REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

APLICAÇÃO DO MÉTODO AMPARO NA ATENÇÃO À SAÚDE DE ADULTOS E IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

APPLICATION OF THE AMPARO METHOD IN ADULT AND OLDER ADULT HEALTH CARE: AN EXPERIENCE REPORT FROM A UNIVERSITY EXTENSION PROGRAM

APLICACIÓN DEL MÉTODO AMPARO EN LA ATENCIÓN A LA SALUD DE ADULTOS Y PERSONAS MAYORES: UN RELATO DE EXPERIENCIA EN UN PROGRAMA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

José Manuel de Azevedo Pedrosa
Graduação em Educação Física
Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO/Brasil
E-mail: josemanuelpedrosa12@gmail.com

Marina Ferreira dos Santos
Graduação em Educação Física
Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO/Brasil
E-mail: marina.ferreira1@estudante.ifgoiano.edu.br

Laura Cardoso dos Santos
Graduação em Educação Física
em Educação física, Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO/Brasil
E-mail: lauracardosodossantos602@gmail.com

Naruna Pereira Rocha
Doutora em Ciência da Nutrição

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

Instituição: Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, Unidade de Gestão de Graduação, Ensino Técnico e Extensão (UGETE), Hospital de Clínicas da Universidade Federal de Uberlândia (EBSERH – HC-UFU), Brasil.
E-mail: naruna.rocha@ebserh.gov.br

Valter Paulo Neves Miranda*
Doutor em Ciência da Nutrição / Pós-doutorado em Saúde Coletiva
Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, Campus Urutaí, Brasil.
E-mail: valter.miranda@ifgoiano.edu.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2037-0573
LATTES: https://lattes.cnpq.br/2507870178829886

Resumo

O envelhecimento da população tem aumentado a preocupação com a manutenção da saúde e da qualidade de vida, especialmente devido ao crescimento das doenças crônicas não transmissíveis e da redução da capacidade funcional em adultos e idosos. Nesse contexto, a prática regular de atividade física é reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria do bem-estar. Além disso, os programas de extensão universitária possibilitam a aproximação entre a instituição de ensino e a comunidade, contribuindo tanto para a formação dos estudantes quanto para o atendimento das necessidades da população. Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da aplicação do método AMPARO em mulheres adultas e idosas atendidas pelo Sistema Único de Saúde, no contexto de um programa de extensão universitária, destacando sua organização, implementação e contribuições para a promoção da saúde e qualidade de vida. As atividades desenvolvidas envolveram avaliações físicas e funcionais, acompanhamento da prática de exercícios físicos e ações de educação em saúde, seguindo as etapas de Avaliação Multidimensional, Planejamento, Atuação, Reavaliação e Orientação. Espera-se que as ações contribuam para a melhoria do condicionamento físico, da capacidade funcional, da autonomia e da qualidade de vida das participantes, além de incentivar a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, espera-se fortalecer a integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, contribuindo para a formação acadêmica e profissional dos estudantes envolvidos.

Palavras-chave: Atividade física; Promoção da saúde; Extensão universitária; Envelhecimento saudável; Qualidade de vida; Sistema Único de Saúde.

Abstract

Population aging has increased concerns regarding the maintenance of health and quality of life, particularly due to the rising prevalence of chronic non-communicable diseases and the decline in functional capacity among adults and older adults. In this context, regular physical activity is recognized as an important strategy for health promotion, disease prevention, and improvement of overall well-being. In addition, university extension programs foster interaction between higher education institutions and the community, contributing both to students' academic training and to

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

addressing the health needs of the population. Therefore, this study aims to report the experience of implementing the AMPARO method with adult and older women receiving care through the Brazilian Unified Health System (SUS) within the context of a university extension program, highlighting its organization, implementation, and contributions to health promotion and quality of life. The activities included physical and functional assessments, monitoring of physical exercise practice, and health education initiatives, following the stages of Multidimensional Assessment, Planning, Intervention, Reassessment, and Guidance. The expected outcomes include improvements in physical fitness, functional capacity, autonomy, and quality of life among the participants, as well as the promotion of healthier lifestyle habits. Furthermore, the program is expected to strengthen the integration between the university, health services, and the community, contributing to the academic and professional development of the students involved.

Keywords: physical activity; health promotion; university extension; healthy aging; quality of life; Brazilian Unified Health System (SUS).

Resumen

El envejecimiento de la población ha incrementado la preocupación por el mantenimiento de la salud y la calidad de vida, especialmente debido al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y a la disminución de la capacidad funcional en adultos y personas mayores. En este contexto, la práctica regular de actividad física es reconocida como una estrategia fundamental para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la mejora del bienestar. Asimismo, los programas de extensión universitaria favorecen la vinculación entre las instituciones de educación superior y la comunidad, contribuyendo tanto a la formación de los estudiantes como a la atención de las necesidades de la población. En este sentido, el presente trabajo tiene como objetivo relatar la experiencia de la aplicación del Método AMPARO en mujeres adultas y personas mayores atendidas por el Sistema Único de Salud de Brasil (SUS), en el contexto de un programa de extensión universitaria, destacando su organización, implementación y contribuciones a la promoción de la salud y la calidad de vida. Las actividades desarrolladas incluyeron evaluaciones físicas y funcionales, seguimiento de la práctica de ejercicio físico y acciones de educación para la salud, siguiendo las etapas de Evaluación Multidimensional, Planificación, Actuación, Reevaluación y Orientación. Se espera que las acciones contribuyan a la mejora de la condición física, la capacidad funcional, la autonomía y la calidad de vida de las participantes, además de fomentar la adopción de hábitos saludables. Asimismo, se espera fortalecer la integración entre la universidad, los servicios de salud y la comunidad, contribuyendo a la formación académica y profesional de los estudiantes participantes.
Palabras clave: Actividad física; Promoción de la salud; Extensión universitaria; Envejecimiento saludable; Calidad de vida; Sistema Único de Salud.

1. Introdução

O aumento do comportamento sedentário e da inatividade física tem sido consistentemente associado ao maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e a desfechos adversos em saúde mental em nível global (Germano-Soares et al., 2024; Bull et al., 2020), especialmente entre adultos e idosos (Strain et al., 2024). É importante que idosos e pessoas de diferentes faixas etárias pratiquem atividades físicas para melhora da qualidade de vida e longevidade por meio de hábitos saudáveis (Soares, et al., 2023).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

De a cordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, et al., 2021), a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para idosos, contribuindo significativamente para melhorias na saúde física, mental e social. Entre os principais efeitos, destacam-se a melhora da saúde óssea e cardiovascular, o aumento da força muscular, a preservação das capacidades cognitivas e o fortalecimento do bem-estar emocional (Sherrington et al., 2019). Além disso, a atividade física está associada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, à redução do comportamento sedentário e à promoção da autonomia, independência funcional e qualidade de vida (Prommaban et al., 2024).

