

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE DISCENTES-MONITORES ATUANTES NO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA

EXPERIENCE REPORT OF STUDENT-MONITORS WORKING ON THE OPEN UNIVERSITY PROJECT FOR ELDERLY PEOPLE

Nara Aparecida da Silva Jesus¹; Luciano Nazareno Lobo de Oliveira¹; Giselle Saldanha Chagas¹; Wagner Ferreira de Almeida¹; Amanda Luisa da Fonseca¹; Kelly Aline Rodrigues Costa¹

¹Faculdade UNA, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Introdução: A iniciativa do projeto da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI) surgiu em com o objetivo de promover o aprendizado contínuo e a saúde integral da população idosa. Os programas de monitoria acadêmica têm como principal objetivo proporcionar oportunidades aos discentes de complementar sua formação acadêmica por meio de experiências práticas de ensino, pesquisa e extensão. **Objetivo:** Relatar a experiência de discentes-monitores, graduandos em fisioterapia, durante a condução do curso Saúde e Bem-Estar, oferecido pelo projeto Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI) na Faculdade UNA, em Divinópolis-MG. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência sobre a monitoria realizada por discentes do curso de fisioterapia no âmbito do curso Saúde e Bem-Estar, ofertado à população idosa pela UAPI. As atividades ocorreram de janeiro de 2023 a novembro de 2024. **Resultados:** Participaram do curso 2 discentes-monitores e 45 idosos. As atividades foram realizadas semanalmente na Faculdade UNA Divinópolis/MG, totalizando 80 encontros. Os discentes-monitores desempenharam papel fundamental na orientação e execução das atividades, contribuindo diretamente para o sucesso do projeto. Além disso, foi possível promover aos discentes-monitores o desenvolvimento da escuta ativa, do acolhimento, das discussões em grupos, da criatividade e autonomia para elaboração de materiais educativos para o público em específico. **Conclusão:** A interação entre monitores e idosos criou um ambiente de aprendizado mútuo e convivência intergeracional, resultando em impactos positivos na qualidade de vida dos participantes e na formação acadêmica e cidadã dos discentes-monitores.

Palavras-chave: Monitoria; Educação em Saúde; Idosos; Qualidade de Vida.

Abstract

Introduction: The initiative of the Open University for the Elderly (UAPI) project emerged with the aim of promoting continuous learning and comprehensive health for the elderly population. The main objective of the academic monitoring programs is to provide opportunities for students to complement their academic training through practical teaching, research and extension experiences. **Objective:** To report the experience of student monitors, undergraduates in physiotherapy, during the Health and Well-Being course, offered by the Open University for the Elderly (UAPI) project at UNA College, in Divinópolis-MG. **Method:** This is an experience report on the monitoring carried out by students of the physiotherapy course within the scope of the Health and Well-Being course, offered to the elderly population by UAPI. The activities took place from January 2023 to November 2024. **Results:** Two student monitors and 45 seniors participated in the course. The activities were held weekly at UNA Divinópolis/MG College, totaling 80 meetings. The student monitors played a fundamental role in guiding and executing the activities, contributing directly to the success of the project. In addition, it was possible to promote the development of active listening, welcoming, group discussions, creativity and autonomy in the student monitors to prepare educational materials for the specific audience. **Conclusion:** The interaction between monitors and the elderly created an environment of mutual learning and intergenerational coexistence, resulting in positive impacts on the quality of life of the participants and on the academic and civic development of the student monitors.

Keywords: Monitoring; Health Education; Elderly; Quality of Life.

Recebido em: 19-01-2025

Publicado em: 25-09-2025

Autor correspondente

Kelly Aline Rodrigues Costa

Endereço: Rua Francisco Ferreira Lopes 69, Apto. 202, Centro, CEP: 35501-170, Divinópolis, MG, Brasil.

Email: kellyalinerodrigues@yahoo.com.br

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que exige atenção especial para a promoção da saúde e do bem-estar entre as pessoas idosas¹. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) prevê que, até 2030, o número de idosos ultrapassará o de crianças e adolescentes, transformando a

pirâmide etária do país². Minas Gerais é o terceiro estado com maior número de população idosa³, e no município de Divinópolis/MG, essa realidade já é evidenciada, com um aumento significativo na demanda por serviços e políticas públicas voltados para essa população⁴.

