

Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa: 25 Anos de Atividades Físicas, Cognitivas e Artísticas na Promoção do Envelhecimento Saudável e Cidadão

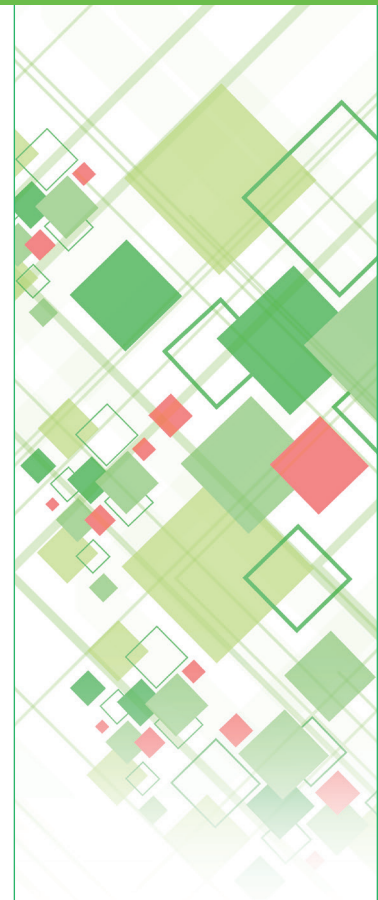
Elderly Health Promotion Center: 25 Years of Physical, Cognitive, and Artistic Activities Promoting Healthy Aging and Citizenship.

Centro para la Promoción de la Salud de las Personas Mayores: 25 Años de Actividades Físicas, Cognitivas y Artísticas para Promover un Envejecimiento Saludable y Cívico

Gustavo André Pereira de Brito
IFRN – *Campus* Natal-Central
gustavo.brito@ifrn.edu.br

Rodrigo Eduardo Silva Araujo
IFRN – *Campus* Natal-Central
rodrigoplatao@hotmail.com

João Paulo de Sousa Targino
IFRN – *Campus* Natal-Central
joaotargino.br@gmail.com





RESUMO

O Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa (CPSI), vinculado ao IFRN – *Campus* Natal-Central, celebra 25 anos de atuação. Tem como objetivo promover a saúde, a cidadania e o bem-estar da pessoa idosa por meio de ações interdisciplinares, integrando ensino, pesquisa e extensão, oferecendo atividades físicas, cognitivas e artísticas que favorecem o envelhecimento ativo e a inclusão social. Sua metodologia baseia-se em diagnóstico inicial, planejamento participativo, execução adaptada às necessidades individuais, quando possível, e avaliação contínua. Anualmente, mais de mil pessoas idosas participam de ações voltadas ao fortalecimento da autonomia, da convivência e da qualidade de vida. Os resultados apontam avanços na autoestima, capacidade funcional e interação social, além do fortalecimento de redes comunitárias e familiares. O CPSI consolida-se como espaço de inovação social e formação cidadã, reafirmando a importância, sobretudo, da extensão, na construção de práticas interdisciplinares voltadas ao envelhecimento saudável e participativo.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Envelhecimento ativo; Saúde; Cidadania; Qualidade de vida.

ABSTRACT

The Elderly Health Promotion Center (Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa – CPSI), linked to the IFRN – Natal-Central Campus, celebrates 25 years of operation. Its goal is to promote the health, citizenship, and well-being of the elderly through interdisciplinary actions, integrating teaching, research, and outreach, offering physical, cognitive, and artistic activities that promote active aging and social inclusion. Its methodology is based on initial diagnosis, participatory planning, implementation tailored to individual needs, where possible, and continuous evaluation. Every year, more than a thousand elderly people participate in activities aimed at strengthening their independence, social interaction, and quality of life. The results show improvements in self-esteem, functional capacity, and social interaction, as well as the strengthening of community and family networks. CPSI has established itself as a space for social innovation

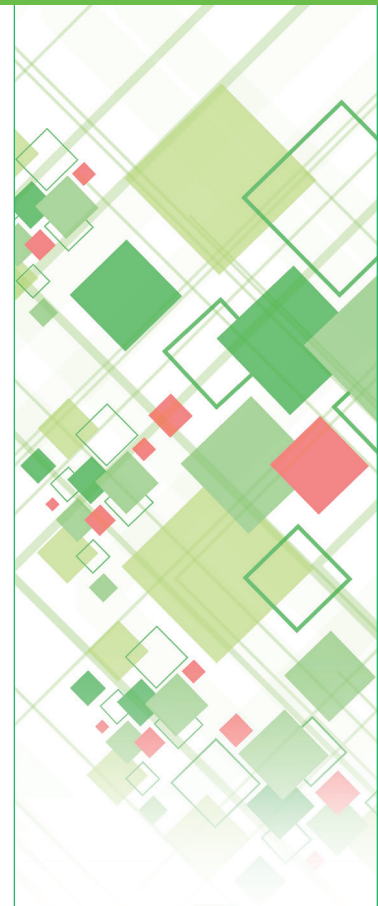
and citizen training, reaffirming the importance, above all, of outreach in the development of interdisciplinary practices focused on healthy and participatory aging.

