



Curricularização da extensão e envelhecimento saudável: relato de experiência de uma intervenção multidimensional e interdisciplinar em idosos ativos

Curricular extension and healthy aging: an interdisciplinary multidimensional intervention experience with active older adult

Karla Virginia Bezerra de Castro Soares¹; Mariana de Castro Soares²; Rachel Costa Façanha³; Nelson Soares da Silva Neto⁴; Sarah Tarcisia Rebelo Ferreira de Carvalho⁵

RESUMO: O envelhecimento populacional impõe desafios relacionados à manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. Estratégias interdisciplinares e ações extensionistas têm se mostrado relevantes nesse contexto. Diante disso, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção multidimensional e interdisciplinar voltada à promoção do envelhecimento saudável em idosos ativos, no contexto da curricularização da extensão universitária. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no contexto da curricularização da extensão universitária, vinculado à disciplina Projeto Interdisciplinar V, de uma instituição de ensino superior localizada em São Luís, Maranhão, Brasi, com aproximadamente 187 idosos. As atividades envolveram orientações educativas e estratégias lúdicas em abordagem interdisciplinar. Observou-se elevada adesão às atividades, com participação ativa dos idosos. Os participantes apresentaram, de forma geral, boa funcionalidade, autonomia preservada, baixo risco de quedas e ausência significativa de sintomas depressivos e isolamento social. Houve melhora no humor, maior interação social e fortalecimento de vínculos. Destacou-se o apoio institucional do centro de convivência e o fortalecimento da relação entre universidade e comunidade. No âmbito formativo, verificou-se desenvolvimento de competências interprofissionais e maior integração entre teoria e prática. Assim, conclui-se que a intervenção demonstrou potencial para promoção do envelhecimento saudável e evidenciou a curricularização da extensão como estratégia relevante na formação em saúde e na produção de impacto social.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; Extensão universitária; Interdisciplinaridade; Promoção da saúde; Saúde do idoso.

ABSTRACT: Population aging poses challenges related to maintaining functionality, autonomy, and quality of life. Interdisciplinary strategies and outreach activities have proven relevant in this context. Therefore, this work aims to report the experience of a multidimensional and interdisciplinary intervention focused on promoting healthy aging in active older adults, within the context of the curricularization of university outreach. This is a descriptive study, of the experience report type, developed within the context of the curricularization of university outreach, linked to the Interdisciplinary Project V course, at a higher education institution located in São Luís, Maranhão, Brazil, with approximately 187 older adults. The activities involved educational guidance and playful strategies in an interdisciplinary approach. High adherence to the activities was observed, with active participation from the older adults. Participants generally presented good functionality, preserved autonomy, low risk of falls, and a significant absence of depressive symptoms and social isolation. There was an improvement in mood, greater social interaction, and strengthening of bonds. The institutional support of the community center and the strengthening of the relationship between the university and the community were highlighted. In terms of training, the intervention demonstrated the development of interprofessional skills and greater integration



¹ Curso de Fisioterapia, Universidade Ceuma. e-mail: karla1441@yahoo.com.br

² Curso de Fisioterapia, Universidade Ceuma. e-mail: marianadecsoares@gmail.com

³ Curso de Fonoaudiologia, Universidade Ceuma; e-mail: facanharachel@gmail.com

⁴ Curso de Administração, Universidade Ceuma; e-mail: nsoares3@gmail.com

⁵ Curso de Fisioterapia, Universidade Ceuma. e-mail: sarahtrfc@hotmail.com

between theory and practice. Thus, it is concluded that the intervention showed potential for promoting healthy aging and highlighted the curricularization of extension as a relevant strategy in health education and in generating social impact.

Keywords: Healthy aging; University extension; Interdisciplinary approach; Health promotion; Older adults.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um dos fenômenos demográficos mais relevantes do século XXI, com implicações profundas para os sistemas de saúde, proteção social e organização das políticas públicas. Dados recentes indicam que o Brasil experimenta uma transição demográfica acelerada, com aumento expressivo da proporção de pessoas com 60 anos ou mais, acompanhando uma tendência global descrita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2020). Esse cenário impõe desafios relacionados à manutenção da funcionalidade, prevenção de incapacidades e promoção de um envelhecimento saudável, ativo e com qualidade de vida.