A presença de profissionais de Educação Física na Atenção Primária à Saúde pode potencializar as ações de promoção e aconselhamento em saúde, por meio da oferta de programas de atividade física estruturados e integrados ao cuidado, contribuindo para uma abordagem interdisciplinar mais efetiva na promoção de estilos de vida saudáveis (Neto, et al., 2020). Neste sentido, Miranda et al. (2023) desenvolveram um Programa de Recondicionamento Físico voltado a pacientes adultos e idosos atendidos em um hospital universitário da rede pública. As ações, conduzidas por profissionais, residentes e estudantes de Educação Física, foram orientadas pelo método AMPARO, acrônimo para Avaliação Multidimensional, Planejamento, Atuação, Reavaliação e Orientação de práticas de atividades e exercícios físicos. Esse método fundamenta-se em uma abordagem sistematizada e individualizada, integrando diferentes dimensões da saúde ao longo do acompanhamento dos participantes. No contexto do Projeto AMPARO, as intervenções são desenvolvidas por meio de programas estruturados de exercícios físicos funcionais e ações educativas, com foco na promoção do bem-estar, melhoria da qualidade de vida e do estado de saúde de mulheres adultas e idosas atendidas pelo Sistema Único de Saúde (Miranda et al., 2023).

Os projetos de extensão universitária, especialmente aqueles voltados à promoção da saúde, desempenham papel estratégico na articulação entre universidade e comunidade, contribuindo para a construção de soluções aplicadas às demandas sociais. Nesse contexto, o método AMPARO propõe intervenções

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

baseadas em ações educativas e práticas corporais, integrando conhecimentos acadêmicos à realidade da população atendida. Tais iniciativas favorecem não apenas a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, mas também o desenvolvimento social e a formação profissional dos envolvidos, ao possibilitar a aplicação prática do conhecimento em cenários reais (Pinheiro et al., 2022).

Assim, percebe-se que as atividades realizadas no projeto ajudam não somente em aspectos sociais e físicos, mas também para a área da educação física, em aspectos de saúde, o AMPARO além de atuar na saúde direta com os pacientes/alunos ele prescreve avaliações, periódicas para que sejam planejados exercícios específicos e atividades físicas que visam à recuperação, preservação e aprimoramento das capacidades físicas e evolução do paciente sendo a parte principal. O AMPARO promove a recuperação e manutenção da saúde e independência funcional dos pacientes, contribuindo para uma vida mais ativa e saudável (Miranda, et al., 2023).

Programas de extensão universitária com enfoque em saúde e atividade física podem promover benefícios mútuos, tanto para a comunidade, quanto para estudantes e profissionais, ao estimular competências como pensamento crítico, trabalho em equipe e resolução de problemas em contextos reais (Stroope et al., 2024). Além disso, abordagens baseadas em intervenções comunitárias e educativas têm se mostrado eficazes na promoção de mudanças sustentáveis no comportamento em saúde, especialmente quando integradas a estratégias interdisciplinares e ao contexto dos serviços públicos de saúde (Kennedy et al., 2025).

Apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física na promoção da saúde, ainda são escassos, na literatura e na prática dos serviços públicos, programas validados e sistematizados que orientem de forma estruturada a prescrição e o acompanhamento de atividades e exercícios físicos no contexto da atenção à saúde (Biscarde, Pereira-Santos, Silva, 2014; Bull et al., 2020). Essa lacuna evidencia a necessidade de iniciativas que integrem conhecimento científico, organização metodológica e aplicabilidade em cenários reais,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

especialmente no âmbito da saúde pública e coletiva. Nesse sentido, ações extensionistas que planejam, executam e avaliam práticas corporais junto a usuários atendidos pelo SUS mostram-se relevantes, por possibilitarem a articulação entre ensino, serviço e comunidade, além de contribuírem para a qualificação do cuidado, a formação profissional e a produção de evidências aplicadas.

Assim, o desenvolvimento e a sistematização de programas como o Método AMPARO configuram-se como estratégias promissoras para suprir essa lacuna, ampliando o acesso a intervenções estruturadas e potencializando os efeitos da atividade física na saúde de populações adultas e idosas. Desta forma o objetivo do estudo foi relatar a experiência da aplicação do método AMPARO em mulheres adultas e idosas atendidas pelo Sistema Único de Saúde, no contexto de um programa de extensão universitária, destacando sua organização, implementação e contribuições para a promoção da saúde e qualidade de vida.

2. Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir das vivências e ações desenvolvidas no Projeto de Extensão AMPARO, vinculado ao Instituto Federal Goiano (IF Goiano), Campus Urutaí, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Urutaí-GO. O projeto esteve articulado ao método AMPARO (Figura 1), voltado à promoção da saúde, incentivo à prática de atividade física e redução do comportamento sedentário em usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