Importante ressaltar que o sinônimo de

saúde e longevidade diz respeito à qualidade de vida, que possui um amplo conceito atrelado ao bem-estar físico, psicológico e sociocultural da população^{5,6}. Nesse contexto, a inclusão dos idosos em atividades sociais e educacionais é fundamental para promover a funcionalidade, independência e qualidade de vida^{7,8}. A participação em programas que incentivam a interação social e o aprendizado contínuo pode prevenir o isolamento social e o declínio físico e cognitivo, fatores cruciais para um envelhecimento saudável^{9,10}.

A Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI), na UNA Divinópolis, foi uma iniciativa que respondeu à necessidade de promover o aprendizado contínuo e a saúde integral da população idosa com base em dados semelhantes descritos na literatura¹¹. Durante seu período de atuação, a UAPI ofereceu uma variedade de cursos como Direito, Fitoterapia, Chi Kung, Informática e Finanças, abrangendo desde atividades físicas até disciplinas culturais e de desenvolvimento pessoal. Entre esses cursos, o de Saúde e Bem-Estar destacou-se por proporcionar aos participantes não apenas conhecimentos teóricos, mas também ferramentas práticas para melhorar sua qualidade de vida. O curso abordava temas como a importância da atividade física, a nutrição adequada, a saúde mental e a socialização, criando um espaço de trocas de saberes e experiências entre os idosos e os monitores¹².

Os programas de monitoria acadêmica no Brasil têm como objetivo principal proporcionar aos estudantes a oportunidade de complementar sua formação acadêmica por meio de experiências práticas de ensino, pesquisa e extensão. Eles funcionam como um elo

entre teoria e prática, permitindo que os discentes, orientados por professores, adquiram habilidades pedagógicas e técnicas específicas da área de estudo^{13,14}. Os monitores em projetos como a UAPI, não apenas contribuem para o aprendizado dos idosos, mas também ganham experiência prática e aprendizados valiosos sobre o processo de envelhecimento e as necessidades dessa população¹⁵.

A troca de experiências entre monitores e participantes fortalece a construção de um ambiente que valoriza o envelhecimento ativo. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de discentes-monitores, graduandos em fisioterapia, durante a condução do curso Saúde e Bem-Estar, oferecido pelo projeto Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI) na Faculdade UNA, em Divinópolis-MG.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência que aborda a vivência dos discentes-monitores do curso Saúde e Bem-Estar, ofertado pelo projeto UAPI em Divinópolis / MG no período de janeiro de 2023 a agosto de 2024.

O processo seletivo de monitoria ocorreu por meio de edital disponibilizado pela coordenação aos discentes da instituição. Os interessados deveriam se inscrever e participarem das etapas de seleção, que foi composta por análise curricular, prova teórica e entrevista. O discente aprovado teve como função, auxiliar o professor orientador na condução dos cursos oferecidos, elaborar aulas, dinâmicas, conduzir e acompanhar a turma e, cumprir sua carga horária semanal.

As atividades foram realizadas de forma

presencial, nas instalações da Faculdade UNA, local de fácil acesso, com infraestrutura adequada e acessibilidade, fatores que contribuíram para o desenvolvimento das atividades propostas e para a socialização dos participantes. Os encontros foram realizados semanalmente, às quintas-feiras, no período vespertino, com duração de 2 horas por dia.

O corpo de monitores foi composto por dois discentes do curso de Fisioterapia, bolsistas do Programa UAPI. Esses monitores atuaram como orientadores, incentivadores e aplicadores das diversas práticas programadas. As atividades realizadas incluíram ioga e meditação guiada visando controle mental e trabalho respiratório; encontros ao ar livre na praça com alongamentos e treinos funcionais; jogos para estímulo da memória com identificação de cores e letras de música; atividades para prevenção de quedas por meio de exercícios físicos, danças de salão e temáticas e, educação em saúde abordando temas como risco e prevenção de quedas, importância da prática de atividade física e alimentação saudável.