O conceito de envelhecimento saudável, amplamente discutido na literatura contemporânea, transcende a ausência de doenças, incorporando a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da participação social (Beard, 2026; Rudnicka, 2020). Nesse contexto, a avaliação multidimensional do idoso emerge como ferramenta essencial para compreender a complexa interação entre fatores clínicos, funcionais, cognitivos e socioambientais, permitindo intervenções mais eficazes e centradas na pessoa (Cesari, 2018).

Evidências provenientes de estudos publicados em periódicos de alto impacto reforçam que abordagens integradas e interdisciplinares são mais eficazes na promoção da saúde e na prevenção de desfechos adversos em idosos, visto que, além dos aspectos clínicos, fatores psicossociais como isolamento social e solidão têm sido associados a piores desfechos em saúde, incluindo declínio funcional, depressão e aumento da mortalidade (Holt-Lunstad, 2015; National Academies of Sciences *et al.*, 2020), situações que, devido a sua complexidade, urgem de um olhar multifocal e multidimensional.

Neste sentido, estratégias que promovam o engajamento social e a participação comunitária, como centros de convivência, têm demonstrado impacto positivo na saúde mental e no bem-estar dessa população, constituindo espaços privilegiados para intervenções em saúde baseadas na educação, na convivência e na autonomia.

No âmbito da formação em saúde, a curricularização da extensão universitária, preconizada pelas Diretrizes Nacionais de Educação Superior no Brasil, propõe a integração entre ensino, pesquisa e extensão, promovendo experiências formativas em cenários reais e socialmente relevantes (BRASIL, 2018). Essa abordagem favorece o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e sociais, além de estimular a construção de soluções compartilhadas com a comunidade.

Estudos recentes destacam que práticas extensionistas interdisciplinares contribuem significativamente para a formação crítica dos estudantes e para a ampliação do impacto social das instituições de ensino superior (Farias, 2018).

Diante desse contexto, emerge a necessidade de intervenções que articulem diferentes áreas do conhecimento, considerando a multidimensionalidade do envelhecimento e promovendo ações integradas de cuidado. A interdisciplinaridade, nesse sentido, constitui elemento central para o enfrentamento das demandas complexas da população idosa, possibilitando abordagens mais abrangentes e resolutivas (Reeves, 2017).

Assim, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção multidimensional e interdisciplinar, desenvolvida no contexto da curricularização da extensão, voltada a idosos ativos frequentadores de um centro de convivência, enfatizando suas contribuições para a promoção do envelhecimento saudável e para a formação acadêmica em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no contexto da curricularização da extensão universitária, vinculado à disciplina Projeto Interdisciplinar V, de uma instituição de ensino superior localizada em São Luís, Maranhão, Brasil, no primeiro semestre de 2025.

A experiência foi realizada em um centro de convivência voltado a idosos aposentados, mantido pelo governo estadual, que no ano de 2025, contava com mais de 600 idosos cadastrados. Participaram desse projeto 187 idosos que estavam presentes no dia da ação. A intervenção contou com a participação de discentes dos cursos de Enfermagem, Estética, Fisioterapia, Fonoaudiologia e Nutrição, sob supervisão docente, caracterizando uma abordagem interdisciplinar.

A coleta de dados fundamentou-se em observações estruturadas e diálogos informais, cujos registros foram sistematicamente compilados em diário de campo

O desenvolvimento das atividades ocorreu em três fases, destacadas a seguir.

Fase 1 – Preparação: Incluiu a apresentação da disciplina, organização das equipes interdisciplinares e definição dos temas com base em literatura científica atual sobre epidemiologia do envelhecimento e determinantes do envelhecimento saudável. Foram realizadas visitas técnicas ao campo de prática para construção de diagnóstico situacional, com identificação das demandas locais, diálogo com profissionais do serviço e avaliação observacional e multidimensional dos idosos.

Para subsidiar o planejamento das ações e favorecer uma abordagem integral do cuidado, foram utilizados instrumentos validados na literatura como ferramentas de apoio à avaliação educativa e ao direcionamento das intervenções, sem finalidade diagnóstica ou de pesquisa clínica.

