrado na pessoa, segundo os quais o planejamento das intervenções deve considerar as capacidades, limitações, necessidades e preferências individuais do idoso, valorizando sua autonomia e singularidade em detrimento de modelos padronizados de cuidado (Paranhos; Oliveira, 2018). No contexto da atividade física para idosos institucionalizados, a literatura indica que adaptações individualizadas favorecem a segurança, a adesão e a preservação da funcionalidade (Valenzuela et al., 2023). Em consonância com essa perspectiva, os achados deste estudo evidenciam que a adaptação constitui um processo contínuo de tomada de decisão, fundamentado na avaliação das condições de cada idoso e na reflexão sobre a prática profissional.

Além dos efeitos observados entre os idosos, esse processo também representou uma importante oportunidade de aprendizagem para as acadêmicas. Os registros mostram, portanto, que a adaptação e a segurança constituíram dimensões permanentes do cuidado, orientando a condução das atividades conforme as condições apresentadas pelos participantes.

A categoria “Participação, adesão e engajamento dos idosos” mostrou que a permanência nas atividades do projeto esteve associada não apenas à realização dos exercícios físicos, mas também à construção de um ambiente acolhedor, motivador e sensível às necessidades de cada participante. Os relatos indicam que o envolvimento dos idosos foi influenciado por aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais, tornando a adesão um processo construído ao longo da convivência entre acadêmicas e participantes.

Na maior parte das intervenções, os idosos participaram das atividades dentro de suas possibilidades, mantendo interesse e tranquilidade durante os encontros. O relatório da acadêmica A3 registra: *“Durante as atividades todos realizaram normalmente, dentro do que conseguiam fazer, e estavam tranquilos, esperando a vez de cada um”* (A3, R060, 2026). Em outro momento, observa: *“Observei que nesse dia todos realizaram as atividades e estavam dispostos [...] os exercícios propostos foram bons e de fácil compreensão por todos”* (A3, R064, 2026). Esses registros mostram que participar significava mais do que estar presente: envolvia compreender as propostas, interagir com o grupo e realizar as atividades de forma ativa. Essa compreensão aproxima-se dos achados de Silva et al. (2021), que identificaram a comunicação, o fortalecimento das amizades e a satisfação com as atividades como elementos relevantes para favorecer a participação e manter os idosos institucionalizados ativos e envolvidos nas ações propostas.

Entretanto, nem sempre esse envolvimento ocorreu da mesma maneira. Alterações emocionais, dores, limitações funcionais e condições clínicas interferiram na participação em alguns encontros. Isso pode ser identificado nos relatos: *“Durante a realização das atividades, o ID07 optou por não finalizar os exercícios propostos. Observou-se também que o ID08 estava mais agitado e estressado do que o habitual ao longo do atendimento. A ID09 não participou das atividades neste dia por estar*

doente” (A6, R111, 2026). Em outro registro, descreve: “A Dona ID09 demonstrou bastante ansiedade para encerrar as atividades e ir embora, exigindo um pouco mais de atenção e incentivo durante os exercícios” (A6, R104, 2026). Esses episódios reforçam que a adesão variava conforme as condições apresentadas em cada dia, exigindo observação e flexibilidade das acadêmicas.

As adaptações realizadas durante as intervenções também favoreceram o interesse dos participantes. Um dos registros descreve: “Sentimos que eles engajam muito quando é atividade com bola, eles se empenham e ficam mais interessados” (A2, R046, 2026). A escolha dos materiais e das dinâmicas era constantemente ajustada conforme a resposta dos idosos, contribuindo para manter a motivação e ampliar a participação.

Outro elemento importante foi o incentivo oferecido pelas acadêmicas. A1 relata: “O primeiro foi o senta e levanta [...] a gente costuma dar incentivo para alguns idosos, como a Dona ID06, que às vezes esquece de fazer os exercícios” (A1, R001, 2026). Em outro momento, registra: “Fiquei ajudando a Dona ID04 e dando o incentivo necessário às vezes pra ela fazer sozinha” (A1, R052, 2026). O acompanhamento próximo, o estímulo verbal e o apoio individual favoreceram a continuidade da participação sem desconsiderar os limites de cada idoso.

