

## O trabalho com o idoso: organização didático-pedagógica dos projetos de extensão universitária do curso de Educação Física

*The work with the elderly: educational didactic organization of the projects of university extension of the course of Physical Education*

*El trabajo con el anciano: organización didáctica pedagógica de los proyectos de extensión universitaria del curso de Educación Física*

Valeria Feijó Martins  
Andrea Kruger Gonçalves

**RESUMO:** O objetivo foi analisar a organização didático-pedagógica de projetos de extensão universitária, que desenvolvem atividades físicas regulares e supervisionadas, para o público idoso. Pesquisa qualitativa com dez professores coordenadores que responderam a um questionário com perguntas abertas. Percebeu-se que as características dos projetos são similares, em sua maioria, acompanhando a evolução do estudo do envelhecimento humano, além de esclarecer como são planejadas e desenvolvidas as atividades para o público idoso.

**Palavras-chave:** Organização Didático-Pedagógica; Idoso; Projeto de Extensão.

**ABSTRACT:** *The objective was to analyze the educational didactic organization of university extension projects, which develop regular and supervised physical activities, for the elderly public. Qualitative research, ten coordinating teachers answered a questionnaire with open questions. It was noticed that the characteristics of the projects are similar, mostly, following the evolution of the study of human aging, in addition to clarifying how the activities for the elderly are planned and developed.*

**Keywords:** *Didactic Educational Organization; Elderly; Extension Project.*

**RESUMEN:** *El objetivo fue analizar la organización didáctico-pedagógica de proyectos de extensión universitaria, que desarrollan actividades físicas regulares y supervisadas, para el público anciano. Investigación cualitativa con diez profesores coordinadores que respondieron a un cuestionario con preguntas abiertas. Se percibió que las características de los proyectos son similares, en su mayoría, acompañando la evolución del estudio del envejecimiento humano, además de aclarar cómo se planifican y desarrollan las actividades para el público anciano.*

**Palabras clave:** *Organización didáctica pedagógica; personas de edad avanzada; Proyecto de Extensión.*

## **Introdução**

A população mundial vive o processo de envelhecimento. Calcula-se que, em 2025, o Brasil ocupará o sexto lugar mundial quanto ao número de idosos, chegando próximo aos 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (IBGE, 2012).

Rocha (2009) afirma que o envelhecimento é um processo lento, mas dinâmico, estando este no ritmo e no sentido das mudanças (multidimensional e multidirecional), além de sofrer influência de fatores internos e externos. A velhice não deve ser vista apenas como a última fase da vida, que inclui modificações fisiológicas, mas como uma fase diferenciada do desenvolvimento humano. Pode desencadear reflexões que produzam possibilidades de ajuda para os idosos viverem melhor na sociedade (Vagetti, & Andrade, 2006).

Para Camarano (2004), o envelhecimento está associado com o declínio das capacidades físicas, ocasionando, assim, possíveis fragilidades psicológicas e comportamentais. O estar saudável deixa de ser relacionado com a idade cronológica e passa a ser compreendido como uma capacidade do organismo de responder às necessidades da vida cotidiana, além da capacidade e da motivação física e psicológica para continuar na busca de objetivos e novas conquistas pessoais e familiares. Existem aspectos positivos no envelhecimento que acabam passando despercebidos, pois pessoas idosas expressam um perfil psicológico mais apto para manejar as situações que venham modificar seus estados de humor quando comparados a pessoas jovens (Prado, Barreto, & Gobbi, 2013).

É crescente a procura por locais que ofereçam atividades físicas voltadas para os idosos, fazendo com que estes locais se adaptem para atender melhor a população idosa. Nos grupos que são voltados aos idosos, há uma identificação entre seus participantes, favorecendo a agregação social, que, por sua vez, possibilita a ressignificação da velhice em todos os seus aspectos, fortalecendo-os como grupo e também, suas identidades pessoais (Mattos, 2008). O idoso - que busca esses locais, muitas vezes, faz parte de uma população que nasceu na primeira metade do século XX -, vem de um Brasil rural e da primeira geração industrial no país, carregando altas taxas de analfabetismo (Safons, & Pereira, 2007).