Keywords: Elderly; Active aging; Health; Citizenship; Quality of life.

RESUMEN

El Centro para la Promoción de la Salud de las Personas Mayores (CPSI), vinculado al IFRN – Campus Natal-Central, celebra 25 años de actividad. Su objetivo es promover la salud, la ciudadanía y el bienestar de las personas mayores mediante acciones interdisciplinarias, integrando docencia, investigación y extensión, ofreciendo actividades físicas, cognitivas y artísticas que favorezcan el envejecimiento activo y la inclusión social. Su metodología se basa en el diagnóstico inicial, la planificación participativa, la ejecución adaptada a las necesidades individuales, cuando sea posible, y la evaluación continua. Anualmente, más de mil personas mayores participan en acciones destinadas a fortalecer la autonomía, la interacción social y la calidad de vida. Los resultados indican avances en la autoestima, la capacidad funcional y la interacción social, además del fortalecimiento de las redes comunitarias y familiares. El CPSI se consolida como un espacio de innovación social y educación cívica, reaffirmando la importancia, sobre todo, de la extensión, en la construcción de prácticas interdisciplinarias orientadas al envejecimiento saludable y participativo.

Palabras clave: Persona Mayor; Envejecimiento Activo; Salud; Ciudadanía; Calidad de Vida.



1 INTRODUÇÃO

O Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa (CPSI), vinculado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – *Campus Natal-Central*, é um projeto de extensão que, há 25 anos, se dedica à promoção da saúde, da cidadania e do bem-estar de pessoas idosas, integrando ações de ensino, pesquisa e extensão. Sua relevância para a formação discente é expressa pela oportunidade de vivência prática em contextos interdisciplinares, possibilitando o desenvolvimento de competências técnicas, sociais e humanas. Para o público beneficiário, o CPSI representa um espaço de socialização, aprendizado e fortalecimento da autonomia, com impacto direto na melhoria da qualidade de vida.

O projeto atende, anualmente, cerca de 1.000 pessoas idosas, já tendo beneficiado diretamente mais de 20 mil usuários e impactado indiretamente cerca de 80 mil familiares ao longo de sua trajetória. Seu público-alvo é formado por pessoas idosas de diferentes níveis socioeconômicos, culturais e educacionais, que encontram no CPSI um ambiente inclusivo e participativo. A proposta surge como resposta à crescente demanda por políticas e programas voltados à população idosa, frente ao acelerado processo de envelhecimento demográfico no Brasil, e dialoga diretamente com a área temática “Direitos Humanos”, compreendida em

seu sentido mais amplo da extensão, incorporando dimensões culturais, educacionais e sociais.

O envelhecimento populacional brasileiro é um dos fenômenos sociais mais marcantes das últimas décadas. Segundo Veras (2009), a rápida transição demográfica e epidemiológica impõe novos desafios à sociedade e às instituições públicas, exigindo políticas integradas e sustentáveis para garantir qualidade de vida à população idosa. Nesse contexto, iniciativas como o CPSI assumem papel estratégico na promoção de um envelhecimento ativo, inclusivo e participativo, alinhado às diretrizes da Política Nacional da Pessoa Idosa (Brasil, 1994) e ao Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003).

Nessa perspectiva, a atuação do CPSI é fundamentada em uma concepção ampliada de saúde, que transcende a ausência de doenças e envolve bem-estar físico, psicológico, social e cultural. O projeto adota uma abordagem interdisciplinar, articulando áreas como educação física, psicologia, pedagogia, artes, música, informática e enfermagem. Essa integração permite a oferta de atividades físicas, cognitivas e artísticas que contribuem para o desenvolvimento integral das pessoas idosas e favorecem o convívio comunitário.

O objetivo geral do CPSI é promover a saúde, a cidadania e o bem-estar

da pessoa idosa por meio de ações interdisciplinares. Os objetivos específicos incluem: (1) desenvolver atividades físicas, culturais, artísticas e educativas que favoreçam o envelhecimento ativo; (2) estimular a inclusão social e digital; e (3) contribuir para a formação cidadã e o fortalecimento dos vínculos e do sentimento de pertencimento. Entre os principais resultados alcançados destacam-se a melhora da autoestima, do bem-estar físico e emocional, da convivência social e da valorização do idoso como sujeito ativo.