Os relatos também sugerem que, com o passar do tempo, os participantes ganharam maior familiaridade com as atividades e mais confiança para executá-las. A acadêmica A1 registra: “Os idosos já o praticaram algumas vezes, então o retorno foi bom” (A1, R010, 2026). A repetição planejada dos exercícios parece ter contribuído para ampliar a autonomia e fortalecer a permanência nas intervenções.

Esses achados corroboram os resultados de Dias, Hua e Safons (2021), que demonstraram que a adesão de idosos a programas de atividade física é um fenômeno multifatorial, influenciado não apenas pelos benefícios esperados do exercício, mas também por fatores interpessoais e contextuais, como o estabelecimento de vínculos sociais, o apoio dos profissionais, a adaptação das atividades às necessidades individuais e a oferta de um ambiente acolhedor e motivador, elementos que favorecem a permanência dos participantes nos programas. No presente estudo, a participação foi construída no cotidiano das intervenções, sustentada pela observação contínua, pelos ajustes metodológicos, pelo incentivo individualizado e pela relação de confiança estabelecida entre acadêmicas e idosos.

Além de favorecer a permanência dos participantes, esse processo contribuiu para a formação das acadêmicas. Ao lidar com diferentes níveis de motivação, resistência, ansiedade e entusiasmo, elas desenvolveram habilidades de comunicação, condução de grupos, mediação e adaptação das intervenções. Assim, o engajamento deixou de representar apenas a frequência nas atividades e passou a refletir a qualidade das relações construídas durante o cuidado extensionista.

A categoria “Aspectos emocionais, vínculos e humanização do cuidado” mostrou que as intervenções foram além dos objetivos físicos e funcionais, favorecendo a construção de relações de confiança, acolhimento e respeito entre idosos e acadêmicas. Os relatos indicam que, com a continuidade das atividades, o cuidado passou a ser construído também por meio da convivência, da escuta e do reconhecimento das necessidades individuais.

Os registros evidenciam que as estudantes passaram a considerar não apenas a execução dos exercícios, mas também as respostas emocionais dos participantes. Isso aparece no relato de uma idosa que inicialmente recusou a atividade, mas acabou participando após um processo de acolhimento e diálogo: “No começo, ela comentou que não precisava mais realizar os exercícios, dizendo que havia sido orientada pelo médico. No entanto, percebemos que poderia ser também uma forma de evitar

a atividade. Com o decorrer, ela acabou se envolvendo e participou normalmente, o que foi muito positivo para o andamento da intervenção” (A6, R079, 2026). A situação demonstra que a adesão foi construída pelo respeito ao tempo da participante, e não pela imposição da atividade.

As emoções também passaram a orientar adaptações durante as intervenções. Ansiedade, insegurança e frustração influenciavam a participação, como mostra o registro: *“Durante a intervenção, foi possível observar que o idoso ID01 demonstrou um pouco de ansiedade, querendo finalizar as atividades mais rapidamente. Já o idoso ID07 apresentou sinais de estresse ao encontrar dificuldades na execução das atividades, optando por não continuar participando naquele momento”* (A6, R080, 2026). Esses episódios reforçam que aspectos emocionais e limitações funcionais se manifestam de forma articulada e exigem estratégias flexíveis de condução.

A convivência frequente também fortaleceu os vínculos afetivos. Um exemplo aparece quando uma acadêmica relata: *“Gosto muito da Dona ID04, ultimamente ela tem me chamado de filha. Entre as séries, ficamos conversando um pouco”* (A1, R002, 2026). Além do afeto, o trecho revela um ambiente marcado por confiança e proximidade, favorecendo a interação entre participantes e estudantes.

Os relatos mostram ainda uma mudança na forma de perceber os idosos, com maior valorização de suas capacidades e conquistas. Isso fica evidente na observação: *“Particularmente, é gratificante ver o desempenho dele, mesmo precisando de ajuda e com as dificuldades, não se deixou abalar em nenhum momento”* (A1, R001, 2026). O olhar desloca-se das limitações para as potencialidades, aproximando-se de uma compreensão mais ampla do cuidado.

Os relatos apresentam indícios de que a experiência repercutiu na formação das acadêmicas. Expressões recorrentes como “é gratificante”, “gosto muito” e “aprendi” indicam que a convivência favoreceu o desenvolvimento de competências como empatia, escuta, sensibilidade e comunicação, ampliando a compreensão sobre o envelhecimento e a prática profissional. Esses achados corroboram a perspectiva de Nozaki, Hunger e Ferreira (2022) sobre o potencial formativo da extensão universitária e de Paranhos e Oliveira (2018) quanto à valorização da singularidade e da humanização no cuidado à pessoa idosa.