Foram contempladas as seguintes dimensões:

- Vulnerabilidade clínico-funcional, por meio do Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20) (Moraes, 2016);
- Estado nutricional, utilizando a Mini Avaliação Nutricional (MNA) (Serón-Arbeloa *et al.*, 2022);
- Percepção de solidão, com base na UCLA Loneliness Scale (Mata, 2022);
- Mobilidade funcional e risco de quedas, por meio do teste Timed Up and Go (TUG) (Bretan, 2013);
- Triage cognitiva breve, com o Mini-Cog (Abayomi, 2024);
- Sintomas depressivos, por meio da Escala de Depressão Geriátrica GDS (Dantas, 2024);
- Qualidade de vida, utilizando os instrumentos WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD (WHOQOL, 1994);
- Autoestima, por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg (Teodoro, 2024; Vilca, 2022).

A partir disso, foram elaboradas propostas de intervenção com base na abordagem multidimensional do envelhecimento, contemplando questões sobre qualidade de vida, funcionalidade, aspectos nutricionais etc., seguidas de validação coletiva e planejamento operacional.

Fase 2 – Intervenção: Consistiu na execução de uma ação extensionista no formato de feira multidisciplinar, realizada em um único encontro, no período da manhã, das 8:30 às 12:30 horas. A atividade voltou-se à promoção da saúde e do envelhecimento saudável, com orientações práticas e atividades educativas e lúdicas, abordando aspectos físicos, nutricionais, funcionais, psicossociais e de autocuidado.

As ações foram estruturadas de forma integrada entre os cursos participantes, contemplando:

- Fisioterapia: orientações posturais, exercícios preventivos de quedas e estímulo à mobilidade funcional;
- Enfermagem: educação em saúde sobre polifarmácia, acompanhamento clínico periódico e aferição regular dos sinais vitais, cuidados com feridas e higiene íntima;
- Nutrição: avaliação do índice nutricional, orientações alimentares voltadas ao envelhecimento saudável e oficina de sucos e alimentos saudáveis com baixo custo;
- Fonoaudiologia: atividades lúdicas para motricidade orofacial;
- Estética: orientações sobre autocuidado, imagem corporal e bem-estar.

As atividades foram conduzidas de forma interativa, com uso de estratégias educativas, demonstrações práticas e recursos lúdicos, favorecendo o engajamento e a participação ativa dos idosos.

Fase 3 – Encerramento: Compreendeu a sistematização da experiência, análise descritiva das informações obtidas e elaboração do relatório final da disciplina.

Por se tratar de um relato de experiência oriundo de atividade de extensão universitária com finalidade pedagógica, sem caráter de pesquisa clínica e sem identificação dos participantes, o estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Lei nº 14.874/2024, que instituiu o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa, e pelas Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. As informações foram analisadas de forma agregada, garantindo anonimato e confidencialidade. A participação dos idosos ocorreu de forma voluntária, mediante esclarecimento prévio sobre as atividades desenvolvidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da feira multidisciplinar 187 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, frequentadores assíduos de um centro de convivência voltado ao envelhecimento ativo.

A avaliação observacional e multidimensional indicou que os participantes apresentavam boa funcionalidade, autonomia preservada e ausência significativa de sintomas depressivos e isolamento social. Isto reforça o papel protetivo dos centros de convivência no envelhecimento, que estimula o engajamento social e a participação em atividades coletivas e assim, estão associados à melhor qualidade de vida, menor risco de declínio funcional e redução da mortalidade em idosos (Holt-Lunstad, 2015; (National Academies of Sciences *et al.*, 2020). Nesse sentido, espaços comunitários estruturados assumem papel estratégico na promoção da saúde e na manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento (Beard, 2026; Cesari, 2018).

A utilização de uma avaliação multidimensional como suporte ao planejamento das ações mostrou-se uma estratégia relevante, ainda que com caráter educativo-assistencial. A literatura aponta que a avaliação integrada de dimensões clínicas, funcionais e psicossociais é essencial para o cuidado centrado na pessoa idosa, sobretudo em abordagens preventivas e comunitárias (Cesari, 2018).

Durante a realização das atividades, observou-se melhora no humor, maior engajamento nas interações sociais e participação ativa nas dinâmicas propostas. As estratégias lúdicas favoreceram a comunicação, a troca de experiências e o fortalecimento de vínculos entre os participantes, contribuindo para um ambiente acolhedor e participativo.

A melhora observada no humor, na interação social e no engajamento dos participantes durante as atividades destaca a relevância de estratégias lúdicas e participativas no cuidado à pessoa idosa. Intervenções que incorporam elementos educativos associados ao prazer, à socialização e à construção coletiva do conhecimento tendem a apresentar maior adesão e efetividade, especialmente em contextos de promoção da saúde. Tais abordagens favorecem não apenas a transmissão de informações, mas também o fortalecimento da autonomia e do protagonismo dos sujeitos no cuidado de si.