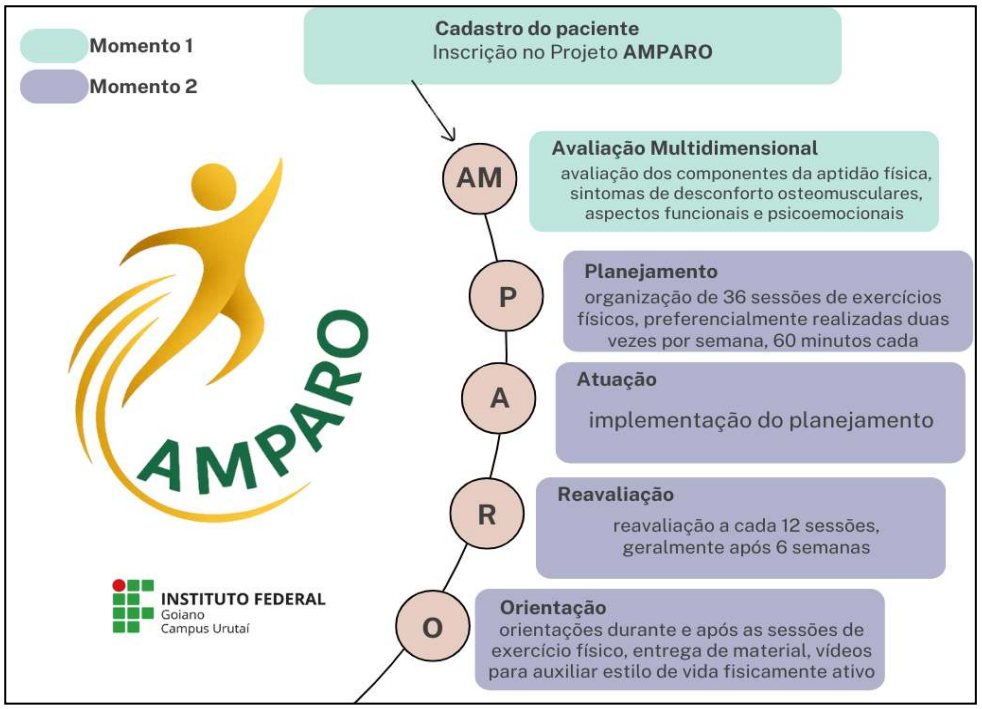


Figura 1 – Definição do método AMPARO (Miranda et al., 2023).

As ações extensionistas foram realizadas entre os anos de 2025 e 2026, envolvendo atividades físicas supervisionadas, orientações em saúde e ações recreativas e educativas direcionadas a mulheres acompanhadas pela Secretaria Municipal de Saúde do município de Urutaí-GO, vinculadas ao Projeto Reviver. Participaram regularmente das atividades 12 mulheres adultas e idosas usuárias da rede pública de saúde (Figura 2).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

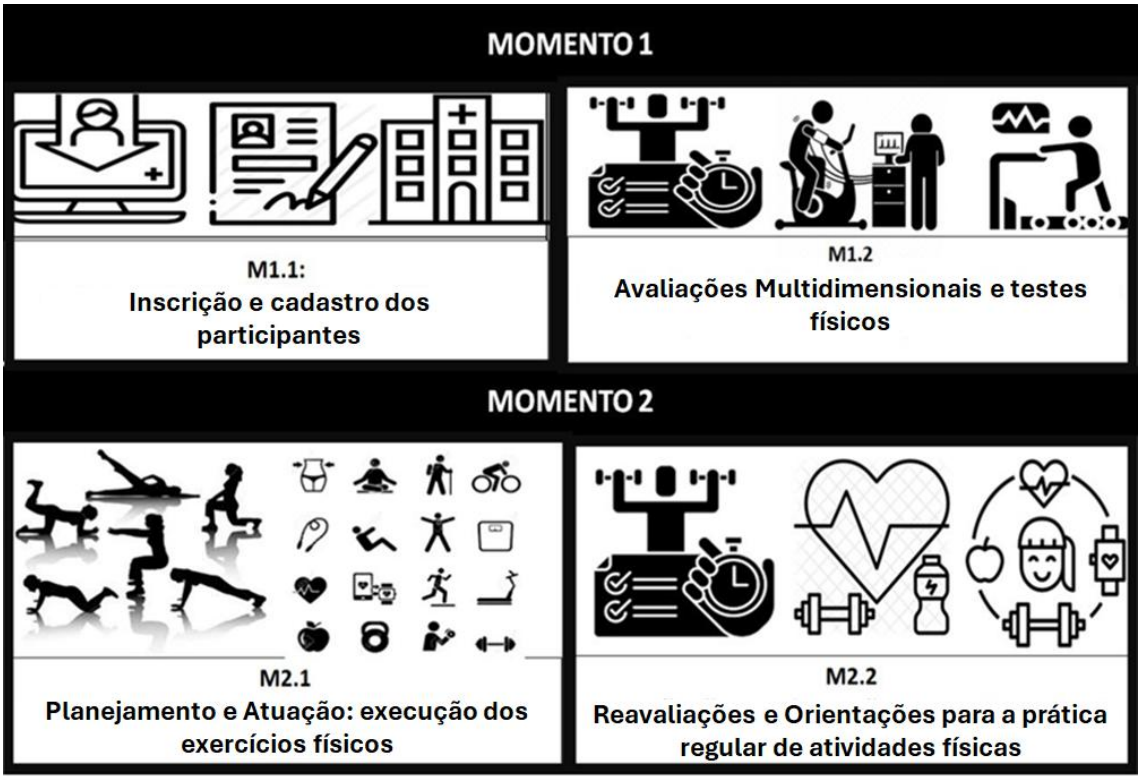


Figura 2: Organograma do Projeto Extensionista AMPARO para trabalho das capacidades físicas relacionadas à saúde.
Fonte: Brasil (2025).

As intervenções ocorreram em espaços públicos e institucionais do município, incluindo a Praça da Estação de Urutaí-GO, o Instituto Federal Goiano – Campus Urutaí, a Unidade Básica de Saúde Dr. Mário Cândido Ribeiro e o Laboratório de Avaliação Nutricional do IF Goiano. Ao longo do período de execução, foram realizadas 32 intervenções presenciais, conduzidas por docentes do IF Goiano com participação ativa de discentes extensionistas dos cursos de Educação Física e Nutrição.

As sessões de atividades físicas apresentaram duração média entre 50 e 60 minutos e foram organizadas em três momentos: aquecimento, parte principal e volta à calma. O aquecimento consistia em caminhada orientada, exercícios de mobilidade e orientações sobre postura e respiração. A parte principal contemplava atividades funcionais, lúdicas e recreativas realizadas de forma coletiva, utilizando bolas, exercícios de deslocamento, atividades rítmicas e exercícios voltados ao

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

equilíbrio, coordenação motora, agilidade e consciência corporal. Já a volta à calma incluía exercícios de alongamento, técnicas de relaxamento e automassagem com bolinhas de tênis.

Além das práticas corporais, foram desenvolvidas ações de educação em saúde com enfoque multiprofissional, envolvendo orientações sobre atividade física, comportamento sedentário, alimentação saudável e autocuidado. As orientações relacionadas à atividade física foram fundamentadas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, enfatizando recomendações semanais de atividade física moderada a vigorosa, redução do comportamento sedentário e benefícios do fortalecimento muscular e da mobilidade funcional.

As ações nutricionais foram conduzidas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira, abordando incentivo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados, hidratação adequada, redução do consumo de ultraprocessados e valorização da alimentação enquanto prática de cuidado e convivência social.