A categoria “Barreiras, dificuldades e intercorrências durante as atividades” reuniu situações que dificultaram o desenvolvimento das intervenções, envolvendo limitações da rotina institucional, dificuldades de compreensão das propostas, alterações comportamentais e intercorrências clínicas. Diferentemente da primeira categoria, na qual as mudanças institucionais foram analisadas pela perspectiva da reorganização do planejamento, nesta categoria foram consideradas as situações que dificultaram, limitaram ou impediram a realização das intervenções. Nos relatos, esses episódios não aparecem como falhas, mas como situações inerentes ao trabalho com idosos institucionalizados, exigindo adaptações constantes da equipe.

As mudanças na rotina da instituição foram frequentes. Em um dos registros, A2 relata que um churrasco alterou o horário das atividades e impossibilitou a aferição da pressão arterial dos participantes: *“Chegamos no local, porém no horário de 15h30, uma vez que teve um churrasco no ambiente que desempenhamos as atividades (...). Nesse dia não deu tempo de aferir a pressão arterial de cada um”* (A2, R003, 2026).

Também foram observadas dificuldades relacionadas à participação e à compreensão das tarefas. Durante as avaliações iniciais, A6 registrou: *“alguns idosos não quiseram participar, pois acreditavam que a avaliação já fazia parte dos exercícios do dia.”* Além disso, observou que *“alguns idosos*

estavam um pouco agitados e apresentaram dificuldade para entender os comandos do que deveria ser feito” (A6, R009, 2026). Em outra intervenção, “alguns idosos tiveram dificuldade em identificar a bola da bocha, pois ela era branca e o chão também tinha uma cor clara, o que acabou confundindo um pouco na hora da visualização” (A6, R012, 2026).

As condições clínicas dos idosos também interferiram nas intervenções. A3 relata: “a Dona ID04 me relatou que estava com dores nas costas do lado direito, mas que não era do exercício e que fazia dias que estava sentindo” (A3, R067, 2026), enquanto A6 registra: “a Sra. ID09 não participou das atividades neste dia por estar doente” (A6, R012, 2026). Além disso, houve situações em que alguns participantes desistiram das atividades antes do término por impaciência: “teve alguns que perderam a paciência e desistiram no meio das atividades” (A3, R064, 2026), informações que passaram a orientar o planejamento dos encontros seguintes.

Esse cenário está em consonância com Sabino, Ferreira e Rosa (2026), que destacam as condições de saúde, a motivação e as características individuais como fatores capazes de dificultar ou favorecer a prática de exercícios físicos em idosos institucionalizados. Da mesma forma, dialoga com Viljanen et al. (2021), ao evidenciar que a elevada frequência de doenças crônicas e da multimorbidade nessa população exige intervenções flexíveis, individualizadas e continuamente ajustadas às condições clínicas dos participantes.

Os registros sugerem que o enfrentamento dessas dificuldades integrou o processo formativo das acadêmicas. Em vez de interromper as intervenções, essas dificuldades estimularam a revisão das estratégias, a reorganização das atividades e a busca por soluções compatíveis com as necessidades dos participantes. Esse movimento aproxima-se da prática reflexiva (Schön, 2009), na qual os desafios cotidianos passam a orientar a construção de conhecimentos e o desenvolvimento de competências como planejamento, comunicação, resolução de problemas e tomada de decisão.

Os resultados reforçam que barreiras funcionais, cognitivas, emocionais e institucionais fazem parte da realidade do cuidado à pessoa idosa institucionalizada. Essas barreiras exigiram respostas flexíveis e ajustes contínuos na condução das intervenções.

A categoria “Formação acadêmica e aprendizagem extensionista” reúne um dos principais resultados deste estudo ao mostrar que a participação no projeto não se limitou à condução das atividades propostas. Esta categoria retoma, sob a perspectiva formativa, experiências apresentadas nas categorias anteriores. O foco não recai novamente sobre as intervenções, mas sobre os indícios documentais de aprendizagem relacionados à observação, ao planejamento, à adaptação, à comunicação e à reflexão sobre a prática. A vivência na ILPI levou as acadêmicas a articular os conhecimentos construídos durante a graduação com situações concretas da prática, ampliando sua capacidade de observar, interpretar, planejar e ajustar as intervenções conforme as necessidades dos idosos.

