

ARTIGO ORIGINAL

PARA ALÉM DO MOVIMENTO: SOCIABILIDADE E ENVELHECIMENTO ATIVO NO PROJETO CORPO MAIS DA UFSM

FAR BEYOND MOVEMENT: SOCIABILITY AND ACTIVE AGING IN THE UFSM CORPO MAIS PROJECT

Elisandra Kuster Nascimento de Oliveira¹ Helen Duarte Albuquerque² Sonia Elisa Kuhn³
Quenia Rosa Gonçalves⁴ Marlon Crestani Garcia⁵ Gustavo Duarte⁶

¹Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

²Aluna especial de Mestrado em Gerontologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

³Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

⁴Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

⁵Mestrando em Ciência do Movimento e Reabilitação pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

⁶Professor do Centro de Educação Física e Desportos, vinculado ao Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Resumo

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão "Corpo Mais", desenvolvido pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), voltado à promoção da saúde, sociabilidade e prevenção do isolamento social na terceira idade. Trata-se de um estudo descritivo-reflexivo, com abordagem qualitativa, no formato de relato de experiência. A metodologia incluiu análise documental de atas de encontros realizados entre 2025 e 2026, além de observação participante da rotina do grupo, que se reúne semanalmente desde 2023 para atividades como ginástica, dança e oficinas com profissionais convidados. Os resultados evidenciam significativo impacto psicossocial, com alta assiduidade e motivação dos participantes, contrariando estereótipos de fragilidade na velhice. Observou-se a reconstrução da identidade, expressa no sentimento de pertencimento ao projeto, bem como a formação de uma rede de apoio afetiva e intergeracional, que ultrapassa o espaço físico por meio de interações digitais e eventos extracurriculares. Além disso, o projeto contribuiu para a formação acadêmica de estudantes e o desenvolvimento de pesquisas em gerontologia. Conclui-se que o "Corpo Mais" cumpre seu papel social ao promover envelhecimento ativo, saúde integral e fortalecimento da cidadania.

PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento Ativo. Grupos de Convivência. Extensão Universitária. Saúde do Idoso

Abstract

This study aims to report the experience of the extension project "Corpo Mais", developed by the Federal University of Santa Maria (UFSM), focused on promoting health, sociability, and preventing social isolation among older adults. It is a descriptive-reflective study with a qualitative approach, presented as an experience report. The methodology included documentary analysis of meeting records from 2025 to 2026, as well as participant observation of the group's routine, which has met weekly since 2023 for activities such as gymnastics, dance, and workshops with invited professionals. The results show a significant psychosocial impact, with high attendance and participant motivation, challenging stereotypes of frailty in old age. There was evidence of identity reconstruction, expressed through a sense of belonging to the project, as well as the formation of an affective and

intergenerational support network that extends beyond the physical space through continuous digital interactions and extra activities. Additionally, the project contributes to the academic training of students and the development of research in gerontology. It is concluded that "Corpo Mais" fulfills its social role by promoting active aging, comprehensive health, and strengthening citizenship.

KEYWORDS

Active Aging. Coexistence Groups. University Extension. Elderly Health.

1 Introdução

O envelhecimento populacional configura-se como uma realidade demográfica, sendo reconhecido pela Organização Mundial da Saúde tanto como um dos maiores triunfos da humanidade quanto como um de seus grandes desafios contemporâneos (Miranda; Mendes; Silva, 2016). Esse fenômeno global é impulsionado pelo processo de transição demográfica, o qual tem início com a redução progressiva das taxas de mortalidade e, subsequentemente, com o declínio expressivo das taxas de fecundidade e de natalidade (Vasconcelos; Gomes, 2012). Embora historicamente consolidado em nações desenvolvidas, esse processo dinâmico vem sendo observado com grande intensidade nas últimas décadas também nos países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, refletindo os avanços sociais e de saúde que culminaram no aumento generalizado da expectativa de vida (Miranda; Mendes; Silva, 2016).

