



## VIVÊNCIAS DE UM PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE TREINAMENTO SENSORIO-MOTOR COM PESSOAS IDOSAS RESIDENTES EM COMUNIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antonio Pedro Santos Silva<sup>1</sup>

Rafael Mendes Limeira<sup>2</sup>

Claudineia Matos de Araújo<sup>3</sup>

### Resumo

**Contextualização:** A Atenção Primária à Saúde (APS) exerce papel essencial na promoção do envelhecimento ativo, destacando-se os grupos de convivência como espaços que estimulam autonomia e qualidade de vida. Nesse contexto, a Fisioterapia atua de forma integral, associando práticas corporais e ações educativas voltadas à funcionalidade e ao bem-estar. **Objetivo:** Relatar as vivências de um projeto de extensão universitária voltado ao treinamento sensorio-motor com pessoas idosas residentes em comunidade. **Aspectos metodológicos da experiência:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por discentes de Fisioterapia, sob supervisão docente, na APS, em Jequié (BA), entre 2024 e 2025. As atividades ocorreram duas vezes por semana, com duração média de 90 minutos, estruturadas em circuitos funcionais com exercícios de alongamento, equilíbrio, fortalecimento, mobilidade e propriocepção, além de momentos de dança, relaxamento e educação em saúde. Participaram cerca de 30 idosas com diferentes condições clínicas. **Refletindo com a experiência:** Observaram-se benefícios físicos, emocionais e sociais, como melhora da força, equilíbrio, mobilidade e confiança nas atividades diárias, refletindo-se na autonomia e autoestima. O projeto contribuiu para o envelhecimento ativo e saudável, fortalecendo a integração entre universidade e comunidade e reafirmando a relevância da extensão como instrumento de transformação social.

**Palavras-chave:** Desempenho Sensorio-motor; Fisioterapia; Pessoas Idosas; Relações Instituição-Comunidade; Treinamento.

### Abstract

**Background:** Primary Health Care (PHC) plays an essential role in promoting active aging, with community groups standing out as spaces that encourage autonomy and quality of life. In this context, physical therapy acts comprehensively, combining physical exercises with educational activities focused on functionality and well-being. **Objective:** To report the experiences of a university extension project focused on sensorimotor training with elderly women living in the community. **Methodological aspects of the experience:** This is an experience report developed by physical therapy students, under faculty supervision, at a primary care center in Jequié, Bahia, between 2024 and 2025. Activities took place twice a week, lasting an average of 90 minutes, structured in functional circuits with stretching,

<sup>1</sup> Graduando em Fisioterapia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). 202010153@uesb.edu.br

<sup>2</sup> Graduando em Fisioterapia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). 202011353@uesb.edu.br

<sup>3</sup> Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). claudineia.matos@uesb.edu.br



balance, strengthening, mobility, and proprioception exercises, as well as moments of dance, relaxation, and health education. Approximately 30 elderly women with various clinical conditions participated. **Reflecting on the experience:** Physical, emotional, and social benefits were observed, such as improved strength, balance, mobility, and confidence in daily activities, reflected in autonomy and self-esteem. The project contributed to active and healthy aging, strengthening integration between the university and the community and reaffirming the importance of outreach as an instrument of social transformation.

**Keywords:** Aged; Community-Institutional Relations; Physiotherapy; Psychomotor Performance; Training.

### **Contextualização:**

A Atenção Primária à Saúde (APS) tem como propósito promover a saúde e prevenir doenças por meio de ações integradas ao cotidiano das comunidades (Brasil, 2024). No contexto do envelhecimento, destacam-se os grupos de convivência para idosos, que favorecem a autonomia, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida (Previato *et al.*, 2019). A fisioterapia, inserida nesses espaços, contribui não apenas para a funcionalidade física, mas também para o bem-estar emocional e social dos idosos, por meio de intervenções como exercícios terapêuticos e escuta qualificada (Silva *et al.*, 2018; Mendes *et al.*, 2020).

O principal objetivo do projeto foi promover a funcionalidade, o autocuidado e a qualidade de vida dos idosos por meio de práticas corporais, dinâmicas de grupo e momentos de educação em saúde. As atividades foram conduzidas por acadêmicos de Fisioterapia, sob supervisão docente, contemplando exercícios de alongamento, equilíbrio, fortalecimento muscular e relaxamento, sendo adaptados de acordo as condições individuais dos participantes.

O processo foi estruturado de forma participativa, iniciando-se com rodas de conversa para acolhimento e levantamento das demandas do grupo, seguidas de práticas corporais e momentos de reflexão coletiva. Essa metodologia possibilitou integrar o cuidado físico e emocional, fortalecendo o vínculo entre os idosos e a equipe extensionista.