3. Resultados

Ao longo do curso, foram realizados um total de 80 encontros, com a participação de 45 idosos e 2 discentes-monitores. As temáticas dos encontros foram diversificadas e planejadas para atender às necessidades dos participantes de acordo com as queixas apresentadas durante momentos de conversa com os idosos. Cada aula foi estruturada para equilibrar teoria e prática, permitindo que os participantes pudessem aplicar os conhecimentos adquiridos em sua

rotina.

Nas aulas de ioga e meditação, os idosos foram incentivados a explorar técnicas de relaxamento e autocontrole, facilmente replicáveis em seus lares, com o intuito de reduzir níveis de estresse, contribuindo para o bem-estar mental dos participantes.

Os jogos cognitivos foram associados com atividades de equilíbrio postural, com ênfase em práticas que trabalham a memória, concentração e coordenação motora. Essas dinâmicas integraram exercícios de dupla tarefa, com foco na autonomia da pessoa idosa e prevenção de quedas.

Os exercícios físicos foram adaptados às capacidades individuais dos idosos e realizados em grupo, com o objetivo de manutenção e/ou aumento da força muscular, mobilidade, flexibilidade e resistência física, promovendo um envelhecimento mais ativo. Sempre que possível, essas práticas ocorreram ao ar livre, em praças, promovendo o contato com a natureza, além de momentos de socialização e lazer.

O projeto impactou positivamente em várias esferas da vida dos discentes-monitores, proporcionando aprendizados em trabalho em equipe, escuta ativa e acolhedora, criatividade, dedicação e atenção a cada tarefa desenvolvida, senso de responsabilidade e como consequência desenvolvimento de competências humanas e melhorias da saúde mental e emocional dos idosos.

As atividades propostas pelos discentes-monitores, buscavam promover a integração dos idosos com diferentes gerações, ao mesmo tempo em que incentivavam a atualização e aquisição de novos conhecimentos. Isso possibilitou a participação ativa dos

idosos, elevando sua autoestima e impactando positivamente em sua qualidade de vida. Os idosos se mostraram extremamente participativos, compartilhando suas próprias experiências relacionadas aos temas discutidos. Este vínculo estabelecido facilitou a realização de atividades que exigiam a colaboração de todos os envolvidos.

A experiência vivenciada pelos discentes-monitores de Fisioterapia gerou reflexões importantes tais como: sobre o fortalecimento do vínculo entre discentes-monitores e idosos, gerando um desejo crescente de aprendizado, contribuindo para o fortalecimento da autoestima, independência e autonomia deste grupo populacional. E sobre a profissão, compreendendo a Fisioterapia não apenas como uma ciência, mas também como uma arte do cuidado, da atenção integral e humanizada além de destacar a importância do ensino como meio de aprimoramento acadêmico.

4. Discussão

A O curso de Saúde e Bem-Estar oferecido pela UAPI em Divinópolis/MG, com a participação dos discente-monitores, não só contribuiu para o envelhecimento ativo e saudável dos idosos, mas também proporcionou um desenvolvimento acadêmico rico em experiências vivenciadas neste período.

Além de contribuir para o aprimoramento acadêmico, a monitoria também desempenha uma função crucial na inserção dos estudantes em projetos de extensão e pesquisa¹⁶. No contexto de iniciativas como a UAPI, os programas de monitoria permitem que os estudantes apliquem conhecimentos adquiridos em sala de aula em situações

reais, ampliando sua compreensão sobre as necessidades da comunidade e sobre a importância da educação ao longo da vida¹⁷. Para além de aperfeiçoar o processo de formação profissional e promover a melhoria da qualidade de ensino, criando condições para o aprofundamento teórico e proporcionar aos graduandos a possibilidade de otimizar o seu potencial¹⁶.

A monitoria promove, assim, o desenvolvimento de competências como liderança, comunicação e trabalho em equipe, sendo uma ferramenta fundamental para a formação integral dos estudantes¹⁴. A participação dos discentes-monitores, sendo eles responsáveis pela condução das atividades, os possibilitou adquirir e compartilhar experiências e saberes mútuos por meio da interação próxima com os idosos, também reconhecendo suas reais necessidades e adaptando as atividades de forma eficaz. Esta integração favorece a criação de vínculos intergeracionais e a promoção de um envelhecimento saudável¹⁶. Dessa forma, os programas de monitoria acadêmica não apenas contribuem para o desenvolvimento dos estudantes, mas também para a formação de cidadãos conscientes e socialmente engajados.