Observou-se elevada adesão às atividades propostas, com participação expressiva nas ações educativas e lúdicas desenvolvidas pela equipe interdisciplinar. Destaca-se a excelente receptividade às orientações multiprofissionais, especialmente aquelas relacionadas à prevenção de quedas, cuidados com a saúde, alimentação e autocuidado. Os participantes demonstraram interesse em incorporar as orientações ao cotidiano, sugerindo potencial impacto na manutenção da autonomia e da qualidade de vida (Figuras 1 a 4).

Outro aspecto de destaque refere-se à atuação interdisciplinar, que possibilitou a construção de um cuidado ampliado e mais resolutivo. A integração entre diferentes áreas do conhecimento favoreceu a abordagem das múltiplas dimensões do envelhecimento, ampliando o escopo das intervenções e potencializando seus efeitos. Neste sentido, evidências científicas indicam que a colaboração interprofissional está associada à melhoria da qualidade da assistência, à maior satisfação dos usuários e a melhores desfechos em saúde (Reeves, 2017), o que pode ser atestado diante da profunda interação dos profissionais do centro junto aos alunos e dos idosos com relação aos alunos.

Figuras 1: Atividades da feira multidisciplinar com idosos, São Luís – MA, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa.

Neste relato, destaca-se também o âmbito institucional, já que o apoio do centro de convivência foi determinante para o sucesso da intervenção, enquanto a articulação entre universidade e serviço favoreceu a construção de ações mais contextualizadas e alinhadas às demandas reais da população atendida, reforçando o papel dos serviços comunitários como cenários privilegiados para práticas extensionistas.

Essa parceria evidencia a importância da integração ensino-serviço-comunidade como eixo estruturante da formação em saúde e, do ponto de vista educacional, os achados deste estudo reforçam o potencial da curricularização da extensão como estratégia pedagógica inovadora e transformadora, pois a vivência em cenário real possibilitou aos discentes o desenvolvimento de competências essenciais à prática profissional, como trabalho em equipe, comunicação interprofissional, escuta qualificada e tomada de decisão centrada no usuário.

Além disso, o projeto promoveu maior aproximação com a realidade social, contribuindo para a formação de profissionais mais críticos, reflexivos e comprometidos com as demandas da população, nos levando a compactuar com Farias et al. (2018), ao salientar que, a curricularização da extensão, ao integrar teoria e prática, rompe com modelos tradicionais de ensino centrados na transmissão de conhecimento, promovendo

uma aprendizagem significativa e contextualizada. Nesse sentido, a experiência relatada materializa o princípio da reciprocidade social, no qual universidade e comunidade se reconhecem como espaços de produção compartilhada de saberes.

Adicionalmente, o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, evidenciado ao longo da intervenção, representou um dos principais impactos dessa ação extensionista, vínculo este que contribui não apenas para a efetividade das intervenções, mas também para a valorização do papel social da instituição, ampliando seu alcance para além dos muros acadêmicos. Assim, os resultados apresentados oferecem contribuições relevantes para a prática em saúde e para o campo da educação superior, especialmente no que se refere à integração entre ensino, extensão e cuidado à pessoa idosa.

No âmbito institucional, evidenciou-se forte apoio da equipe do centro de convivência, que atuou de forma colaborativa na organização e execução das atividades, favorecendo a integração entre universidade e serviço. Essa parceria contribuiu para a efetividade da intervenção e para a adequação das ações às demandas reais da população atendida.

Do ponto de vista formativo, a experiência possibilitou aos discentes uma vivência prática em cenário real, com desenvolvimento de competências relacionadas ao trabalho em equipe, comunicação interprofissional, escuta qualificada e atuação centrada na pessoa idosa, além de maior engajamento dos estudantes ao longo do processo, bem como ampliação da compreensão sobre a complexidade do envelhecimento.