A atividade física sob a ótica da educação para a saúde deve incluir informações, que ajudem as pessoas e as comunidades a desenvolverem atitudes e habilidades que contribuirão para aprimorar e manter seus níveis de saúde, individual ou coletivo. Não se restringe apenas à instrução dessas pessoas sobre o conhecimento de saúde, mas a capacitá-los para um estilo de vida saudável. O estilo de vida saudável deve levar em consideração o estilo de vida ativo e incluir questões como alimentação, habitação, renda, transporte e participação política (Faria Junior, 1997).

A aprendizagem humana tem como sua função principal a interiorização ou incorporação da cultura, para só assim fazer parte dela. A Educação Física está relacionada com a aprendizagem dos aspectos motores associados à prática e à experiência, já que trabalha com o movimento, que vai conduzir para mudanças permanentes na capacidade de execução com habilidades culturais.

Com isso, ocorre uma expansão dos locais onde ocorrem essas práticas, e nota-se um crescimento nos grupos de idade mais avançadas que a praticam, exigindo, por essa razão, uma metodologia de ensino adequada para as pessoas idosas, que se encontram em uma fase mais avançada e diferenciada de suas vidas (Vagetti, & Andrade, 2006). A atividade física como experiência pedagógica possibilita às pessoas vivenciarem uma atividade didaticamente organizada, quando se deve ter preocupação com os objetivos, conteúdos pré-selecionados, tipos de estratégias e segurança. Enfim, uma atividade em que as pessoas possam perceber que seu corpo está sendo preparado por meio de uma atividade física planejada e orientada (Faria Junior, 1997).

O objetivo deste trabalho é analisar a organização didático-pedagógica de projetos de extensão universitária envolvendo o desenvolvimento de atividades físicas regulares e supervisionadas para o público idoso.

### Procedimentos Metodológicos

O estudo adotou a abordagem qualitativa. A população do estudo foi composta por 67 Instituições de Educação Física do Rio Grande do Sul identificadas e contatadas através de endereços de correio eletrônico.

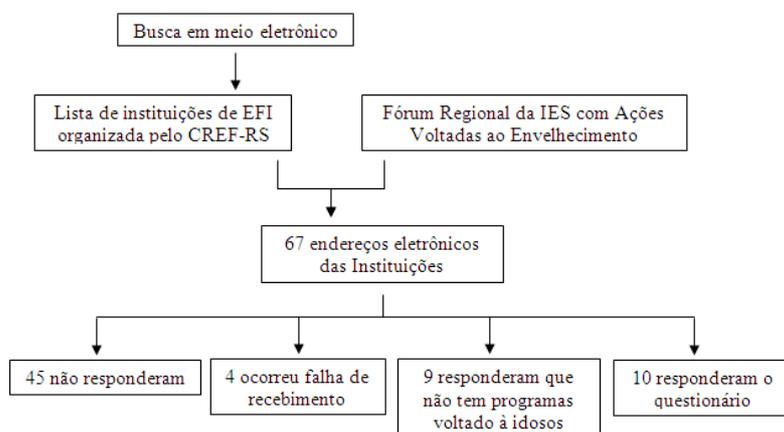


Figura 01 - Organograma de delineamento da amostra

Os participantes do estudo foram escolhidos pelo critério da acessibilidade. A amostra foi composta por professores que atuam como coordenadores de projetos de extensão direcionados à prática de atividade física/exercício físico com o público idoso, nos cursos de Educação Física do estado do Rio Grande do Sul (RS).

Os critérios de inclusão foram: (a) projeto de extensão direcionada ao público idoso e atividade física e vinculado ao curso de EFI; (b) professor como coordenador do projeto de extensão.

A amostra do estudo foi composta por 10 professores, após o delineamento explicitado no organograma anterior. O termo de consentimento livre e esclarecido foi enviado através de correio eletrônico. O envio do questionário preenchido foi considerado como aceite de participação no estudo. Os nomes dos professores permanecerão em sigilo, garantindo o anonimato.

Optamos por um questionário com perguntas abertas, enviado por correio eletrônico e criado a partir de duas dimensões relacionadas às variáveis de estudo, conforme figura 02:

