Faculdade de Colider- UNIFAMA Mantida pela
União das Faculdades de Mato Grosso

PARTE I – CAPA: PRIMEIRA PÁGINA (01 PÁGINA)

Envelhecimento ativo e saudável: ações fisioterapêuticas para promoção da funcionalidade e autonomia de pessoas idosas em Colíder–MT, 2026

Gabriela Soledad Márdero García

Colíder

Agosto, 2026.

RESUMO

Descrição sintética em, no máximo, 250 palavras, contendo objeto de estudo, objetivos, metodologia, período de execução e resultados esperados.
Orienta-se a utilizar o mesmo resumo no Plano do Projeto e no Portal de Projetos.

Palavras-chave: *mínimo três palavras-chave (uma; duas; três)*

IDENTIFICAÇÃO

a) Identificação de órgãos, instituições ou entidades envolvidas na ação:

Descrever quais são os órgãos, instituições, entidades ou setores da própria Universidade envolvidos na ação de Extensão e, ***principalmente, as parcerias externas****, descrevendo* ***qual é a atuação de cada órgão na execução da ação.***

b) Equipe de trabalho:

Identificar os atores envolvidos na ação

EXEMPLO:

Nome	*Vínculo e área de formação/atuação*	*Função*
Gabriele Maria Higino	*Estudante de Graduação 5º*	*Participante*
Taiane Rafaela Mangolim	*Estudante de Graduação 4º*	*Participante*
Livia Semeler Pelozato	*Estudante de Graduação 2º*	*Participante*

.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa um desafio para a promoção da saúde e reforça a importância de iniciativas que contribuam para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse processo, preservar a capacidade funcional é fundamental para que essa população consiga realizar suas atividades cotidianas com maior independência e participação social. Dessa forma, incentivar hábitos saudáveis e cuidados preventivos torna-se importante para favorecer um envelhecimento ativo e saudável (VASCONCELOS et al., 2023).

A Fisioterapia desempenha um papel relevante nesse contexto, por meio de ações voltadas à prevenção de limitações físicas e à promoção da funcionalidade. Orientações e atividades relacionadas à mobilidade, à força muscular, ao equilíbrio e à coordenação motora podem contribuir para a manutenção das capacidades físicas e para a prevenção de quedas. Além disso, ações educativas permitem compartilhar informações acessíveis e estimular práticas de autocuidado que possam ser incorporadas à rotina das pessoas idosas (OLIVEIRA et al., 2020).

Diante disso, desenvolver ações fisioterapêuticas de caráter educativo e preventivo representa uma oportunidade de aproximar o conhecimento acadêmico das necessidades da população idosa. Essas iniciativas podem favorecer a conscientização sobre a importância do movimento, da prevenção de limitações e da manutenção da independência nas atividades diárias.

Assim, o presente projeto de extensão, intitulado "Envelhecimento ativo e saudável: ações fisioterapêuticas para promoção da funcionalidade e autonomia de pessoas idosas em Colíder–MT (PROCURAR SABER: SE PODE GENERALIZAR COM O GRUPO DOS IDOSOS), 2026", propõe a realização de uma ação educativa com orientações e demonstrações práticas voltadas à saúde da pessoa idosa. A iniciativa busca incentivar hábitos saudáveis, apresentar estratégias preventivas e destacar a contribuição da Fisioterapia para a preservação da funcionalidade e da autonomia, colaborando para um envelhecimento mais ativo, seguro e independente na comunidade.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Promover ações educativas e orientações fisioterapêuticas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável, visando à manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida das pessoas idosas de Colíder–MT.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as percepções, experiências e dificuldades das participantes em relação à prática de atividades físicas e ao envelhecimento saudável.
- Orientar sobre a importância da Fisioterapia na manutenção da força muscular, mobilidade, equilíbrio e independência funcional.
- Demonstrar exercícios e estratégias práticas que contribuam para a prevenção de quedas e a realização segura das atividades cotidianas.
- Avaliar a percepção e o conhecimento das participantes sobre as orientações e atividades desenvolvidas durante a ação.

.

JUSTIFICATIVA

A realização deste projeto de extensão justifica-se pela necessidade de ampliar o acesso das pessoas idosas de Colíder–MT a informações e orientações que contribuam para a manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida. Como público participante, será utilizado o grupo de mulheres idosas que realiza aulas laborais na Praça do Sardinha, em Colíder–MT. A proposta busca aproximar a comunidade do conhecimento fisioterapêutico, por meio de orientações e atividades práticas que auxiliem na promoção da saúde, na preservação da capacidade funcional e na realização segura das atividades cotidianas.

A relevância social do projeto está na possibilidade de promover a conscientização sobre medidas preventivas que favoreçam a independência das pessoas idosas, especialmente em relação à mobilidade, ao equilíbrio e à prevenção de quedas. Por meio de orientações acessíveis e demonstrações práticas, pretende-se incentivar o autocuidado e proporcionar conhecimentos que possam ser aplicados no dia a dia.