A longevidade é uma aspiração de qualquer sociedade. No entanto, só pode ser considerado como uma real conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos vividos. Assim, qualquer política destinada aos idosos deve levar em conta a capacidade funcional, a necessidade de autonomia, de participação, de cuidado, e da autossatisfação. Também deve abrir campo para a possibilidade de atuação em variados contextos sociais e de elaboração de novos significados para o processo do envelhecimento. Além de

incentivar a prevenção, o cuidado e a atenção integral à saúde¹⁹.

Ter conhecimento do envelhecimento da população e das modificações de seus hábitos e costumes, que foram remodelados ao longo do tempo, também é responsabilidade da universidade. Assim como estimular novas práticas de lazer e serviços a esse público, gerando, assim, um olhar mais sensível e humano em relação a essa parcela da população²⁰.

Outro ponto favorável a se considerar na relação entre o público idoso e os acadêmicos é o uso da internet e de redes sociais presente na rotina da maioria das pessoas. O interesse dos idosos em se conectados com as novidades do mundo digital tem aumentado²¹ e com objetivo aumentar a participação e se tornar mais atraente, realizou-se a divulgação das atividades e a comunicação com os participantes por meio das redes sociais, como o WhatsApp, promovendo engajamento e mantendo o grupo informado sobre os temas dos encontros e eventuais mudanças.

Este estudo possui algumas limitações, a serem apontadas. Primeiro as específicas do estudo de relato de experiência e, em segundo, o número baixo de participantes discentes-monitores. Visamos minimizar tais limitações, sugerimos que estudos futuros do tipo transversal sejam realizados visando obtenção de análises estatísticas robustas. Sugerimos também ações voltadas para maior conscientização, incentivo e treinamentos específicos aos discentes poderiam ser estratégias de uma política de valorização da monitoria no processo de formação acadêmica.

Os achados deste estudo contribuem

para a experiência dos discentes-monitores no programa da UAPI que exemplifica a aplicação prática de ações extensionistas na formação acadêmica e profissional do discente. A promoção da saúde física e mental, a educação continuada e oportunidade da convivência intergeracional, é essencial tanto para a população idosa quanto para o discente em sua formação acadêmica.

5. Conclusões

Relatos de experiência como este apresentam pontos positivo no elo entre educação, universidade e sociedade. As atividades do curso não apenas promovem a saúde física e mental dos participantes, mas também fortalecem os laços sociais e o senso de comunidade, essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

A troca constante de conhecimentos e experiências entre discentes, docentes e população assistida possibilita um ambiente enriquecedor que contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. A UAPI, ao oferecer um espaço inclusivo e acolhedor, cumpre um papel fundamental na promoção do bem-estar e na valorização do envelhecimento.

Esses relatos reforçam a necessidade de políticas públicas e projetos com iniciativas educacionais e de saúde que visem um envelhecimento digno e pleno. A experiência do curso Saúde e Bem-estar reafirma o papel fundamental da educação contínua e da integração social como pilares para a qualidade de vida da população idosa.

6. Declaração de conflito de

interesses

Declaramos não possuir conflito de interesse pessoal, comercial, acadêmico, político e/ou financeiro.