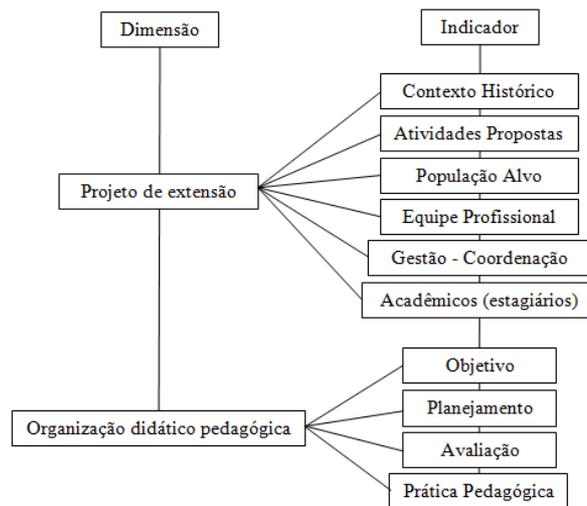


Figura 02 - Organograma das dimensões e indicadores utilizados na criação do questionário

Para a realização da análise, optamos por utilizar categorias. O estabelecimento destas categorias foi realizado de acordo com a análise de conteúdo (Bardin, 2004), com categorias *a posteriori* e semânticas. As respostas dos questionários foram interpretadas a partir de uma análise contextual.

## Resultados e Discussão

### Dimensão Projeto de Extensão

Os projetos foram fundados em diferentes épocas e diferentes contextos. O mais antigo foi fundado na década de 80; após quatro, foram fundados na década de 90, mais cinco nos anos 2000 e somente um, após o ano de 2010.

Estes resultados estão de acordo com o achado na literatura, pois foi na década de 90 e nos anos 2000 quando ocorreu uma expansão dos grupos que atendem os idosos, principalmente o trabalho com idosos na extensão universitária (Cachioni, 2003).

Os motivos que originaram as ações de extensão foram: demanda institucional - seis projetos; demanda da comunidade - dois projetos; demanda mista (universidade e comunidade) – dois projetos. Percebemos que a demanda institucional foi a iniciativa que preponderou, mostrando que a Universidade é o lugar de investigação, de sistematização e de transmissão do conhecimento (Gomes, Loures, & Alencar, 2005). Isto fica claro na fala do professor 7: “*Implementação do curso de Educação Física e Serviço Social em 2005-1, na universidade*”: na fala do professor 10: “*A Reitoria solicitou à direção do curso de Educação Física que desenvolvesse uma ação de extensão direcionada ao público idoso*”. Corroborando estas afirmativas, Mazo, Lopes e Benedetti (2010) definem, com relação ao trabalho de extensão universitária voltado à pessoa idosa, que a maioria das ações nacionais de promoção de saúde ocorre por iniciativa das universidades. Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R., e Barros Neto (2000) complementam, afirmando que as Instituições continuam sendo os principais agentes sociais dos programas e oportunizam a participação em atividades físicas, intelectuais e sociais.

A estrutura disponível para a realização das atividades é diversa. Tem-se desde espaço para atividades práticas, até laboratórios e salas de aula, indicando que as atividades desenvolvidas vão além daquelas específicas do campo da Educação Física, além de também indicar que, mesmo dentro da área, ocorre uma grande diversificação de modalidades.

O professor 8 deixa claro essa disponibilidade de espaços e a diversificação das atividades: *“Temos toda a Universidade a nossa disposição. Salas de aula, sala e aparelhagem de musculação, sala de informática, sala de dança e de lutas. Todos os materiais necessários para as atividades”*.

Os pesquisadores da área afirmam que o envelhecimento é um processo contínuo, que afeta de diferentes formas cada indivíduo, fazendo com que surjam necessidades variadas por parte do idoso. A própria experiência de vida produz cicatrizes de diferentes formas em cada indivíduo. O contexto exige que as pessoas sejam tratadas de diferentes formas, respeitando-se suas diferenças e peculiaridades. Por isso, é importante oferecer diferentes atividades a este segmento populacional, e com a disponibilidade de diferentes locais, facilita a diversificação de atividades, para que o indivíduo tenha a liberdade de escolher o que mais o agrada e o que lhe faz bem, a partir das suas condições, seja por recomendação de um profissional ou por escolha própria. Só assim é possível dar conta da diversidade de modos de envelhecimento, utilizando-se as Instituições como meios alternativos de atendimento, que valorizam o processo de envelhecimento populacional.