Apesar dos avanços científicos e demográficos, destaca-se que o processo de envelhecimento é frequentemente atrelado a diversos estereótipos negativos, dentre os quais se sobressaem o isolamento social, a tristeza e o desinteresse pela vida (Fonseca, 2010). Pontua-se ainda que esses preconceitos são alimentados de forma contínua por discursos sociais e midiáticos que tratam a velhice como um bloco único, associando-a quase sempre à fraqueza e à dependência. Consequentemente, o idoso acaba sendo excluído e tratado como alguém “diferente”, o que anula a sua diversidade e o seu poder de decisão (Araujo et al., 2022). Diante desse cenário repleto de estigmas, torna-se urgente criar ambientes que combatam essas visões limitantes e devolvam o protagonismo à pessoa idosa.

Diante das repercussões psicossociais dessa exclusão, emerge a necessidade de pautar as ações sociais no conceito de envelhecimento ativo, um pilar fundamental defendido pela Organização Mundial da Saúde. Essa perspectiva ultrapassa a comum preocupação com o declínio físico ou a ausência de doenças, focando na otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança. O objetivo central é garantir que a longevidade seja acompanhada de qualidade de vida, preservando a autonomia e a capacidade funcional. Assim, a manutenção da saúde mental e o estímulo às relações interpessoais tornam-se tão prioritários quanto os cuidados clínicos, exigindo estratégias que reestruturem a rotina dessa população.

Para compreender o papel fundamental dos grupos de convivência frente a esse cenário, é preciso voltar o olhar para os motivos que levam a pessoa idosa a buscar esses espaços. Como citado, o envelhecimento vem muitas vezes acompanhado do estreitamento do círculo social. Diante dessa realidade de reclusão, a busca por esses centros ocorre, na grande maioria das vezes, pela necessidade intrínseca de fugir da solidão e encontrar novas opções de lazer e pertencimento (Andrade et al., 2014). Em vez de aceitar o estereótipo de inutilidade e dependência

que a sociedade frequentemente impõe, esses idosos encontram nos grupos uma oportunidade valiosa para sair de casa, movimentar-se e buscar ativamente por melhores condições de saúde (Rizzolli; Surdi, 2010).

É nesse contexto de acolhimento e necessidade de intervenção que a universidade pública assume uma responsabilidade transformadora, articulando-se com a sociedade por meio da extensão universitária. As ações de extensão representam um compromisso ético, permitindo que a instituição extrapole os muros acadêmicos para atender às demandas diretas da comunidade. Projetos voltados à terceira idade funcionam como importantes dispositivos de saúde pública, pois não apenas ofertam um serviço qualificado de suporte e escuta, mas também viabilizam uma rica troca intergeracional. Essa dinâmica enriquece a formação humana e acadêmica dos estudantes envolvidos, ao mesmo tempo que valida a trajetória de vida e os saberes dos idosos.

É exatamente sob essa perspectiva de enfrentamento ao isolamento, promoção do envelhecimento ativo e engajamento acadêmico que o presente trabalho se insere. Este artigo tem como objetivo relatar e discutir a experiência do projeto de extensão “Corpo Mais”, desenvolvido na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Busca-se destacar a importância de suas ações na reconstrução de vínculos sociais, no estímulo cognitivo e na melhoria da qualidade de vida da população idosa atendida, reafirmando o papel social da universidade na construção de um envelhecimento mais digno e participativo.

2 Método

Trata-se de um estudo descritivo-reflexivo de abordagem qualitativa, estruturado sob a forma de relato de experiência. O trabalho tem como foco as vivências e as ações desenvolvidas no projeto de extensão “Corpo Mais”, vinculado à Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), voltado para a promoção da convivência e do bem-estar na terceira idade.

A fundamentação teórica foi construída a partir de uma revisão narrativa da literatura, utilizando artigos científicos disponíveis em bases de dados online (BVS, SciELO e Google Acadêmico). No que tange à coleta de dados empíricos e documentais, a pesquisa baseou-se em duas frentes principais. A primeira consistiu na análise documental das atas de participação do projeto, referentes ao período de 03/2025 a 03/2026, além da análise de entrevistas sobre o projeto publicadas em meios de comunicação digitais. Esses e outros documentos forneceram o registro histórico e formal das dinâmicas aplicadas e da frequência dos participantes.