A comparação cronológica dos relatórios revelou, em parte do *corpus*, mudanças na natureza dos registros produzidos. Em um dos primeiros relatórios, A1 escreve: “Num geral, gostei de passar esse exercício, achei que eles corresponderam bem, na medida do possível” (A1, R001, 2026). Embora breve, o comentário já demonstra uma preocupação em avaliar a intervenção realizada, e não apenas descrever a atividade. Nos registros de A7, essa evolução também aparece quando relata: “Observei que muitos conseguiram identificar as peças principalmente pelas cores” (A7, R087, 2026). Pouco tempo depois, ao descrever uma atividade de pintura, passa a identificar diferenças entre os participantes, relacionando o desempenho às limitações motoras e às características individuais: “Percebi que alguns preferiram pintar os desenhos utilizando apenas uma cor, enquanto outros

utilizaram várias cores. Notei também que alguns pintaram fora das linhas, por conta das limitações motoras” (A7, R090, 2026). A comparação desses relatos sugere maior detalhamento na observação do comportamento dos idosos e de suas respostas às atividades, embora essa mudança não tenha ocorrido de forma linear ou uniforme entre todas as acadêmicas.

Os relatórios também revelam que as acadêmicas passaram a utilizar essas observações para aperfeiçoar as intervenções. Ao descrever uma adaptação na atividade de bocha, A6 registra: “Ao final da atividade, os professores sugeriram uma adaptação: colocar argolas coloridas no chão em diferentes distâncias para ajudar os idosos a treinar o controle da força. Tentamos aplicar essa adaptação, e quando os idosos foram realizar a atividade percebi que eles pensavam mais antes de jogar, tentando controlar melhor o movimento para acertar a bola dentro das argolas” (A6, R029, 2026). Em outro momento, ao comentar sobre a participação de um idoso, registra: “Um ponto positivo observado foi em relação ao idoso ID03, que normalmente não participa dos exercícios, mas que, após ter se envolvido no jogo de bocha realizado na última sexta-feira, demonstrou interesse em integrar-se às atividades. Inicialmente, ele acreditava que não conseguiria realizar os exercícios, porém, com incentivo, conseguiu participar e completar todas as propostas” (A6, R031, 2026). A acadêmica observa que a experiência positiva vivenciada anteriormente aumentou sua confiança para participar dos exercícios. Mais do que relatar acontecimentos, a acadêmica procura compreender por que determinadas estratégias produziram melhores resultados.

Os relatórios indicam que, ao longo da experiência, as estudantes passaram a registrar responsabilidades relacionadas ao planejamento das atividades, à organização dos materiais, à condução dos exercícios, ao monitoramento dos participantes e à proposição de adaptações. Esse processo reforça a ideia de que a aprendizagem ocorreu na relação constante entre teoria e prática, em que cada intervenção se transformava em oportunidade para revisar procedimentos e aperfeiçoar a atuação profissional. Essa compreensão converge com Nozaki, Hunger e Ferreira (2022), que evidenciam a extensão universitária como um espaço de práxis, no qual a articulação entre teoria e prática favorece a reflexão crítica sobre a ação e o desenvolvimento da prática profissional.

Esses resultados dialogam com a concepção de aprendizagem baseada na experiência, ao evidenciar que o conhecimento foi construído por meio da vivência das intervenções, da reflexão crítica sobre a prática e da experimentação contínua de estratégias de atuação. Além disso, aproximam-se da perspectiva da prática reflexiva proposta por Schön (2009), uma vez que a recorrência de expressões como “observei”, “percebi”, “notei” e “acredito” revela um movimento contínuo de análise da própria atuação, característico da reflexão na ação e da reflexão sobre a ação.

Em conjunto, os relatos mostram que a extensão universitária foi muito além de um espaço de aplicação de conteúdos. A convivência com situações reais, marcadas por diferentes demandas e pela necessidade de decisões compartilhadas, favoreceu uma formação mais crítica e sensível às particularidades do cuidado à pessoa idosa. A aprendizagem ocorreu na prática, mas foi consolidada pela reflexão sobre essa prática, fortalecendo competências profissionais que dificilmente seriam desenvolvidas apenas no ambiente da sala de aula.