Além de seu impacto direto sobre os participantes, o CPSI tem relevância significativa para a formação de estudantes e profissionais. A vivência extensionista no projeto possibilita a construção de um olhar sensível, crítico e ético sobre o processo de envelhecimento, estimulando práticas educativas pautadas na empatia, na escuta ativa e no respeito à diversidade. Assim, a experiência no CPSI contribui para a formação integral de futuros profissionais comprometidos com a promoção de direitos humanos e sociais.

Ao longo de sua trajetória, o projeto passou por adaptações para responder a diferentes desafios, entre eles a manutenção do engajamento contínuo dos participantes e a atualização das metodologias utilizadas. A adoção de novas práticas corporais, a ampliação de oficinas cognitivas e artísticas e a introdução de recursos tecnológicos demonstram a capacidade de inovação e renovação do

CPSI. Essas estratégias são fundamentais para manter o interesse e a participação ativa do público idoso, considerando suas limitações e potencialidades diversas.

Outro aspecto relevante é o fortalecimento das parcerias interinstitucionais que têm ampliado a sustentabilidade e o alcance do projeto. A cooperação com órgãos públicos, instituições de ensino, entidades culturais e organizações comunitárias possibilita o compartilhamento de saberes e recursos, reforçando o caráter colaborativo e comunitário da ação extensionista. Esse modelo de gestão integrada serve como referência para outras iniciativas voltadas à população idosa no estado do Rio Grande do Norte e em outras regiões do país.

Do ponto de vista social, o CPSI atua como espaço de inovação e transformação, contribuindo para desconstruir estigmas associados ao envelhecimento e reafirmar a importância da pessoa idosa como sujeito de direitos. Ao estimular o protagonismo, a autonomia e a expressão criativa, o projeto fortalece a cidadania e o sentimento de pertencimento, promovendo o diálogo intergeracional e a valorização da experiência de vida.

Por fim, o reconhecimento social do CPSI, consolidado ao longo de 25 anos de atuação contínua, evidencia sua importância como política pública de extensão voltada à promoção da saúde e do envelhecimento digno. A experiência acumulada demonstra que a integração entre

ensino, pesquisa e extensão, aliada à escola ativa da comunidade, constitui um caminho eficaz para o enfrentamento dos desafios impostos pelo envelhecimento populacional. Nesse sentido, o CPSI rea-

firma-se como espaço de referência para a inovação social, a troca de saberes e a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa em Natal/RN.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E OS DESAFIOS SOCIAIS DA VELHICE

O envelhecimento populacional é um dos fenômenos mais expressivos da contemporaneidade e vem transformando profundamente as estruturas sociais, econômicas e culturais em todo o mundo. No Brasil, a transição demográfica se intensificou nas últimas décadas, acompanhada pela queda das taxas de fecundidade e mortalidade e pelo aumento da expectativa de vida. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2023), a população idosa já representa mais de 15% dos brasileiros, e a projeção é que, até 2050, esse número ultrapasse os 30%. Essa mudança demográfica impõe desafios complexos às políticas públicas e à sociedade, exigindo uma nova compreensão do envelhecer.

Esse fenômeno não deve ser analisado apenas sob o viés biológico, mas também sob as dimensões psicológica, social e cultural. Conforme Zaslavsky e Gus (2002), a velhice apresenta necessidades e características próprias, demandando atenção di-

ferenciada e um olhar sensível dos profissionais e instituições que atuam com essa população. O envelhecimento, portanto, não é sinônimo de declínio, mas uma etapa de vida que pode ser marcada por desenvolvimento, aprendizado e experiências enriquecedoras. Nesse sentido, a forma como cada sociedade percebe e trata seus idosos revela muito sobre seus valores e sua capacidade de promover justiça social.

Ainda nesse sentido, Brito *et al.* (2012) destacam que o envelhecimento se consolidou como um campo de investigação multidisciplinar, abrangendo áreas como saúde, educação, psicologia, serviço social e políticas públicas. Essa ampliação de perspectivas teóricas reflete o reconhecimento de que a longevidade humana não é apenas uma conquista de caráter biológico, mas também uma realização social na emancipação do envelhecimento. Entretanto, os ganhos em expectativa de vida nem sempre vêm acompanhados de qualidade de vida. Muitos idosos convivem com doenças crônicas não transmissíveis e limitações funcionais, o que exige ações preventivas e intersetoriais para garantir

um envelhecimento saudável e ativo (Martins; Rezende; Torres, 2012).