A segunda frente pautou-se na observação participante, decorrente da experiência direta dos autores no acompanhamento rotineiro das atividades do grupo. Essa vivência imersiva permitiu um olhar sensível sobre as interações interpessoais, as falas e os comportamentos dos idosos, elementos que transcendem os registros em atas. Por fim, a articulação entre a base teórica, os documentos institucionais e a percepção prática permitiram uma análise crítica e abrangente sobre os impactos reais do grupo de convivência na rotina dos participantes.

Ao debater a relevância da socialização, compreende-se que a convivência comunitária na velhice consolidou-se como uma conquista histórica e um direito inalienável, amparado por políticas públicas como o Estatuto da Pessoa Idosa (Andrade et al., 2013; BRASIL, 2003). Nesse cenário de garantia de proteção contra o abandono, os grupos de convivência emergem como espaços práticos onde o benefício mais imediato é a estruturação de uma rica rede de suporte social (Wichmann et al., 2013). Esses coletivos funcionam como redutos acolhedores que permitem à pessoa idosa reintegrar-se à comunidade de forma ativa, afastando a lógica asilar e assistencialista do passado (Andrade et al., 2013).

O impacto dessa rede de apoio na saúde mental é vastamente comprovado, atuando como um fator de proteção direto contra a ansiedade e a ocorrência de transtornos depressivos (Almeida et al., 2010). Ao terem a liberdade de compartilhar seus saberes, tristezas e angústias com seus pares, os idosos desenvolvem vínculos profundos que lhes proporcionam uma forte sensação de pertencimento (Andrade et al., 2014; Rizzolli; Surdi, 2010). Essa troca mútua de experiências afasta a monotonia do cotidiano e devolve aos participantes a autoestima esquecida e a vontade de viver (Almeida et al., 2010; Andrade et al., 2014).

Para além dos aspectos psicológicos, as ações desenvolvidas nesses núcleos são determinantes para a preservação da autonomia e da capacidade funcional (Leite et al., 2012). O engajamento constante nas atividades propostas alivia dores crônicas e facilita a execução de tarefas diárias que antes pareciam impossíveis (Leite et al., 2012; Rizzolli; Surdi, 2010). É notável, ainda, que essa busca ativa por saúde e socialização tem sido protagonizada majoritariamente por mulheres, refletindo não apenas a feminização da velhice, mas uma postura proativa essencial para a formulação de novos laços comunitários (Andrade et al., 2014; Leite et al., 2012).

Por fim, a adesão a esses programas representa um verdadeiro resgate da cidadania na terceira idade (Andrade et al., 2014). A convivência comunitária contínua demonstra,

na prática, que essa etapa vital é repleta de aprendizado, refutando qualquer associação da velhice a um mero sinônimo de declínio (Wichmann et al., 2013). Ao ocuparem esses espaços, os idosos conseguem reafirmar para si mesmos e para toda a sociedade o seu direito irrevogável ao respeito, à liberdade e à oportunidade de vivenciar os anos suplementares com absoluta dignidade (Wichmann et al., 2013).

O projeto de extensão "Corpo Mais" é uma iniciativa vinculada ao Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Coordenado pelo professor Gustavo Duarte, o projeto tem como objetivo central promover a saúde integral e a sociabilidade de pessoas em processo de envelhecimento. As atividades ocorrem semanalmente, às quartas-feiras no período da tarde, utilizando o espaço do Complexo Didático e Artístico (CDA) da instituição. Por meio da oferta gratuita de aulas de ginástica e dança embaladas por diferentes ritmos musicais, o ambiente universitário é transformado em um polo de acolhimento e movimento para a comunidade local.