O projeto também desenvolveu atividades recreativas e temáticas como aulas de dança, hidrofuncional, eventos comemorativos, cafés da manhã compartilhados e confraternizações coletivas, buscando fortalecer os vínculos interpessoais, a adesão às ações extensionistas e o sentimento de pertencimento das participantes. Essas atividades foram planejadas de forma integrada às ações de promoção da saúde, respeitando as características socioculturais e funcionais do público atendido.

Paralelamente às intervenções, foram realizadas avaliações físicas e funcionais para acompanhamento das participantes e planejamento das atividades propostas. Também foi realizado o monitoramento sistemático da frequência e da percepção subjetiva de esforço (PSE) ao final de cada sessão, utilizando a escala de Borg CR-10. O registro da PSE permitiu monitorar indiretamente a intensidade das atividades, adequar os exercícios às condições individuais e acompanhar possíveis desconfortos relatados pelas participantes.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

As ações extensionistas foram conduzidas sob supervisão docente e participação ativa de discentes extensionistas, proporcionando vivências práticas relacionadas à avaliação física, planejamento, prescrição e monitoramento de exercícios físicos, bem como ações educativas em saúde. Dessa forma, o projeto contribuiu simultaneamente para a promoção da saúde da comunidade e para a formação acadêmica, ética e cidadã dos estudantes envolvidos, fortalecendo a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

3. Relatos de experiência do projeto AMPARO

O projeto AMPARO no contexto extensionista contribui para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida e bem-estar das mulheres adultas e idosas participantes, por meio do aumento da prática regular de atividade física, redução do comportamento sedentário, melhora do condicionamento físico, da capacidade funcional, da autonomia e da percepção de bem-estar físico, emocional e social. Além disso, percebe-se a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, a ampliação do conhecimento sobre autocuidado em saúde e o fortalecimento do vínculo das participantes com ações preventivas desenvolvidas no âmbito do Sistema Único de Saúde.

No campo acadêmico e formativo, os estudantes extensionistas tem a oportunidade de vivenciar práticas relacionadas à avaliação física, planejamento, prescrição, monitoramento e reavaliação de exercícios físicos, além do desenvolvimento de competências técnicas, éticas, científicas e humanísticas essenciais para a atuação do profissional de Educação Física na atenção à saúde. A experiência extensionista também favorece o desenvolvimento da autonomia profissional, da capacidade de trabalho multiprofissional e da compreensão crítica acerca das demandas reais da saúde pública.

Adicionalmente, este projeto fortaleçe a integração entre a Secretaria Municipal de Saúde, por meio das ações do SUS, com o Instituto Federal Goiano Campus Urutaí-GO. Permitindo ganhos á sociedade como um todo, pois tem a união do órgão executivo e uma instituição de ensino. Outro ponto esperado é a consolidação do método AMPARO como uma estratégia sistematizada e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

potencialmente replicável em diferentes contextos de atenção à saúde. Como desdobramento, o projeto subsidia a produção de evidências científicas, contribui para a qualificação das ações extensionistas do IF Goiano e amplia as possibilidades de articulação institucional com a Secretaria Municipal de Saúde, reforçando a atuação da Educação Física como componente estratégico na promoção da saúde coletiva.

Relato de experiência do aluno J.M.A.P.:

A participação no Projeto AMPARO contribuiu significativamente para minha formação acadêmica e pessoal, proporcionando experiências práticas essenciais para minha atuação como futuro Profissional de Educação Física, especialmente no planejamento, condução e adaptação de intervenções voltadas à promoção da saúde. A vivência extensionista permitiu atuar diretamente na aplicação do método AMPARO, favorecendo o desenvolvimento de habilidades profissionais e ampliando minha compreensão sobre a atuação da Educação Física na saúde pública e coletiva. Apesar de desafios como limitações de materiais, inadequações do espaço físico e adesão irregular das participantes, essas situações exigiram criatividade e flexibilidade na adaptação das atividades. Ainda assim, observa-se que o projeto promove impactos positivos na saúde, qualidade de vida, convivência social e bem-estar das de adultos e idosos que são assistidos pela Unidade Básica de Saúde de Urutaí-GO. A relevância e eficácia do projeto depende de maior apoio institucional entre o município e o IF Goiano, para o fortalecimento e continuidade das ações.

Relato de experiência M.F.S.:

A participação nas intervenções práticas ocorreu desde a elaboração até a execução das atividades, incluindo a coleta e tabulação de dados, além do fortalecimento do vínculo social com as participantes. A experiência mostrou-se significativa por integrar um projeto estruturado com avaliações físicas em diferentes momentos, planejamento das ações com intencionalidade voltada às melhorias físicas, execução das práticas corporais e orientações em saúde,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

desenvolvidas em conjunto com uma equipe multiprofissional. A vivência na atenção primária do SUS proporcionou aprendizado acadêmico, profissional e social, especialmente pela adoção de uma abordagem voltada à promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida das participantes. Para além dos resultados observados durante as intervenções, a experiência também contribuiu para a ampliação das perspectivas profissionais dos envolvidos. Observou-se, ainda, a persistência de percepções limitadas acerca da atuação do profissional de Educação Física no SUS, especialmente entre profissionais já inseridos no sistema de saúde.

Relato de experiência L.C.S.:

O projeto AMPARO, foi de suma importância em minha vida acadêmica e humana. Através da experiencia de atuar neste projeto pude construir conhecimentos práticos e relacioná-los com a teoria. Além disso, o projeto me forneceu uma perspectiva maior em relação a atuação da Educação Física dentro de unidades de saúde, fazendo com que eu reconhecesse a sua importância e magnitude quando se diz respeito a atenção primária a saúde. Outro aspecto importante de minha experiência no projeto foi o contato com a população local, o que me permitiu criar reflexões sobre a empatia e o cuidado necessário para a atuação do profissional de Educação Física.

4. Discussão

A extensão universitária constitui um importante eixo articulador entre ensino, pesquisa e comunidade, especialmente no contexto das ações de promoção da saúde desenvolvidas no SUS (Kleinubing et al., 2020; Batista et al., 2023). Na área da saúde, projetos extensionistas têm sido reconhecidos como estratégias relevantes para ampliar o acesso da população às práticas corporais, atividade física, educação em saúde e acompanhamento multiprofissional, além de contribuírem para a formação acadêmica crítica e humanizada dos estudantes envolvidos (Carvalho; Nascimento, 2016).