Além das condições físicas, os fatores psicossociais influenciam fortemente a experiência do envelhecer. A aposentadoria, a perda de papéis sociais e a redução da rede de apoio familiar podem gerar sentimentos de solidão e inutilidade. Oliveira (1999) observa que, em sociedades ocidentais, a pessoa idosa é frequentemente associada à improdutividade, em oposição às culturas orientais, onde o envelhecimento é valorizado e associado à sabedoria e à experiência. Essa diferença evidencia que o envelhecimento é, sobretudo, uma construção social e simbólica, que pode ser ressignificada a partir de políticas de valorização da pessoa idosa.

A convivência intergeracional surge, nesse contexto, como um fator protetor. Zurita (1984) defende que o contato entre idosos e jovens reaviva memórias afetivas e reforça o sentimento de pertencimento. O intercâmbio entre gerações estimula a transmissão de saberes e contribui para a coesão social. Oliveira (1999) complementa que o cuidado com os netos, por exemplo, permite que o idoso reencontre um sentido de vida, muitas vezes perdido após a aposentadoria. No entanto, a convivência entre pessoas da mesma faixa etária também se mostra essencial, pois possibilita apoio mútuo e compreensão compartilhada das mudanças inerentes à velhice.


Projetos como o Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa (CPSI), do IFRN

– *Campus* Natal-Central, são exemplos de como a interação social e a integração comunitária podem transformar o envelhecimento em um processo de aprendizado e autonomia. O CPSI oferece um ambiente acolhedor e interdisciplinar, promovendo saúde física, cognitiva e emocional, e fortalecendo o protagonismo das pessoas idosas. Dessa forma, reafirma-se que o envelhecer saudável é resultado da soma entre políticas públicas eficazes, espaços de convivência inclusivos e o reconhecimento do idoso como sujeito de direitos.

2.2 POLÍTICAS PÚBLICAS E O ENVELHECIMENTO ATIVO

A criação e o fortalecimento de políticas públicas voltadas à pessoa idosa são fundamentais para assegurar o exercício da cidadania e o direito à vida com dignidade. A Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994, Seção 1, p. 77) e o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003, Seção 1, p. 1) estabeleceram um marco jurídico importante, garantindo direitos nas áreas da saúde, educação, trabalho, moradia, lazer e assistência social. Tais dispositivos refletem o compromisso do Estado brasileiro com a proteção integral da pessoa idosa e com a promoção de condições adequadas ao envelhecimento ativo.

A Organização Mundial da Saúde (2005) define envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à



medida que as pessoas envelhecem. Esse conceito amplia o entendimento do envelhecimento, reconhecendo o idoso como sujeito capaz de contribuir economicamente, socialmente e culturalmente. Para tanto, é indispensável a articulação entre políticas intersetoriais e ações comunitárias que assegurem a inclusão social dessa população.

Observa-se a organização Pan-Americana da Saúde (Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, 2021), no qual está diretamente na agenda conjunta da Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030) estabelecendo políticas efetivas em 4 áreas de ação: mudar a forma como as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade e ao envelhecimento; garantir que as comunidades promovam as capacidades de pessoas idosas; fornecer atendimento integrado centrado na pessoa e serviços de saúde primários que atendam às pessoas idosas; e fornecer acesso a cuidados de longo prazo para pessoas idosas necessitadas.

Contudo, a efetivação dessas políticas ainda enfrenta desafios, especialmente no que se refere à desigualdade social, à falta de recursos e à carência de formação continuada dos profissionais que atuam com o público idoso. Programas de extensão universitária, como o CPSI, têm um papel estratégico na superação dessas lacunas, ao promover intervenções locais que dialogam com as políticas nacionais e internacionais. O Centro atua como um labo-

ratório vivo de práticas interdisciplinares, em que ensino, pesquisa e extensão se articulam para construir saberes e promover transformações sociais concretas.

O lazer constitui um elemento essencial de efetivação de políticas públicas, contribuindo diretamente no envelhecimento ativo, na promoção do bem-estar e na manutenção da saúde da população idosa. Nessa ótica, o lazer é um fenômeno cultural intrínseco ao exercício da cidadania e um poderoso instrumento de inclusão social, combatendo diretamente o isolamento e a marginalização que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento.