A iniciativa também contribui para ampliar a compreensão sobre a atuação da Fisioterapia para além da reabilitação, destacando sua importância nas ações educativas e preventivas direcionadas à população idosa. Dessa forma, o projeto busca valorizar a atuação fisioterapêutica na promoção da segurança, da funcionalidade e da participação independente nas atividades cotidianas.

No âmbito acadêmico, o desenvolvimento da ação possibilita aos estudantes relacionar os conhecimentos teóricos à prática comunitária, aprimorando habilidades de comunicação, orientação em saúde e planejamento de ações preventivas. Assim, o projeto favorece a integração entre instituição de ensino e comunidade, contribuindo tanto para a formação dos futuros fisioterapeutas quanto para a promoção da saúde das pessoas idosas de Colíder–MT.

METODOLOGIA DA AÇÃO

A ação será realizada no dia 12 de novembro de 2026, às 7h, na Praça do Sardinha, em Colíder–MT, com a participação de 15 mulheres idosas que frequentam as aulas laborais oferecidas no local.

O projeto de extensão será desenvolvido por meio de uma intervenção educativa e participativa, organizada em quatro etapas:

1ª etapa – Apresentação e acompanhamento das atividades: Inicialmente, os acadêmicos apresentarão os objetivos do projeto às participantes e acompanharão a realização dos exercícios habituais do grupo, conduzidos pelo professor responsável, observando as atividades relacionadas ao fortalecimento muscular, equilíbrio e mobilidade, sem interferir na condução da aula.

2ª etapa – Levantamento das percepções: Após os exercícios, será realizada uma breve roda de conversa, durante um lanche oferecido pelos acadêmicos, com o objetivo de conhecer as experiências e percepções das participantes sobre o envelhecimento saudável e a prática de atividades físicas. Serão utilizadas perguntas como: “Quais benefícios você percebe com os exercícios?”, “Você sente melhorias nas atividades do dia a dia?” e “O que significa envelhecer com saúde e independência?”.

3ª etapa – Orientação educativa: Os acadêmicos realizarão uma orientação em saúde, utilizando linguagem acessível, abordando a importância da Fisioterapia para o envelhecimento ativo e saudável. Serão apresentados temas como manutenção da força muscular, mobilidade, equilíbrio, prevenção de quedas, autonomia e cuidados durante a prática de atividades físicas. Também serão compartilhadas orientações práticas para a realização segura das atividades cotidianas, com apoio de panfletos informativos.

4ª etapa – Avaliação da ação: Ao final, será aplicada uma ficha de feedback, com preenchimento voluntário e anônimo, contendo perguntas sobre a frequência semanal nas aulas, os benefícios percebidos com os exercícios, a satisfação com as atividades e as contribuições das orientações recebidas. As respostas serão utilizadas para avaliar a percepção das participantes e os resultados da intervenção.

A ação terá duração estimada de 30 a 40 minutos, utilizando fichas de feedback, panfletos impressos e materiais visuais de apoio. Os acadêmicos serão responsáveis pela apresentação, condução da roda de

conversa, orientações educativas e avaliação da atividade, sob supervisão da professora responsável pelo projeto.

Dessa forma, a metodologia busca aproximar o conhecimento fisioterapêutico da comunidade, valorizando as experiências das mulheres idosas e incentivando práticas que contribuam para a manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida.

ORÇAMENTO DE DESPESAS

Descrever as despesas decorrentes da execução do projeto, mencionando o valor total de cada uma para todo o período de execução. As despesas devem ser separadas por rubricas.

1- Nos casos em que haverá convênio, o orçamento deverá ser descrito detalhadamente.
2- Caso o projeto não preveja despesas, retirar a tabela e mencionar a inexistência de despesas para o projeto.

Exemplo de orçamento:

RUBRICA: Cartão de feedbacks	
Descrição do item	**Valor total**
Valor da impressão	R$ 20,00
Papel	R$ 12,00
RUBRICA: Lanche para ação	
Descrição do item	**Valor total**
16 bananas	R$ 13,00
10 copinhos de aguá	R$ 20,00
TOTAL DE DESPESAS PARA O PROJETO	

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

(Criar uma tabela com a previsão mensal, semestral ou anual de atividades previstas a serem executadas).

Certifique-se de que foram inseridas atividades para TODO o período de execução do projeto, ou seja, desde a data inicial até a data final informadas no Portal.

Exemplo:

Atividades/mês	*AGO*	*Mar.*	*Abril.*	*Mai.*	*Jun*	*Jul*
Elaboração do projeto	x	x	X	X	X	
APRESENTAÇÃO NA PRAÇA						
PRAZO FINAL PARA RESULTADOS FINAIS						
APRESENTAÇÃO UNIFAMA						
Xxxx						