Nesse contexto, o objetivo deste estudo é relatar as vivências de um treinamento sensório-motor com pessoas idosas residentes em comunidade.

### **Aspectos metodológicos da experiência**

Trata-se de um estudo observacional, descritivo e qualitativo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das vivências de estudantes de Fisioterapia durante um projeto de extensão voltado ao treinamento sensório-motor com pessoas idosas residentes em comunidade, no município de Jequié, Bahia, entre agosto de 2024 e outubro de 2025.

O município de Jequié localiza-se na região Sudoeste do estado da Bahia, sob as coordenadas geográficas 13°51'27'' de latitude Sul e 40°05'01'' de longitude Oeste. Possui área territorial de 2.969,039 km<sup>2</sup> e população de 158.813 habitantes, conforme dados do Censo 2022 (IBGE).

O treinamento sensório-motor foi desenvolvido com um grupo de convivência de pessoas idosas, ao menos duas vezes por semana, com duração média de 90 minutos, na Unidade de Saúde da Família (USF) Antônio Carlos Martins e/ou na quadra poliesportiva do bairro, cujo espaço é adaptado e acessível.

Participaram aproximadamente 30 idosas, praticantes de atividade física, com condições de saúde diversas, como hipertensão, diabetes, osteoartrite, fibromialgia, doença de Parkinson, lombalgia e disfunções do assoalho pélvico, as quais foram avaliadas previamente.

As atividades foram estruturadas em circuitos de treinamento funcionais, subdivididos em estações de dois minutos, alternando exercícios de cadeia cinética aberta e fechada, de condicionamento cardiorrespiratório, mobilidade, fortalecimento, equilíbrio, propriocepção, voltadas à promoção da funcionalidade e da qualidade de vida. Para os



exercícios, foram utilizados recursos como bola suíça, bastões, steps, cones, faixas elásticas, escada de agilidade, caneleiras e halteres.

As sessões de treinamento também incluíram alongamentos, dança e ações de educação em saúde, direcionadas ao desaquecimento, relaxamento e à ampliação do conhecimento sobre as condições de saúde. Recomendou-se o uso de roupas leves, calçados adequados e a manutenção dos hábitos alimentares e da rotina medicamentosa.

A pesquisa atendeu à Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (parecer nº 1.244.915). Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### **Refletindo com a experiência:**

Observou-se, de forma subjetiva, a presença de benefícios físicos, emocionais e sociais, como a melhora da força, do equilíbrio e da mobilidade, além do aumento da confiança nas atividades diárias, refletidos na maior autonomia e autoestima das participantes. A ambientação inicial, com rodas de conversa e dinâmicas, favoreceu o fortalecimento dos vínculos sociais e o sentimento de pertencimento. Ao final de cada sessão, o momento de relaxamento guiado e a partilha de experiências contribuíram para o cuidado integral e para a melhoria da qualidade de vida.

Como potencialidades, destaca-se o caráter integrativo das ações, que estimulou a troca intergeracional e a construção de um espaço acolhedor de escuta e convivência. O projeto também se mostrou um campo de aprendizado prático e humanizado para os discentes envolvidos, fortalecendo competências comunicacionais e empáticas.



Entre os desafios, observou-se a necessidade de adaptação das atividades às diferentes condições físicas e cognitivas dos idosos, bem como a manutenção da assiduidade do grupo. Tais aspectos exigiram planejamento contínuo e estratégias de motivação.

O principal aprendizado da equipe foi compreender a importância do vínculo e da escuta ativa no processo de cuidado, reconhecendo a pessoa idosa como protagonista do envelhecimento ativo e saudável.

Assim, o projeto contribuiu diretamente para o público-alvo ao proporcionar um espaço de socialização, fortalecimento da autonomia e promoção da saúde, além de fomentar práticas de cuidado integral que podem ser replicadas em outros contextos comunitários. Além de reafirmar o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social.

### Referências bibliográficas

BRASIL. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, v4.6.39. 2024a [Internet]. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ba/jequie.html>>. Acesso em: 15 out. 2025.

MENDES, A. C. G. *et al.* Grupos de convivência para idosos na Atenção Primária à Saúde: benefícios e desafios. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 30, 2020.

PREVIATO, Giselle Fernanda *et al.* Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. **Revista online de pesquisa cuidado é fundamental**, v. 11, n.1, p. 173-180, jan. - mar., 2019.

SILVA, L. A. *et al.* A importância da fisioterapia para a promoção da saúde em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 3, p. 334-344, 2018.