Nessa perspectiva, o lazer atua como um campo fértil para experiências educativas, relacionais e de políticas públicas, como destaca Mirtes (2011), permitindo que os indivíduos idosos reconstruam sentidos de pertencimento e reafirmem suas identidades. Nesses espaços de interação e aprendizado, eles não apenas adquirem novas habilidades, mas também renegociam papéis sociais, substituindo identidades profissionais perdidas por novas fontes de reconhecimento e propósito, o que leva diretamente ao fortalecimento da autoestima. A vivência do lazer na velhice torna-se, assim, um motor para o resgate de memórias, o exercício da autonomia e a construção de uma rotina com mais engajamento. O lazer se revela, portanto, um pilar estruturante para um envelhecimento ativo e participativo, sendo um direito

presente na Constituição de 1988 (Brasil, 1988), quando se tem a efetivação dessa conquista.

Ao vivenciar o lazer em suas diferentes expressões, a pessoa idosa reafirma sua cidadania e seu protagonismo social, transformando o envelhecer em um processo de descoberta, convivência e realização pessoal. O envelhecimento popula-

cional deve ser entendido como uma conquista coletiva e não como um problema. Projetos como o CPSI mostram que, com compromisso institucional, diálogo comunitário e valorização da pessoa idosa, é possível transformar o envelhecimento em uma etapa plena de saberes, cuidados e cidadania.

3 METODOLOGIA

O Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa busca promover a autonomia, a socialização e a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas. Para isso, a execução das atividades é conduzida por uma equipe formada por servidores, bolsistas, voluntários e parceiros externos, integrando profissionais das áreas diversas de conhecimento, como profissionais de educação física, psicologia, pedagogia, informática, administração, entre outras.

O ingresso ocorre por meio de inscrição voluntária, respeitando o limite de vagas e priorizando a disponibilidade para participação regular.

As ações metodológicas de extensão são estruturadas em quatro etapas principais:

A) Mapeamento e diagnóstico inicial

- Anamnese e avaliação funcional: aplicação de questionários de saúde, histórico de atividades e avaliação da capacidade funcional. Esse

último utilizando o TAF – Teste de Aptidão Física, que inclui testes específicos de caminhada, força, equilíbrio e flexibilidade.

- Estabelecimento de metas para as atividades físicas: definição de metas coletivas, considerando interesses, capacidades e limitações do grupo.

B) Planejamento das atividades

- Elaboração do cronograma: organização mensal das ações, respeitando a diversidade de perfis, condições de saúde e interesses.
- Variedade de modalidades: inclusão de diferentes práticas corporais e atividades, como hidroginástica, musculação, dança, exercícios de equilíbrio e força muscular, treino funcional, natação, consciência corporal e karatê, além de oficinas culturais, artísticas, cognitivas e de inclusão digital.

C) Execução das atividades

- Condução por profissionais qualificados: educadores físicos, psicólogos, pedagogos e demais profissionais orientam as práticas com foco na segurança, motivação e progressão adequada.
- Adaptação contínua: ajustes individualizados dos exercícios e dinâmicas para garantir inclusão e prevenir lesões durante as atividades físicas; e adaptações que incluem pessoas idosas não alfabetizadas em atividades cognitivas.

D) Monitoramento e avaliação contínua

- Acompanhamento da evolução funcional: aplicação periódica de

instrumentos de avaliação no início e no final do período de participação.

- Observação e registro: acompanhamento do engajamento, assiduidade e percepções relatadas pelos participantes, a fim de ajustar estratégias e aprimorar as ações.

Essa metodologia garante que o projeto mantenha coerência com seus objetivos extensionistas, fortalecendo a participação social, a promoção da saúde e o envelhecimento ativo de forma sustentável e inclusiva.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas análises realizadas, os resultados foram estruturados tendo em vista as pessoas idosas matriculadas em 2025, e leva em conta os números coletados em questionários aplicados no ato da inscrição e em outras coletas de dados realizadas ao longo do projeto.

Os resultados indicam que a maior parte das pessoas idosas matriculadas no CPSI é do município de Natal/RN, dados

compreensíveis, visto que o projeto está fisicamente localizado no IFRN – *Campus Natal-Central*, o que favorece o acesso do público local. No entanto, o alcance do projeto é significativamente mais amplo, uma vez que há participantes provenientes de oito outros municípios do Estado, como demonstrado no quadro abaixo.

Quadro 1 – Quantitativo da procedência geográfica

Cidade	Total de alunos
Natal	936
Parnamirim	234
Extremoz	21
São Gonçalo do Amarante	18
São José de Mipibu	13
Macaíba	6
Senador Elói de Souza	4
Touros	3
Total	1.235


Fonte: elaboração própria (2025).