Nesse contexto, diferentes estudos evidenciam que programas de extensão

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

universitária voltados à promoção da atividade física apresentam potencial para melhorar indicadores de saúde, qualidade de vida e participação social dos usuários atendidos. Sandreschi, Petreça e Mazo (2015) demonstraram que programas extensionistas de atividade física para idosos podem alcançar resultados positivos, efetividade e eficácia, relacionados à adesão e ao impacto comunitário. Desta forma, destaca-se que, de caráter itinerante, programas extensionistas na área da Educação Física e Saúde realiza atividades em espaços sociais, aproximando a universidade da comunidade e recebe estudantes de diferentes cursos, fomentando a capacitação para atuação multiprofissional, fundamental no campo da saúde (Guerra et al., 2018).

Além dos impactos sobre a comunidade, os programas extensionistas também contribuem para o desenvolvimento de competências acadêmicas e profissionais. O estudo de Santana et al. (2021) mostrou que a extensão foi compreendida como estratégia para promover saúde e uma ferramenta factível para o desenvolvimento profissional, todavia, os autores verificaram a necessidade de mais incentivo para seu fortalecimento e efetivação social. Outro estudo de Abade et al. (2016), por meio de uma pesquisa bibliográfica e questionário, mostrou que saúde e promoção da saúde foram relacionadas com bem-estar, qualidade de vida, melhoria e manutenção da saúde. Os autores ainda constataram que, há desafios reais, como mostrar à relevância da intervenção da Educação Física na comunidade e aprofundar conhecimentos nas práticas corporais, mostrando como, de forma eficiente, os movimentos podem melhorar o estado de vida e o estado de saúde da população de forma geral (Abade et al., 2016).

No campo específico da atividade física e das práticas integrativas, Dantas et al. (2023) investigaram um programa de extensão universitária voltado à prática de yoga entre estudantes universitários. Os autores observaram que fatores relacionados à rotina acadêmica e profissional influenciam diretamente a adesão e permanência dos participantes nas ações extensionistas, evidenciando a necessidade de estratégias organizacionais e pedagógicas que favoreçam a continuidade das práticas de promoção da saúde. Em estudo complementar, Brito

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

et al. (2025) identificaram que duas práticas semanais de yoga não foram suficientes para gerar melhora na força e resistência muscular dos estudantes universitários investigado.

Outras investigações também demonstram benefícios relacionados à qualidade de vida e funcionalidade. Kretzer et al. (2010) verificaram melhora na percepção da qualidade de vida em mulheres participantes de um programa de extensão universitária associado à prática de atividade física, quando comparadas a indivíduos sedentários. Da mesma forma, Silva et al. (2021) observaram que programas de exercícios físicos desenvolvidos em ações extensionistas podem contribuir para melhora funcional e prevenção de quedas em idosos, evidenciando o papel dessas iniciativas na promoção do envelhecimento saudável.

Além disso, estudos recentes apontam que projetos extensionistas vinculados à promoção da atividade física podem favorecer o desenvolvimento da literacia em saúde e melhorar indicadores relacionados à qualidade de vida e adesão a hábitos saudáveis (Nunciaroni et al., 2025; Viamontes Fernandez et al., 2025). Esses achados reforçam a relevância das ações extensionistas enquanto instrumentos de transformação social, fortalecimento da atenção à saúde e formação profissional voltada às necessidades reais da população.

Dessa forma, observa-se que a extensão universitária na área da saúde ultrapassa o caráter exclusivamente acadêmico, constituindo-se como importante ferramenta de integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade. No âmbito do SUS, tais iniciativas favorecem a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a democratização do acesso às práticas corporais e atividades físicas orientadas, especialmente entre populações em situação de maior vulnerabilidade social e clínica.

Evidências iniciais sobre a aplicação do método AMPARO no PRF indicam resultados promissores na melhora de indicadores de saúde. Entre os principais achados, destacam-se o aumento significativo da aptidão cardiorrespiratória, mensurada por testes funcionais como o teste de caminhada de seis minutos, o incremento da massa magra, o aumento do tempo de prática de atividade física moderada e a melhora global da funcionalidade e da qualidade de vida dos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

pacientes (Miranda et al., 2023). Tais resultados estão em consonância com evidências internacionais que apontam o exercício físico supervisionado como estratégia eficaz para a reabilitação e o manejo de condições crônicas, especialmente quando conduzido por profissionais qualificados (Strain et al., 2024).

Sob uma perspectiva crítica, observa-se que a consolidação de modelos como o AMPARO no SUS depende não apenas de sua implementação, mas da garantia de qualidade, continuidade e integração das ações no sistema de saúde. A padronização de protocolos, o monitoramento de indicadores e a atuação qualificada do profissional de Educação Física são elementos centrais para maximizar a efetividade das intervenções e ampliar seu impacto em saúde pública (Becker; Gonçalves; Reis, 2016).

Nesse sentido, a inserção do método AMPARO no contexto hospitalar representa um avanço relevante na atuação do profissional de Educação Física na saúde pública, particularmente na atenção intra-hospitalar, ainda em processo de consolidação no Brasil. A proposta contribui para a padronização das práticas, qualificação da assistência e fortalecimento do trabalho multiprofissional, além de favorecer a formação acadêmica e a produção científica na área (Miranda et al., 2023). Ademais, o método apresenta potencial de replicabilidade em outros níveis de atenção, especialmente na Atenção Primária à Saúde, ao oferecer um modelo estruturado, adaptável e baseado em evidências para a prescrição e o acompanhamento de exercícios físicos no SUS.

5. Conclusão

A experiência desenvolvida por meio do Projeto de Extensão AMPARO demonstrou o potencial do método como estratégias para a promoção da saúde de mulheres adultas e idosas atendidas pelo Sistema Único de Saúde. A integração entre avaliações físicas e funcionais, exercícios supervisionados e ações de educação em saúde mostra uma abordagem integral do cuidado, fortalecendo a articulação entre universidade, serviços de saúde e comunidade. Além disso, a participação dos estudantes nas diferentes etapas do método favoreceu o

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

desenvolvimento de competências técnicas, científicas e humanísticas essenciais para a atuação do profissional de Educação Física no contexto da saúde pública.

Nesse sentido, o relato reforça a importância da extensão universitária como instrumento de aproximação entre ensino, pesquisa e sociedade, contribuindo para a qualificação da formação acadêmica e para a ampliação das ações de promoção da saúde. Recomenda-se que futuras pesquisas investiguem, por meio de delineamentos longitudinais e avaliações sistemáticas, os impactos do método sobre indicadores de saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e adesão à prática de atividade física em diferentes populações.