No que tange à estruturação do público-alvo, o projeto destaca-se por sua abordagem preventiva e intergeracional. As portas são abertas para participantes a partir dos 40 anos de idade, atuando como um importante caminho de preparação para um envelhecimento ativo. A dinâmica atual de unir pessoas de meia-idade e idosos com mais de 60 anos na mesma turma trata-se de uma estratégia pedagógica focada em integrar os participantes, promover a troca de experiências e fortalecer a coesão do grupo, com a previsão de futuras subdivisões por faixa etária. Ressalta-se que a participação contínua está condicionada à apresentação obrigatória de atestado médico, evidenciando o rigor institucional com a segurança física dos integrantes.

O acompanhamento rotineiro das atividades permitiu o levantamento de dados empíricos relevantes sobre a adesão e o perfil demográfico dos frequentadores. No segundo semestre letivo de 2025, o projeto realizou 15 encontros e contabilizou 99 inscritos, com idades variando entre 47 e 86 anos. Nesse período, a predominância feminina foi expressiva, totalizando 87 mulheres em contraste com 12 homens, e 20 pessoas foram desligadas devido à não entrega do atestado médico exigido. Já no ano de 2026, com dados computados até o mês de março (período em que ocorreram quatro encontros), o grupo iniciou suas

atividades com 87 inscritos, compreendendo uma faixa etária de 48 a 87 anos. A presença feminina manteve-se alta, com 70 mulheres, enquanto a participação masculina apresentou um leve crescimento, registrando 17 integrantes, estando o recolhimento dos atestados médicos obrigatórios ainda em andamento.

Os impactos observados na vida desses participantes transcendem os inegáveis benefícios físicos, como a melhora da memória, do sono e a recuperação da mobilidade. O foco do trabalho reside fortemente na sociabilidade, rompendo com a rotina de sedentarismo e isolamento domiciliar frequentemente vivenciada na maturidade. A rede de apoio formada é tão sólida que os momentos de convivência ultrapassam o momento das aulas, estendendo-se para os períodos de chegada e saída.

Além dos benefícios diretos à comunidade, o "Corpo Mais" cumpre um papel de extrema relevância acadêmica. O projeto funciona como um laboratório prático e um vasto campo de pesquisa para a universidade, onde estudantes dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Terapia Ocupacional e Dança atuam como monitores. Nesses encontros, os acadêmicos aprendem na prática a planejar e adaptar abordagens pedagógicas e exercícios específicos para corpos envelhecidos. Essa vivência garante não apenas

a manutenção da autonomia das pessoas idosas atendidas, mas também a formação de profissionais mais qualificados, empáticos e preparados para lidar com as crescentes demandas populacionais do país.

A vivência prática e a observação participante durante os encontros do projeto "Corpo Mais" revelaram dinâmicas que ultrapassam os benefícios puramente físicos, evidenciando o profundo impacto psicossocial da iniciativa. Primeiramente, fica nítido o alto grau de motivação e o comprometimento dos idosos com o próprio bem-estar: mesmo em dias de calor intenso, a assiduidade se mantém elevada. Muitos dependem do transporte público e realizam longos deslocamentos para chegar ao local, a exemplo da participante mais longeva do grupo, com 87 anos. Esse esforço logístico e a disposição contrariam frontalmente o estereótipo de fragilidade frequentemente associado à velhice, demonstrando um engajamento ativo com a saúde.

Durante as atividades, a energia do coletivo é notável. É perceptível que os participantes deixam os encontros visivelmente mais felizes e dispostos do que quando

chegam. A vitalidade é tamanha que poucos utilizam os momentos de pausa para sentar e descansar; pelo contrário, o tempo previsto de uma hora frequentemente parece insuficiente para a vontade que demonstram de continuar interagindo e se movimentando. Além disso, contrariando o mito da rigidez na terceira idade, o grupo demonstra uma enorme abertura para o aprendizado, mostrando-se entusiasmado e extremamente receptivo sempre que pessoas diferentes são convidadas a apresentar novas propostas e dinâmicas.