Fazendo uma comparação com dados do último censo (IBGE, 2023), o município do Natal possui cerca de 13,4% da população com 60 anos ou mais, o que equivale a aproximadamente 113 mil pessoas idosas, enquanto Parnamirim registra 10,6% de sua população nessa faixa etária. Essa distribuição demográfica ajuda a explicar a expressiva presença de pessoas idosas dessas cidades no projeto, uma vez que são os municípios mais populosos e próximos geograficamente do IFRN.

Em uma análise mais aprofundada sobre a distribuição por bairros na cidade do Natal, foi constatado que o CPSI tem alunos de todos os bairros, o que confirma o caráter inclusivo e acessível do projeto. Entre os bairros com maior número de parti-

cipantes, destacam-se: Alecrim (89 alunos), Neópolis (79), Tirol (77) e Lagoa Nova (77), todos são bairros centrais ou com fácil deslocamento até o *campus*, o que facilita a participação contínua nas atividades. Por outro lado, os bairros com menor número de inscritos são Guarapes (7), Ribeira (6) e Salinas (6), regiões com maior vulnerabilidade socioeconômica e menor disponibilidade de transporte público direto ao IFRN-CNAT, o que possivelmente explica a menor adesão.

Quando é levada em consideração a distribuição dos participantes por faixa etária, há uma presença expressiva de alunos em todas as etapas do envelhecimento. Do total de participantes, 629 estão na faixa de 60 a 69 anos, representando o



grupo mais numeroso e caracterizado por pessoas recém-aposentadas ou em transição da vida laboral para novas formas de ocupação e convivência social. Em seguida, 512 participantes têm entre 70 e 79 anos, revelando que boa parte do público é composta por pessoas idosas já consolidadas em suas rotinas de envelhecimento ativo e que buscam, por meio do projeto, manter o corpo e a mente em constante estímulo. Já o grupo formado por pessoas com mais de 80 anos, composto por 94 participantes, simboliza a presença dos mais longevos, cuja experiência e vitalidade inspiram os demais. Entre eles, destacam-se os participantes de 90 a 94 anos, que representam não apenas um marco de longevidade, mas também a efetividade das ações de promoção de saúde e bem-estar desenvolvidas pelo projeto.

Esses dados refletem um fenômeno social mais amplo: a longevidade crescente da população idosa brasileira. De acordo com o IBGE (2023), a expectativa de vida ao nascer no Brasil alcançou 75,5 anos, e o grupo de pessoas com 80 anos ou mais é o que mais cresce proporcionalmente, impulsionado por avanços na medicina, melhoria das condições de vida e maior acesso a políticas públicas de saúde. Estima-se que, até 2050, o número de brasileiros com 80 anos ou mais triplique, representando mais de 6% da população total.

No contexto do CPSI, essa realidade é vivenciada cotidianamente: a presença de idosos cada vez mais longevos nas ativida-

des físicas, cognitivas e artísticas demonstra que o envelhecer ativo e participativo é uma conquista possível quando há oferta de ambientes acolhedores, socialmente integrados e pautados no respeito às potencialidades individuais. A longevidade dos alunos do projeto, portanto, não é apenas uma estatística, mas um indicador de qualidade de vida e protagonismo na velhice, reafirmando o compromisso do CPSI em contribuir para que o envelhecimento seja vivido com autonomia, dignidade e propósito.

A análise da participação por gênero revela uma predominância marcante do público feminino. Diante dos números em questão, 1.121 são mulheres e 114 são homens. Esse dado confirma uma tendência observada em diversos programas voltados ao envelhecimento ativo, tanto em âmbito local quanto nacional: a feminização da velhice.

Em vários estudos brasileiros, essa predominância feminina, em projetos como o CPSI, é explicada por diversos fatores que vão além da demografia: envolvem aspectos socioculturais, comportamentais e históricos, tendo em vista que as mulheres, em geral, demonstram maior engajamento em atividades de cuidado com a saúde, educação e convivência social, buscando com mais frequência espaços que proporcionem bem-estar físico e emocional. No caso do CPSI, esse perfil se manifesta na adesão às oficinas e atividades voltadas à melhoria da qualidade de vida, fortalecimento de vín-

culos sociais e aprendizado contínuo. Além disso, muitas idosas encontram nesses espaços a oportunidade de reconstruir suas rotinas e redes de apoio, sobretudo após a aposentadoria, a viuvez ou a saída dos filhos do lar, fatores que motivam a busca por novas formas de pertencimento e realização pessoal.