Referências

ABADE, Natascha Stephanie Nunes; GOMES, Christianne Luce. Lazer, saúde e intervenção com pessoas idosas: percepções sobre essas temáticas no contexto da educação física. Pensar a Prática, [S. l.], v. 19, n. 4, 2016. ISSN 1980-6183. DOI: 10.5216/rpp.v19i4.38414. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fef/article/view/38414. Acesso em: 8 jun. 2026.

ACIOLE, Geovani Gurgel; OLIVEIRA, Dayana Kelly Silva. Percepções de usuários e profissionais da saúde da família sobre o Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Saúde em Debate, [S. l.], v. 41, n. 115, p. 1090–1101, dez. 2017. ISSN 2358-2898, 0103-1104. DOI 10.1590/0103-1104201711508. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042017000401090&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 8 jun. 2026.

ASSIS, Victor Felipe de; PAIVA NETO, Francisco Timbó de; LOCH, Mathias Roberto; RECH, Cassiano Ricardo. Percepções de profissionais de Educação Física atuantes na Atenção Primária à Saúde sobre a aproximação das Práticas Corporais e Atividades Físicas com princípios da Promoção da Saúde. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S. l.], v. 47, p. e20250053, 2025. ISSN 0101-3289, 2179-3255. DOI https://doi.org/10.1590/rbce.47.e20250053. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbce/a/9g6HSZ6XCz7KhDCLWp7hFfL/?format=html&lang=pt. Acesso em: 8 jun. 2026.

BATISTA, Mellina Souza; PATRICIO, Tamiris Lima; HENRIQUE, Nayana Ribeiro;

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

REIS-FURTADO, Lorena Nabanete dos; CARBINATTO, Michele Viviene. Extensão universitária e ressonâncias na formação profissional: análise de grupos de ginástica para todos. Motrivivência, [S. l.], v. 35, n. 66, p. 1–22, 1 ago. 2023. ISSN 2175-8042. DOI 10.5007/2175-8042.2023.e94377. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/94377. Acesso em: 10 jun. 2026.

BECKER, Leonardo; GONÇALVES, Priscila; REIS, Rodrigo. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 21, n. 2, p. 110–122, 1 mar. 2016. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.v.21n2p110-122. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/7156. Acesso em: 09 mai. 2026.

BERNARDO, Debora; CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; MARTINS, Fernanda Maria; ANDRADE, Douglas Roque; SCHMITT, Ana Carolina Basso. Tendência temporal da densidade de profissionais de Educação Física no Sistema Único de Saúde no Brasil, 2008-2022. Movimento, [S. l.], p. e30030–e30030, 18 set. 2024. ISSN 1982-8918. DOI 10.22456/1982-8918.135622. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/135622. Acesso em: 8 mai. 2026.

BISCARDE, Daniela Gomes Dos Santos; PEREIRA-SANTOS, Marcos; SILVA, Lília Bittencourt. Formação em saúde, extensão universitária e Sistema Único de Saúde (SUS): conexões necessárias entre conhecimento e intervenção centradas na realidade e repercussões no processo formativo. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, [S. l.], v. 18, n. 48, p. 177–186, 2014. ISSN 1414-3283. DOI 10.1590/1807-57622013.0586. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832014000100177&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 15 mai. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO.EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES (EBSERH). Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Programa de recondicionamento físico: educação física no Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFTM).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

Uberaba: HC-UFTM/EBSERH, 2025. Disponível em: Gov.br – Programa de Recondicionamento Físico HC-UFTM. Acesso em: 06 mai. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: Gov.br – Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Acesso em: 20 maio 2026

BRÊTAS, José Roberto da Silva; PEREIRA, Sônia Regina. Projeto de extensão universitária: um espaço para formação profissional e promoção da saúde. Trabalho, educação e saúde, v. 5, n. 2, p. 367-380, 2007. Acesso em: 20 maio 2026

BRITO, Crislane dos Santos de; PEREIRA, Mateus Mota Pereira; SANTOS, Danilo França Conceição dos; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de; GORDIA, Alex Pinheiro. Influência da prática de yoga sobre a força e resistência muscular de estudantes universitários: um estudo com participantes Do programa de extensão “yoga: awaken one”. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEX), [S. l.], v. 19, n. 123, p. 14, 2025. ISSN 1981-9900. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10482938. Acesso em: 22 mai. 2026.

BURTSCHER, Johannes; MILLET, Grégoire P.; BURTSCHER, Martin. Pushing the Limits of Strength Training. American Journal of Preventive Medicine, [S. l.], v. 64, n. 1, p. 145–146, jan. 2023. ISSN 07493797. DOI 10.1016/j.amepre.2022.07.018. Disponível em: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0749379722004147. Acesso em: 20 mai. 2026.

CARVALHO, Emília Cristina Ferreira de; NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates. Estudos e Pesquisas em Psicologia, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 488–507, 30 jun. 2016. ISSN 1808-4281. DOI 10.12957/epp.2016.29225. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/29225. Acesso em: 24 mai. 2026.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil De; GUERRA, Paulo Henrique; SILVA, Debora Bernardo Da; VIEIRA, Leonardo Araújo. Oferta e participação nas práticas corporais e atividades físicas na atenção primária no Brasil: análise de 2014 a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

2022. Ciência & Saúde Coletiva, [S. l.], v. 30, n. 1, p. e09492023, jan. 2025. ISSN 1678-4561, 1413-8123. DOI 10.1590/1413-81232025301.09492023. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232025000100908&tlng=pt. Acesso em: 22 mai. 2026.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; VIEIRA, Leonardo Araújo. Práticas corporais e atividades físicas: no SUS, a ordem dos fatores altera o produto? Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 30, p. 1–14, 4 set. 2025. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.30e0400. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15393. Acesso em: 22 mai. 2026.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria … CYRINO, Edilson Serpeloni. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 21 jul. 2021. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.26e0216. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565. Acesso em: 24 mai. 2026.

DANTAS, Welerson Ricardo dos Santos … GORDIA, Alex Pinheiro. EFFECTS OF THE “YOGA: AWAKEN ONE” OUTREACH PROGRAM ON THE QUALITY OF LIFE OF COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. Cenas Educacionais, [S. l.], v. 6, n. e14839, 31 maio 2023. ISSN 2595-4881. DOI 10.5281/zenodo.13833688. Disponível em: https://zenodo.org/records/13833688. Acesso em: 24 mai. 2026.