## Considerações finais

Os resultados demonstram que os relatórios produzidos no Projeto Pessoa Idosa em Movimento constituem mais do que registros das atividades extensionistas. Neles, tornam-se visíveis os processos de cuidado construídos no cotidiano da instituição e a aprendizagem que emerge da experiência direta com a pessoa idosa institucionalizada. Os registros analisados indicam que a experiência extensionista favoreceu a articulação entre conhecimentos teóricos e situações concretas da prática, exigindo dos estudantes a capacidade de observar, adaptar intervenções, tomar decisões, estabelecer vínculos e refletir continuamente sobre sua atuação.

Ao reunir essas evidências em oito categorias temáticas, o estudo reforça que a extensão não representa uma atividade complementar da universidade, mas um espaço privilegiado de produção de conhecimento e de formação profissional comprometida com a realidade social. Os achados oferecem subsídios para o planejamento de ações voltadas à pessoa idosa institucionalizada e indicam, a partir dos registros das acadêmicas, que práticas fundamentadas na escuta, na adaptação e no cuidado centrado na pessoa podem contribuir para a qualificação das intervenções e para a formação profissional.

Entretanto, como toda investigação, este estudo apresenta limitações. A análise concentrou-se em um único projeto de extensão e baseou-se nos registros elaborados pelas próprias estudantes, sem incorporar a percepção dos idosos ou dos profissionais da instituição. Ainda assim, os resultados revelam o potencial da análise documental para compreender processos formativos frequentemente invisíveis nas avaliações tradicionais da extensão universitária.

Espera-se que esta pesquisa estimule novas investigações envolvendo diferentes instituições, cursos e contextos de atuação, ampliando as fontes de evidência e aprofundando a compreensão das relações entre cuidado, aprendizagem extensionista e formação profissional. Mais do que documentar uma experiência, este estudo reafirma que a extensão universitária é um espaço onde se aprende a cuidar e, ao mesmo tempo, onde se aprende a ser profissional.

## Referências

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BEILFUSS, I.; RIZZETTI, D. A. Lazer e recreação como ferramenta para o estímulo da capacidade funcional de idosos institucionalizados – um relato sobre as contribuições da extensão universitária. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, [S. l.], v. 11, p. e86025, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115186025>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/86025>. Acesso em: 10 jun. 2026.

CIEZA, A.; KOSTANSJEK, N. The International Classification of Functioning, Disability and Health: the first 20 years. **Developmental Medicine & Child Neurology**, v. 63, n. 4, p. 363–364, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/dmcn.14799>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33675060/>. Acesso em: 2 ago. 2026.

DIAS, M. F.; HUA, F. Y.; SAFONS, M. P. Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos / Factors contributing to adherence and abandonment of a physical activity program for elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 12679–12699, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-235>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/31083>. Acesso em: 17 jul. 2026.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS (FORPROEX). **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/novo-portal-destaques/38244-ibge-divulga-hoje-em-1-de-novembro-o-texto-censo-demografico-2022-populacao-por-idade-e-sexo-pessoas-de-60-anos-ou-mais-de-idade.html>. Acesso em: 5 jul. 2026.

JUSTINO, C. V. da S.; SOUSA, M. N. A. de. Assistência de idosos institucionalizados: um relato de experiência. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 4, n. 3, p. e3404, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N3-051>. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3404>. Acesso em: 17 jul. 2026.

NOZAKI, J. M.; HUNGER, D. A. C. F.; FERREIRA, L. A. Práxis e curricularização da extensão universitária na Educação Física. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 13, n. 1, p. 1-11, jan./abr. 2022. DOI: <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2022v13n1.12472>. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/12472>. Acesso em: 22 ago. 2026.

PALOMBI, T.; CHIRICO, A.; CAZZOLLI, Barbara; ZACCHILLI, Michele; ALESSANDRI, G.; FIOLOSA, L.; BORGHI, A.; FINI, C.; ANTONIUCCI, C.; PISTELLA, J.; ALIVERNINI, F.; BAIocco, R.; LUCIDI, F. Motivation, psychological needs and physical activity in older adults: a qualitative review. **Age and Ageing**, v. 54, n. 7, art. afaf180, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf180>. Disponível em: <https://academic.oup.com/ageing/article/54/7/afaf180/8182151?login=false>. Acesso em: 21 ago. 2026.