Por outro lado, a baixa participação masculina ainda reflete certos padrões culturais enraizados, nos quais os homens, historicamente, participam menos de atividades coletivas de natureza educativa ou social, associando-as, muitas vezes, a ambientes femininos. Também é comum que os homens procurem os serviços de saúde e programas sociais apenas em situações de doença ou necessidade física, enquanto as mulheres os buscam como forma preventiva e de socialização.

Ao analisarmos o nível de escolaridade das pessoas idosas, ficou evidente um retrato social marcado por trajetórias educacionais distintas, mas com uma origem comum: a falta de oportunidades de estudo durante a juventude. De acordo com os dados levantados, 32 participantes são não alfabetizados, 716 possuem o ensino fundamental, 269 concluíram o ensino médio,

148 cursaram o ensino superior e 70 possuem pós-graduação.

Esses números refletem, em grande medida, as condições históricas e socioeconômicas enfrentadas por essa geração, que viveu um período em que o acesso à educação era limitado, sobretudo para as camadas populares, as mulheres e as populações dos interiores. Muitos dos atuais alunos do CPSI cresceram em um contexto de trabalho precoce, responsabilidades familiares e ausência de políticas públicas de inclusão educacional, o que impediu a continuidade dos estudos formais. Assim, o baixo índice de escolaridade entre as pessoas idosas não deve ser interpretado como falta de interesse, mas sim como resultado de um modelo social excludente que, por décadas, restringiu o direito à educação a uma parcela reduzida da população.

Por outro lado, a presença de pessoas com ensino médio, ensino superior e até com pós-graduação, mostra que o CPSI também atrai um público mais escolarizado, que busca nas atividades cognitivas, artísticas e físicas uma maneira de manter-se intelectualmente ativo e socialmente integrado.

DADOS DO PROJETO

4.1 PÚBLICO BENEFICIÁRIO

O público beneficiário é composto por pessoas idosas com 60 anos ou mais,

oriundas de diferentes contextos socioeconômicos e culturais, residentes em Natal/RN e municípios vizinhos.

Figura 1 – Atividade física (dança)



Fonte: elaboração própria, 2025.

4.2 DISTRIBUIÇÃO DAS ATIVIDADES

O desenvolvimento das atividades do Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa segue em forma de tríade, sendo extensão, ensino e pesquisa. Nas atividades de extensão são oferecidas atividades físicas, cognitivas e artísticas realizadas duas vezes por semana, com 45 minutos por sessão. As modalidades incluem hidroginástica, natação, dança, musculação, consciência corporal, funcional, karatê, exercícios de memória, atenção e raciocínio lógico, entre outros, como corte e costura, crochê, tricô e artes. Os participantes podem se inscrever em até cinco modalidades diferentes.

Nas atividades de ensino são disponibilizados cursos de Formação Inicial e Con-

tinuada (FIC) com cargas horárias variadas (20h, 140h e 160h). Esses cursos atendem tanto às pessoas idosas quanto aos profissionais da rede de atenção à pessoa idosa do Rio Grande do Norte, permitindo múltiplas inscrições mediante disponibilidade de vagas.

Já as atividades de pesquisa são conduzidas de forma colaborativa, atendendo demandas específicas. O projeto está aberto às parcerias com universidades e instituições de ensino, especialmente as que oferecem programas de mestrado e doutorado. Além disso, fomenta-se a iniciação científica entre os profissionais e bolsistas envolvidos, por meio de investigações relacionadas ao próprio projeto.

Figura 2 – Atividade cognitiva



Fonte: elaboração própria, 2025.

No âmbito das atividades, como anteriormente citado, elas são divididas em físicas, cognitivas e artísticas, sendo:

- Físicas: hidroginástica, musculação, dança, treino funcional, equilíbrio e força muscular, natação, consciência corporal e karatê.
- Cognitivas: exercício da memória, jogos matemáticos, inclusão digital, espanhol, inglês e francês.
- Artísticas: corte e costura, crochê, tricô, bordado, arte de reciclar e violão.

4.3 RESULTADOS QUALITATIVOS

Os resultados qualitativos observados incluem a melhoria na autoestima, no bem-estar físico e emocional, na capacidade funcional, na socialização e no sentimento de pertencimento dos beneficiá-

rios. A convivência em grupo, o estímulo à autonomia e a participação em atividades diversificadas têm contribuído para reduzir o isolamento social e promover um envelhecimento mais ativo e saudável. Essas conclusões foram obtidas por meio de testes físicos e cognitivos aplicados ao longo do ano, obtendo um índice positivo superior a 80%.

4.4 RESULTADOS QUANTITATIVOS

Entre os resultados quantitativos, destacam-se o aumento da adesão às atividades, a manutenção da frequência média acima de 70% e a participação regular em eventos comunitários. As avaliações funcionais aplicadas periodicamente indicam evolução em indicadores como equilíbrio, força muscular e flexibilidade, especialmente entre participantes com maior assiduidade.