DUTRA, Rinelly Pazinato; KNUTH, Alan Goularte. Práticas corporais e atividades físicas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde no Brasil entre 2013 e 2021. Physis: Revista de Saúde Coletiva, [S. l.], v. 35, n. 1, p. e350119, 2025. ISSN 1809-4481, 0103-7331. DOI 10.1590/s0103-73312025350119pt. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312025000100512&tlng=pt. Acesso em: 8 jun. 2026.

EKELUND, Ulf … LEE, I.-Min. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ, [S. l.], p. l4570, 21 ago. 2019. ISSN 0959-8138, 1756-1833. DOI 10.1136/bmj.l4570. Disponível em: https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.l4570. Acesso em: 24 mai. 2026.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

GAO, Wayne; SANNA, Mattia; CHEN, Yea-Hung; TSAI, Min-Kuang; WEN, Chi-Pang. Occupational Sitting Time, Leisure Physical Activity, and All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality. JAMA Network Open, [S. l.], v. 7, n. 1, p. e2350680, 19 jan. 2024. ISSN 2574-3805. DOI 10.1001/jamanetworkopen.2023.50680. Disponível em: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.50680. Acesso em: 24 mai. 2026.

GERMANO-SOARES, Antonio Henrique … TASSITANO, Rafael Miranda. Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep and health outcomes in older adults: a systematic review protocol. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 26, p. 1–12, 24 maio 2021. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.26e0198. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14503. Acesso em: 8 jun. 2026.

GONÇALVES, Débora de Faria; NEVES, Ricardo Lira de Rezende. O Programa Academia da Saúde e a Educação Física: uma revisão sistemática no período de 2011 a 2022. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 29, p. 1–15, 28 jun. 2024. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.29e0340. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15238. Acesso em: 8 jun. 2026.

GUERRA, Ronailde Braga; FLORINDO, Alex Antonio; NEIVA, Jaqueline Freitas de Oliveira; ANDRADE, Douglas Roque. Program EducAtivo: physical activity as a health education strategy. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 23, p. 1–6, 2018. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.23e0056. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13803. Acesso em: 26 mai. 2026.

KENNEDY, Lauren E.; NORMAN-BURGDOLF, Heather; JARVANDI, Soghra; WASHBURN, Lisa T. External Factors Influencing the Implementation of Policy, System, and Environmental Change Strategies Within Cooperative Extension. Health Promotion Practice, [S. l.], v. 26, n. 4, p. 796–806, 1 jul. 2025. ISSN 1524-8399. DOI 10.1177/15248399241285506. Disponível em: https://doi.org/10.1177/15248399241285506. Acesso em: 8 jun. 2026.

KLEINUBING, Neusa Dendena; DAL-CIN, Jamile. Formação inicial em Educação Física e a construção de saberes em dança: relações com a extensão universitária. Motrivivência, [S. l.], v. 32, n. 62, p. 01–16, 3 jun. 2020. ISSN 2175-8042. DOI

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

10.5007/2175-8042.2020e66195. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e66195. Acesso 27 mai. 2026.

KRETZER, Fernanda Leal … PARCIAS, Sílvia Rosane. QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS NA MEIA IDADE PARTICIPANTES DE PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. Revista Baiana de Saúde Pública, [S. l.], v. 34, n. 1, p. 148–148, 2010. ISSN 2318-2660. DOI 10.22278/2318-2660.2010.v34.n1.a24. Disponível em: https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/24. Acesso em: 27 mai. 2026.

MANSKE, George Saliba; OLIVEIRA, Daniel de. A formação do profissional de Educação Física e o sistema único de saúde. Motrivivência, [S. l.], v. 29, n. 52, p. 191–210, 28 set. 2017. ISSN 2175-8042. DOI 10.5007/2175-8042.2017v29n52p191. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n52p191. Acesso em: 28 mai. 2026.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 2–13, 2001. ISSN 1517-8692. DOI 10.1590/S1517-86922001000100002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 28 mai. 2026.

MIRANDA, Valter Paulo Neves; OLIVEIRA, Júlia Cunha Santos; MOREIRA, Matheus Martins; PAPINI, Camila Bosquiero. Atuação da Educação Física em um hospital universitário da rede pública: uso do método AMPARO. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 28, p. 1–6, 27 jul. 2023. ISSN 2317-1634. DOI 10.12820/rbafs.28e0303. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15074. Acesso em: 28 mai. 2026.

NETO, João Miguel de Souza; BRITO, Geraldo Eduardo Guedes de; LOCH, Mathias Roberto; SILVA, Sanderson Soares da; COSTA, Filipe Ferreira da. ACONSELHAMENTO PARA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Movimento, [S. l.], p. e26075–e26075, 27 nov. 2020. ISSN 1982-8918. DOI 10.22456/1982-8918.104360. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/104360. Acesso em: 10 mai. 2026.

NUNCIARONI, Andressa Teoli; JÚNIOR, César Luís Siqueira; PONTES, Cristiane Marinho; SOUSA, Rosane Aparecida de. Literacia para a saúde e qualidade de vida: estudo transversal. Revista de Enfermagem da UFSM, [S. l.], v. 15, p. e4–e4, 18 mar. 2025. ISSN 2179-7692. DOI 10.5902/2179769289774. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/89774. Acesso em: 28 mai. 2026.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini De; TRELHA, Celita Salmaso; LIMA, Lilian Leonel De; ANTUNES, Mateus Dias; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade Do; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes. Physical activity level and associated factors: an epidemiological study with elderly. Fisioterapia em Movimento, [S. l.], v. 32, p. e003238, 2019. ISSN 1980-5918. DOI 10.1590/1980-5918.032.ao38. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502019000100230&tlng=en. Acesso em: 9 jun. 2026.

ON BEHALF OF SBRN TERMINOLOGY CONSENSUS PROJECT PARTICIPANTS … CHINAPAW, Mai J. M. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 75, dez. 2017. ISSN 1479-5868. DOI 10.1186/s12966-017-0525-8. Disponível em: http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8. Acesso em: 10 mai. 2026.

OSSODA MOURA BANDEIRA, Rodrigo; MAGNAGO, Carinne; RODRIGUES FREIRE FILHO, José; CASSANHO FORSTER, Aldaísa. Inserção de profissionais de Educação Física no Sistema Único de Saúde: história, avanços e desafios. Movimento, [S. l.], p. e28048, 14 out. 2022. ISSN 1982-8918, 0104-754X. DOI 10.22456/1982-8918.122874. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/122874. Acesso em: 12 mai. 2026.