PARANHOS, D. G. de A. M.; OLIVEIRA, A. A. S. O modelo de cuidado centrado no paciente sob a perspectiva do paciente idoso. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 95-109, abr./jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.17566/ciads.v7i2.485>. Disponível em: <https://www.cadernos.prodisa.fiocruz.br/index.php/cadernos/article/view/485>. Acesso em: 17 jul. 2026.

PEREIRA, C. S.; BUENO, H. M. de O.; SILVA, F. B. da; AMARO, B. P.; LEVEGHIM, D.; MARCONATO, A. M. P. O impacto dos aspectos cognitivos na funcionalidade dos idosos de um município do

interior paulista. **SciELO Preprints**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.11262>. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/11262>. Acesso em: 18 jul. 2026.

PRADANA, A. A.; HIDAYAT, A. T.; YANTI, L.; LEE, S. Effect of physical exercise on frailty in older nursing home residents: a systematic review and meta-analysis. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 74, n. 5, p. 1450–1463, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1111/jgs.70330>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41631861/>. Acesso em: 23 ago. 2026.

RODRIGUES, G. dos S. Funcionalidade e autonomia de pessoas idosas: uma revisão de literatura. **Revista Tópicos**, 17 fev. 2026. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18675807>. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/funcionalidade-e-autonomia-de-pessoas-idosas-uma-revisao-de-literatura>. Acesso em: 22 ago. 2026.

SABINO, R.; FERREIRA, L. E.; ROSA, M. Barreras y facilitadores para la práctica de ejercicio en personas mayores institucionalizadas: un estudio de métodos mixtos **Revista Retos**, n. 80, 2026. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v80.118355>. Disponível em: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/118355>. Acesso em: 23 ago. 2026.

SANTIAGO, L. M.; MATTOS, I. E. Prevalência e fatores associados à fragilidade em idosos institucionalizados das regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 327-337, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000200010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/jmmG6qSVQX3Ks5ctYWysDVk/?lang=pt>. Acesso em: 17 jul. 2026.

SILVA, M. A. G. da; SILVA, H. S. da; CHUBACI, R. Y. S.; GUTIERREZ, B. A. O. Idosos institucionalizados: fatores relacionados às atividades de lazer. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 24, n. esp. 29, p. 221-235, 2021. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i0p221-235>. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53814>. Acesso em: 17 jul. 2026.

SCHÖN, D. A. **Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem**. Porto Alegre: Penso, 2009.

VALENZUELA, P. L.; SACO-LEDO, G.; MORALES, J. S.; GALLARDO-GÓMEZ, D.; MORALES-PALOMO, F.; LÓPEZ-ORTIZ, S.; RIVAS-BAEZA, B.; CASTILLO-GARCÍA, A.; JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; SANTOS-LOZANO, A.; DEL POZO CRUZ, B.; LUCIA, A. Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **The Lancet Healthy Longevity**, v. 4, n. 6, p. e247-e256, 2023. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37182530/>. Acesso em: 24 ago. 2026.

VIEIRA, L. A.; CRUZ, J. L. da; RAZUK, M.; RINALDI, N. M. Analysis of postural control and muscle function performance of older adults participating in a multicomponent exercise program in primary health care. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 16, p. 1-11, 2022. DOI: <https://doi.org/10.53886/gga.e0220007>. Disponível em: <https://ggaging.com/details/1729/en-US/analysis-of-postural-control-and-muscle-function-performance-of-older-adults-participating-in-a-multicomponent-exercise-program-in-primary-health-care>. Acesso em: 23 ago. 2026.

VILJANEN, A.; SALMINEN, M.; IRJALA, K.; HEIKKILÄ, E.; ISOAHO, R.; KIVELÄ, S.; KORHONEN, P.; VAHLBERG, T. Chronic conditions and multimorbidity associated with institutionalization among Finnish community-dwelling older people: an 18-year population-based follow-up study. **European Geriatric Medicine**, v. 12, n. 6, p. 1205-1213, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41999-021-00535-y>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8626405/>. Acesso em: 22 ago. 2026.