Figura 3 – Atividade artística



Fonte: elaboração própria, 2025.

4.5 IMPACTOS E ALCANCES

O CPSI também tem repercussões socioeconômicas relevantes, ao estimular a participação social, reduzir a sobrecarga familiar com cuidados e contribuir para a promoção de hábitos de vida saudáveis, impactando positivamente a saúde públi-

ca local. O envolvimento ativo da comunidade, tanto na execução quanto na avaliação das ações, assegura que os resultados estejam alinhados às necessidades reais do público atendido, reforçando o caráter participativo e sustentável da iniciativa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência acumulada pelo Centro de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa, ao longo de mais de duas décadas, evidencia a importância da extensão (base do projeto) como ferramenta de transformação social. O trabalho desenvolvido tem demonstrado que a integração entre ensino, pesquisa e extensão, quando aliada a uma abordagem participativa e centrada nas necessidades reais da comunidade, pro-

duz impactos significativos na qualidade de vida, na autonomia e na valorização da pessoa idosa.

A principal reflexão advinda dessa trajetória é que o envelhecimento ativo requer ações contínuas, adaptáveis e interdisciplinares, capazes de responder às demandas sociais que se renovam com o tempo. O envolvimento direto da comunidade beneficiada, na construção e na ava-

liação das atividades, mostrou-se essencial para manter a relevância e a efetividade do projeto, além de fortalecer vínculos sociais que extrapolam o espaço institucional.

Entre as perspectivas futuras, destacam-se:

- Ampliação das parcerias interinstitucionais para potencializar recursos e ampliar a rede de atendimento;
- Adoção de tecnologias assistivas e plataformas digitais para expandir o alcance das ações, inclusive para pessoas com mobilidade reduzida;
- Diversificação das atividades intergeracionais, fortalecendo a troca de saberes entre diferentes faixas etárias;
- Realização de pesquisas sistemáticas para mensurar, com maior precisão, os impactos físicos, cognitivos, sociais e emocionais das atividades.

REFERÊNCIAS

BRAMANTE, A. C. **Lazer e cultura**: perspectivas de atuação profissional. Campinas: Papirus, 1998.

BRAMANTE, A. C. **Lazer, cultura e cidadania**. Campinas: Autores Associados, 2002.

BRASIL. **Lei nº 8.842**, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do

Ao reafirmar o compromisso com a promoção da saúde, da cidadania e do bem-estar, o CPSI se projeta como um espaço inovador e necessário no contexto do envelhecimento populacional, servindo como referência para novas práticas extensionistas e inspirando iniciativas similares em outras regiões.

O CPSI contribui para a formação cidadã e a educação gerontológica de estudantes, profissionais e voluntários, fortalecendo a responsabilidade social da instituição. Sua atuação evidencia que a universidade é um espaço privilegiado para a construção de políticas públicas participativas e inclusivas, que reconhecem a importância do envelhecimento com qualidade de vida. As experiências acumuladas em seus 25 anos de história demonstram que é possível envelhecer com saúde, dignidade e autonomia quando há investimento em políticas sustentáveis e sensíveis à diversidade humana.

Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 5 jan. 1994.

BRASIL. **Lei nº 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 3 out. 2003.

BRITO, F. da S. *et al.* Envelhecimento populacional: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 443-456, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022**: população e domicílios: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?id=2102011&view=detalhes>. Acesso em: 11 nov. 2025.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e cultura**. Campinas: Autores Associados, 1990.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 2006.

MARTINS, M. R.; REZENDE, C. P.; TORRES, M. C. L. Saúde, envelhecimento e qualidade de vida: desafios da longevidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 39-57, 2012.

MIRTES, L. **Lazer e envelhecimento**: sentidos e significados na velhice. São Paulo: Phorte, 2011.

OLIVEIRA, M. L. P. **O envelhecimento e as relações familiares**: perspectivas socioló-

gicas e antropológicas. São Paulo: Cortez, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde**. Genebra: OMS, 2020.

SOUZA FILHO, E. A. de. **Lazer e envelhecimento**: caminhos para o bem-estar do idoso. Campinas: Papirus, 2006.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 43(3), 548-554, 2009.

ZASLAVSKY, C.; GUS, I. Aspectos psicossociais do envelhecimento. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, v. 46, n. 3, p. 227-232, 2002.

ZURITA, R. C. **Envelhecimento e relações intergeracionais**. Buenos Aires: Paidós, 1984.