PENG, Qunyong; MA, Tianqi; HE, Lingfang; CHENG, Xunjie; XIE, Wei. Dose-

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

response associations of accelerometer-measured physical activity with mortality across frailty levels: A prospective cohort study. Experimental Gerontology, [S. l.], v. 210, p. 112858, out. 2025. ISSN 05315565. DOI 10.1016/j.exger.2025.112858. Disponível em: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0531556525001871. Acesso em: 26 mai. 2026.

PINHEIRO, Jonison Vieira; NARCISO, Christian Silva. A IMPORTÂNCIA DA INSERÇÃO DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL. Revista Extensão & Sociedade, [S. l.], v. 14, n. 2, 31 dez. 2022. ISSN 2178-6054. DOI 10.21680/2178-6054.2022v14n2ID28993. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/28993. Acesso em: 28 mai. 2026.

POLO-LÓPEZ, Ana; CALATAYUD, Joaquín; LÓPEZ-BUENO, Laura; NÚÑEZ-CORTÉS, Rodrigo; ANDERSEN, Lars Louis; LÓPEZ-BUENO, Rubén. Dose-response association of an accelerometer-measured physical activity with all-cause mortality and cardiovascular disease incidence: Prospective cohort with 76,074 participants. Progress in Cardiovascular Diseases, [S. l.], v. 87, p. 2–7, nov. 2024. ISSN 00330620. DOI 10.1016/j.pcad.2024.10.004. Disponível em: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033062024001282. Acesso em: 28 mai. 2026.

PROMMABAN, Adchara; MOONKAYAOW, Sasiwimon; PHINYO, Phichayut; SIVIROJ, Penprapa; SIRIKUL, Wachiranun; LERTTRAKARNNON, Peerasak. The Effect of Exercise Program Interventions on Frailty, Clinical Outcomes, and Biomarkers in Older Adults: A Systematic Review. Journal of Clinical Medicine, [S. l.], v. 13, n. 21, p. 6570, jan. 2024. ISSN 2077-0383. DOI 10.3390/jcm13216570. Disponível em: https://www.mdpi.com/2077-0383/13/21/6570. Acesso em: 28 mai. 2026.

QIU, Shuangfa; XING, Zhenhua. Dose-response relationship between accelerometer-measured physical activity and depression: evidence from the UK Biobank. Translational Psychiatry, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 297, 19 ago. 2025. ISSN 2158-3188. DOI 10.1038/s41398-025-03543-9. Disponível em:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

https://www.nature.com/articles/s41398-025-03543-9. Acesso em: 16 mai. 2026.

SALVO, Deborah … SALLIS, James. Physical activity for public health in the 21st century. Nature Medicine, [S. l.], v. 32, n. 4, p. 1479–1489, abr. 2026. ISSN 1546-170X. DOI 10.1038/s41591-026-04237-5. Disponível em: https://www.nature.com/articles/s41591-026-04237-5. Acesso em: 15 mai. 2026.

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cristina Célia De Almeida Pereira; COSTA NETO, Sebastião Benício Da; OLIVEIRA, Ênio Chaves De. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. Educação & Realidade, [S. l.], v. 46, n. 2, p. e98702, 2021. ISSN 2175-6236, 0100-3143. DOI 10.1590/2175-623698702. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-62362021000200601&tlng=pt. Acesso em: 15 mai. 2026.

SHERRINGTON, Cathie … LAMB, Sarah. Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. British Journal of Sports Medicine, [S. l.], v. 54, n. 15, p. 885–891, ago. 2020. ISSN 1473-0480. DOI 10.1136/bjsports-2019-101512. Disponível em: https://bjsm.bmj.com/content/54/15/885. Acesso em: 15 mai. 2026.

SILVA, Letícia Pophal da; BIERNASKI, Vivian Maria; SANTI, Paula Miranda; MOREIRA, Natália Boneti. Idosos caidores e não caidores: Associação com características sociais, fatores econômicos, aspectos clínicos, nível de atividade física e percepção do risco de quedas: um estudo transversal. Fisioterapia e Pesquisa, [S. l.], v. 28, n. 3, p. 343–351, 2021. ISSN 2316-9117. DOI 10.1590/1809-2950/21005928032021. Disponível em: https://revistas.usp.br/fpusp/article/view/193237. Acesso em: 10 jun. 2026.

SINGH, Ben … MAHER, Carol. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine, [S. l.], v. 57, n. 18, p. 1203–1209, set. 2023. ISSN 0306-3674. DOI 10.1136/bjsports-2022-106195. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10579187/. Acesso em: 10 jun. 2026.

SOARES, Mara Machado; ROCHA, Karine Siqueira Cabral; CASTRO, Kelen Cristina Estavanate de; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. A importância de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 10/06/2026 - **Accepted:** 09/07/2026
Vol: 13.16
DOI: 10.66104/qectnn64
Pages: 1-25

hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Research, Society and Development, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e18012139295–e18012139295, 7 jan. 2023. ISSN 2525-3409. DOI 10.33448/rsd-v12i1.39295. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39295. Acesso em: 10 jun. 2026.

STRAIN, Tessa … STEVENS, Gretchen A. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet. Global Health, [S. l.], v. 12, n. 8, p. e1232–e1243, 25 jun. 2024. ISSN 2214-109X. DOI 10.1016/S2214-109X(24)00150-5. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11254784/. Acesso em: 10 jun. 2026.

STROOPE, Jessica … WENDE, Marilyn E. Physical Activity Policy, Systems, and Environment Change Through Extension SNAP-Ed: A Multistate Perspective. Health Promotion Practice, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 39–45, jan. 2025. ISSN 1552-6372. DOI 10.1177/15248399231221779. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38264944/. Acesso: 10 mai. 2026

VIAMONTE FERNÁNDEZ, Emilio Jesús; RODRÍGUEZ GALINDO, Emilio Javier; DÍAZ RODRÍGUEZ DEL REY, Carmen Raquel; MENÉNDEZ PÉREZ, Blasa Melba. Recreación física y promoción de salud en la comunidad desde la extensión universitaria. Edumecentro, [S. l.], 2025. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742025000100031&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 8 jun. 2026.

ZHANG, Yuesen; ZHOU, Mei; YIN, Zhihua; ZHUANG, Wenzhen; WANG, Yufeng. Relationship between physical activities and mental health in older people: a bibliometric analysis. Frontiers in Psychiatry, [S. l.], v. 15, 21 out. 2024. ISSN 1664-0640. DOI 10.3389/fpsyt.2024.1424745. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1424745/full. Acesso em: 19 mai. 2026