**Tabela 02** - Descrição dos objetivos e das oficinas desenvolvidas nos projetos de extensão

<b>Objetivo comum</b>	<b>Oficinas</b>	<b>Frequência*</b>
Força	Ginástica; Ginástica Especial, Ginástica Funcional; Ginástica Coreografada; Ginástica na Cadeira; Musculação	17
Coordenação	Equilíbrio; Dança; Tchê maturidade; Promovendo Autonomia e Independia Funcional	11
Resistência aeróbica	Hidroginástica; Jogging Aquático; Natação; Caminhada Orientada	6
Conscientização corporal	Pilates; Yoga	4
Educação continuada	Palestras; Nutrição; Qualidade de Vida;	4
Esporte	Jogos Adaptados; Cambio; Capoeira	4
Cognição	Jogos Lógicos	1

\*Foi considerada mais de uma resposta por questão

A tabela nos mostra uma diversidade de atividades desenvolvidas pelos grupos. Percebe-se uma preocupação com oficinas voltada às capacidades físicas e com atividades de cunho socioeducativo, mostrando-se que os grupos pretendem atender as diferentes demandas do segmento longo da população.

Diversas pesquisas mostram que a prática regular de atividade física gera diversos benefícios ao indivíduo, entre eles, melhora na autoestima, no humor, na ansiedade e na socialização. Uemo, *et al.* (2013) complementam, afirmando que essa prática produz adaptações biológicas, funcionais, cognitivas e sociais, propiciando uma melhora no funcionamento dos órgãos e sistemas, além da prevenção de doenças e como forma de auxílio para a socialização.

A aptidão física é um conjunto de características apresentadas ou alcançadas por um indivíduo e que são relacionadas com a capacidade de realizar atividades físicas (Caspersen, *et al.*, 1985, como citados em Mazo, Lopes, & Benedetti, 2004). Este conjunto está relacionado com diversos fatores, dentre eles, a promoção da saúde, a autonomia, além dos aspectos de prevenção e redução do risco de doença, influenciando no desempenho de tarefas específicas, relacionadas com o trabalho ou com atividades de vida de diária.

Mazo, Lopes e Benedetti (2004) acrescentam a agilidade, flexibilidade, velocidade e ritmo como elementos que fazem parte da aptidão física, e que são importantes para o trabalho com o idoso, além dos já citados pelos grupos.

A extensão nas universidades tem seu papel a partir de algumas funções, sendo elas: prevenção (prazer em aprender), social (buscar a socialização e reencontro de uma identidade) e criação (atender aos idosos, fazendo deles atores de sua própria vida) (Gomes, Loures, & Alencar, 2005). Estas funções ajudam na determinação do trabalho com o idoso que, quando utilizado em conjunto, vai proporcionar uma atividade de qualidade para o aluno.

A grande maioria dos grupos faz controle por frequência dos alunos. Quanto à exigência de pagamento para fazer parte do grupo, seis grupos não cobram mensalidade e quatro fazem uma cobrança para a participação no grupo. Estas características se complementam; como a maioria dos programas é gratuita, deve-se ter um controle de frequência, e quanto à exigência de pagamento pode-se fazer uma relação com a questão de ser instituição pública e privada.

A maioria das instituições que participaram é privada; talvez por isso, a maioria não cobre um valor para a participação nos programas, em função da filantropia. As características das pessoas que frequentam estes grupos são similares.

O público-alvo dos projetos de extensão é, predominantemente, feminino, nas respostas dos sujeitos, que informaram ser *90% mulheres; maioria de senhoras; maioria mulheres; 85% mulheres e somente mulheres*, de onde podemos evidenciar que é uma característica comum, nos projetos estudados, a predominância do público feminino. Quanto à escolaridade, oito grupos responderam a esta questão, deixando claro que este item tem índices próximos para participantes de baixa escolaridade e participantes com ensino superior.

A literatura apresenta dados que mostram que o contingente feminino é maior nos programas embora, cada vez mais, os homens estejam procurando esses locais (Hauser, *et al.*, 2013). Como afirma o professor 7: “*A maioria absoluta é do sexo feminino[...]*”.

Em relação à faixa etária, esta é variada: alguns programas aceitam alunos a partir dos 45 anos, outros com 50 anos, e outros somente com 60. Entretanto, o grande público dos projetos está na faixa dos 60-75 anos. Brasil, *et al.* (2013) também perceberam isto: quando buscaram o perfil dos idosos participantes dos grupos de promoção à saúde, os autores mostraram que mais de 80% dos idosos eram mulheres e 88% estava na faixa de 60 a 75 anos.