Outro aspecto empírico marcante é a nítida reconstrução da identidade e o sentimento de pertencimento gerado pelo projeto. O desejo unânime de possuir a camiseta do grupo ilustra o profundo orgulho de fazer parte daquele coletivo. Diferente do estigma social que muitas vezes impõe invisibilidade ou vergonha ao envelhecer, nesse espaço seguro, os idosos fazem questão de verbalizar e celebrar as suas próprias idades. Esse comportamento reflete uma ressignificação da velhice, que deixa de ser encarada como um peso ou limitação para ser exibida como um símbolo de experiência, sobrevivência e alegria.

As relações interpessoais construídas no ambiente universitário são permeadas por uma forte afetividade. O vínculo com a equipe é estreito, e a gratidão é expressa continuamente, seja por meio de palavras, seja pela constante entrega de lembrancinhas afetuosas aos coordenadores e monitores. Esse ambiente de acolhimento humano é reforçado logo no início das atividades por meio de rituais de união, como um pensamento positivo (que o grupo chama de oração) em grupo conduzida pelo professor coordenador. Esse momento inicial transcende a religiosidade, atuando como uma prática de centramento, empatia e fortalecimento espiritual do coletivo, preparando-os positivamente para a aula.

Por fim, constata-se que a rede de apoio formada no projeto rompe as barreiras físicas e espaciais dos encontros semanais. A manutenção de um grupo no aplicativo WhatsApp, caracterizado pela intensa e constante troca de mensagens, atesta que o "Corpo Mais" se transformou em uma comunidade viva e interconectada. Essa interação digital diária atua como uma ferramenta poderosa e contemporânea no combate à solidão, garantindo que o acolhimento, o afeto e o suporte social se façam presentes na rotina dessas pessoas muito além das tardes de quarta-feira.

3 Conclusões

O projeto de extensão "Corpo Mais" demonstra a eficácia dos grupos de convivência na terceira idade. A ação auxilia a enfrentar o isolamento social da população idosa. As atividades físicas, cognitivas e de interação promovem o envelhecimento ativo. Os resultados evidenciam a melhora direta na qualidade de vida dos participantes. A assiduidade dos idosos rompe com os estereótipos de fragilidade. O forte sentimento de pertencimento ressignifica a vivência da velhice. As redes de apoio presenciais e digitais fortalecem os vínculos afetivos diários. A iniciativa confirma a importância do acolhimento intergeracional. A universidade cumpre o seu papel social junto à comunidade. O projeto qualifica a formação prática dos acadêmicos envolvidos. Conclui-se, portanto, que os espaços de socialização são ferramentas indispensáveis para a manutenção da saúde integral e da dignidade humana.

Referências

- ALMEIDA, Edelves Alves de et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 13, p. 435–443, 2010.
- ANDRADE, Anilma do Nascimento et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 17, p. 39–48, 2014.
- ANDRADE, Luana Machado et al. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 18, p. 3543–3552, 2013.
- ARAUJO, Pricila Oliveira de et al. 'O outro' da pandemia da Covid-19: ageísmo contra pessoas idosas em jornais do Brasil e do Chile. **Saúde em Debate**, [s.l.], v. 46, p. 613–629, 12 set. 2022.
- BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, [s.l.]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 9 mar. 2026.
- FONSECA, António M. **Sexualidade e envelhecimento: uma revisão de perspectivas**. In: CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 8., 2010, Lisboa. Anais [...]. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, 2010.
- LEITE, Marinês Tambara et al. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 15, p. 481–492, 2012.
- MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 19, p. 507–519, 2016.
- RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 13, p. 225–233, 2010.
- VASCONCELOS, Ana Maria Nogales; GOMES, Marília Miranda Forte. **Transição demográfica: a experiência brasileira**, [s.l.], 2012.
- WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 16, p. 821–832, 2013.

Submissão: 09/08/2026

Aceite: 12/08/2026

Como citar o artigo:

DE OLIVEIRA, Elisandra Kuster Nascimento et al. Para Além do Movimento: Sociabilidade e Envelhecimento Ativo no Projeto Corpo Mais da UFSM. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 31, e 2316-2171, 2026. DOI: 10.22456/2316-2171.157391