7. Referências

1. Souza EM DE, Silva DPP, Barros AS DE. **Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa.** *Ciência & Saúde Coletiva.* 2021; 26 (4): 1355–1368. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) [Internet]. Agência de Notícias [acesso em ago. 2024]. **Projeção da população: Brasil e Unidades da Federação.** 2022. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>>
3. Mendes D, Nogueira B [Internet]. Estado de Minas [acesso em set. 2024]. **Minas tem o terceiro maior índice de envelhecimento.** 2023. Disponível em <https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2023/10/28/interna_nacional.1583431/minas-tem-o-terceiro-maior-indice-de-envelhecimento.shtml>
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) [Internet]. IBGE [acesso em ago. 2024]. **Projeção da população: Brasil e Unidades da Federação.** 2022. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/divinopolis/panorama>>
5. Oliveira MAD, Ribeiro HF, Costa NPD. **Qualidade de vida de idosos amazônicos que participam de um grupo de convivência.** *Enferm. Foco.* 2019; 10(5):26-31. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n3.2529>
6. Sousa, M. P. de, Kamimura, Q. P., Oliveira, A. L. de, Cornetta, V. K., Postigo, S., & Cervený, C. M. de O. (2024). **Envelhecimento e qualidade de vida.** *Caderno Pedagógico,* 21(6), e4855. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n6-091>
7. Mallmann DG, Galindo Neto NM, Sousa JC, Vasconcelos EMR. **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso.** *Ciência & Saúde Coletiva.* 2015; 20 (6): 1763-1772. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>
8. Beretta RCS, Arnet YF, Soares N, Tasso TO. **Reflexões sobre o envelhecimento: contribuições da universidade aberta como estratégia de promoção da saúde.** *Serviço Social em Revista.* 2021; 24 (1): 331. DOI: <https://doi.org/10.5433/1679-4842.2021v24n1p331>
9. Nicoletti MA, Almeida PR. **Influência de programa de educação em saúde para um envelhecimento saudável da população.** *Revista Kairós-Gerontologia.* 2021; 24(2): 123–144. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i2p123-144>
10. Oliveira ASF, Casarotto VJ. **Caracterização e nível de atividade física de idosos do sexo masculino participantes de um grupo de idosos.** *Revista da Saúde de AJES.* 2018; 4 (7): 1-14. Disponível em: <<https://www.revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/294/230>>
11. Guimarães M, Dias R, Necha R [Internet]. Repositório IPEA [acesso em set. 2024]. **Política Nacional do Idoso: velhas e novas questões. A universidade para a terceira idade na construção da cidadania da pessoa idosa.** 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/1058/9086/1/A%20Universidade%20para%20a%20terceira%20idade.pdf>>

12. Nahas M [Internet]. SBAFS [acesso em set. 2024]. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7ª edição. Florianópolis, 2017. Disponível em: < https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf >
13. Nascimento MAR, Santos SMS, Silva TB, Lima EA, Nascimento IMAL, Lima AGT et al.. **Health education monitoring in remote education: An experience report**. Research, Society And Development. 2021; 10 (8):1-8. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17337>
14. Nunes P, Martins S. **Monitoria acadêmica: uma formação docente para discentes**. Revista Brasileira de Educação Médica. 2023; 47(4): 2-10. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.4-2023-0189>
15. Andrade EGR, Rodrigues ILA, Nogueira LMV, Souza DF. **Contribution of academic tutoring for the teaching-learning process in Nursing undergraduate studies**. Revista Brasileira de Enfermagem. 2018; 71 (4): 1596-1603. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0736>
16. Alves CS, Nave LS, Silva LNMS, Rêgo SBTR, Silva RSS, Verçosa ABBS et al. **A importância da monitoria como extensão universitária na formação acadêmica: relato de experiência**. Revistaft. 2023; 23 (123). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8008234>
17. Frison LMB. **Monitoria: uma modalidade de ensino que potencializa a aprendizagem colaborativa e autorregulada**. Pro-Posições. 2016; 27 (1): 133–153. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-7307201607908>
18. Natário EG, Santos AAA. **Programa de monitores para o ensino superior**. Estudos de Psicologia. 2010; 27 (3): 355–364. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000300007>
19. Organização Pan Americana da Saúde (OPAS) [Internet]. **Atenção Integrada para a Pessoa Idosa (ICOPE): Orientações sobre a avaliação centrada na pessoa e roteiros para a atenção primária** [acesso em dez. 2024]. 2020. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/documents/integrated-care-older-people-icope-guidance-person-centered-assessment-and-pathways> >
20. Dellarmelin ML, Balbinot VA, Froemming LMS. **Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos**. Revista Sociais e Humanas. 2017; 30 (1). DOI: <https://doi.org/10.5902/2317175824669>
21. Santos D. (2024). NIC.br [acesso em set. 2024]. **Na Mídia - A população idosa e a Internet**. Disponível em: < <https://www.nic.br/noticia/na-midia/a-populacao-idosa-e-a-internet/> >