A atividade evidenciou, ainda, o potencial da curricularização da extensão como estratégia integradora entre ensino, serviço e comunidade, promovendo a articulação entre conhecimento teórico e prática social. Verificou-se fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, com reconhecimento mútuo do papel social da instituição de ensino e valorização das ações desenvolvidas no território.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada evidencia que intervenções multidimensionais e interdisciplinares, desenvolvidas em contextos comunitários, constituem estratégias efetivas para a promoção do envelhecimento saudável, ao favorecerem a autonomia, a funcionalidade e o bem-estar psicossocial da pessoa idosa, onde os resultados demonstram que ações educativas associadas a abordagens lúdicas e participativas potencializam o engajamento dos idosos, fortalecem vínculos sociais, contribuem para a incorporação de práticas de autocuidado no cotidiano e destacam o papel estratégico dos centros de convivência como espaços promotores de saúde e qualidade de vida.

No âmbito formativo, a experiência reforça a curricularização da extensão como um dispositivo pedagógico potente, capaz de articular teoria e prática em cenários reais, promovendo o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e sociais essenciais à formação em saúde, quando a vivência contribuiu para a construção de uma prática profissional mais crítica, humanizada e comprometida com as demandas da população.

Adicionalmente, o fortalecimento da parceria entre universidade e comunidade evidencia o impacto social das ações extensionistas, consolidando a instituição de ensino superior como agente ativo na produção de cuidado e transformação social, nos permitindo concluir que iniciativas dessa natureza devem ser estimuladas e ampliadas, tanto pelo seu potencial na formação acadêmica quanto por sua contribuição concreta para a promoção da saúde da população idosa.

REFERÊNCIAS

ABAYOMI, Simisola Naomi et al. A precisão diagnóstica da ferramenta de triagem Mini-Cog para a detecção de comprometimento cognitivo — Uma revisão sistemática e meta-análise. **PLoS One**, v. 19, n. 3, p. e0298686, 2024.

BEARD, John R. et al. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. **The lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, 2016.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Conselho Pleno. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta

12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação – PNE 2014–2024. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 19 dez. 2018.

BRETAN, Onivaldo et al. Risco de queda em idosos da comunidade: avaliação com o teste Timed up and go. **Brazilian Journal of otorhinolaryngology**, v. 79, p. 18–21, 2013.

CESARI, Matteo et al. Evidence for the domains supporting the construct of intrinsic capacity. **The Journals of Gerontology: Series A**, v. 73, n. 12, p. 1653–1660, 2018.

DANTAS, Yasmin Lucena et al. Avaliação Do Perfil Sociodemográfico E De Saúde Mental Do Público Geriátrico De Uma Unidade De Saúde Da Família No Interior Da Paraíba. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, v. 2, n. 1, 2024.

FARIAS, D. N, et al. University extension and health education: impacts on academic training. **Interface (Botucatu)**. 2022;26:e210123. Lução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Diretrizes para a extensão na educação superior brasileira. Brasília: MEC; 2018.

HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on psychological science**, v. 10, n. 2, p. 227–237, 2015.

MATA, Luciana Regina Ferreira Da et al. Validade e confiabilidade da versão 3 da Escala de Solidão da UCLA em idosos brasileiros. *Escola Anna Nery*, v. 26, p. e20210087, 2022.

MORAES EN, CARMO JA, MORAES FL, et al. Clinical-Functional Vulnerability Index–20. **Rev Saude Publica**. V. 50, n. 81; 2016;

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES et al. **Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system**. 2020.

REEVES S, PELONE F, HARRISON R, GOLDMAN J, ZWARENSTEIN M. Interprofessional collaboration in health care. **Cochrane Database Syst Rev**. 2017;6:CD000072.

RUDNICKA, Ewa et al. A abordagem da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o envelhecimento saudável. *Maturitas*, v. 139, p. 6–11, 2020. World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: WHO; 2015.

SERÓN-ARBELOA, Carlos et al. Triagem e avaliação da desnutrição. **Nutrientes**, v. 14, n. 12, pág. 2392, 2022.

TEODORO, Gleiciane. Autoestima E Suas Implicações No Envelhecimento. **Revista Científica da UNIFENAS**, v. 6, n. 2, 2024.

VILCA, Lindsey W.; TRAVEZAÑO-CABRERA, Aaron; SANTOS-GARCIA, Stephany. Escala de autoestima de Rosenberg (EAR): Análisis de la estructura factorial y propuesta de una nueva versión de solo ítems positivos. **Electronic Journal of Research in Education Psychology**, v. 20, n. 56, p. 225–240, 2022.

WHOQOL GROUP. DEVELOPMENT OF THE WHOQOL. **Int J Ment Health**, v. 23, n.3, p. 24–56, 1994.