Questionando-se sobre o fluxo de participantes destes grupos, obteve-se, como resposta, diferentes números de indivíduos. O fluxo mensal dos programas ficou com números variados: um grupo com 530 atendimentos; outro grupo com 260 participantes; dois grupos com 80 alunos; um grupo com 30 alunos; três programas com 120 participantes; e um com 100 alunos. Na realidade, através das respostas, é difícil identificar, em todos os grupos, os atendimentos realizados; alguns não deixam claro como é a rotatividade ou o fluxo do programa. Dentre as respostas, percebemos que há grupos grandes e, possivelmente, com diversas atividades; e grupos menores, com atividades mais específicas. O professor 5 explicita isso neste trecho de sua fala: “*As vagas abertas são para 3 turmas e limitado a 30 idosos por turma*”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) salienta que se deve manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento, para que os idosos possam perceber seu potencial para o bem-estar físico, social e mental, ao longo do curso de vida.

Brasil, *et al.* (2013) fizeram uma busca na literatura específica e demonstraram que o envolvimento em atividades educativas grupais pode contribuir para que os idosos façam escolhas mais saudáveis em sua vida. Este tipo de atividade é considerado, pelos autores, uma estratégia para melhoria da qualidade de vida do idoso.

A equipe de trabalho é composta por professores, acadêmicos e servidores técnicos. Quanto aos professores envolvidos com o grupo, tem-se equipes somente com professores de Educação Física (três grupos); e equipes multidisciplinares (sete grupos), que envolvem professores de outras áreas (Psicologia, Dança, Letras, Fisioterapia, Enfermagem, Pedagogia, Serviço Social, Fonoaudiologia).

Em relação aos acadêmicos que fazem parte do grupo, perguntamos quantos são, e quais os cursos envolvidos com o grupo, obtendo-se o seguinte resultado: bolsistas (6 grupos); voluntários (2); estagiários (2). Quanto aos cursos: Educação Física (6); diferentes cursos (5); e 3 grupos não responderam à pergunta. A fala do professor 10, mostra essa distribuição: “*Atualmente o projeto conta com 17 acadêmicos do curso de EFI, sendo todos bolsistas, mais 3 acadêmicos voluntários da EFI e 4 acadêmicos do estágio curricular*”. A fala do professor 4 deixa claro esta equipe profissional: “*4 professores de Educação Física, 1 da Psicologia, 1 da Ciência da Computação, 1 da Enfermagem, 1 do Turismo. Além de acadêmicos de EF, Psicologia, Enfermagem, Química, Letras e Nutrição*”. Isso demonstra que o trabalho com o idoso não é mais uma exclusividade da Educação Física e, sim, de um conjunto interdisciplinar.

O trabalho multidisciplinar proporciona uma execução mais dinâmica e cooperativa, podendo, assim, ampliar as possibilidades de um atendimento mais eficaz, efetivo e eficiente na promoção da qualidade de vida (Hebling, Costa, J.L.R., & Costa, A.C.R., 2013).

Mazo, *et al.* (2010) recomendam que um programa de extensão interdisciplinar deve ter maior interatividade entre ensino e pesquisa, fortalecendo os laços entre a universidade e a comunidade, tendo a multidisciplinaridade como base para uma educação permanente.

A interdisciplinaridade ou as múltiplas atividades devem ser a base para a educação permanente, sendo um fundamento ideal da educação direcionada aos idosos, respeitando a história pessoal e a bagagem de conhecimentos constituída ao longo da vida.

Devemos lembrar que esta forma de educação deve ser considerada nas suas diversas formas, seja uma educação motora, social ou comportamental. E fazer com que o aluno idoso perceba que o indivíduo é o agente do seu próprio crescimento e transformação da realidade (Cachioni, 2003).

Os programas que incentivam a prática de atividade física, muitas vezes, não estão só preocupados com a questão física do idoso e, sim, com a socialização e participação ativa do idoso na sociedade. Este fato está de acordo com a proposta de envelhecimento ativo da OMS, que salienta que o ser ativo vai estar relacionado com a participação contínua em diversas questões, que vão abranger os aspectos sociais, econômicos, culturais, espirituais e civis, indo além do aspecto físico.

Griebler (2013) afirma que a imagem do idoso passou a estar ligada com uma espécie de necessidade de manter uma vida ativa como manutenção de sua própria qualidade de vida, fazendo com que a procura por estes locais se torne cada vez mais intensa. A atividade física é um dos principais meios de promoção da saúde e qualidade de vida, a oferta de diferentes atividades pode fazer com que o interesse por uma delas cative o idoso a ter uma vida mais ativa (Salin, *et al.*, 2011).

A maioria dos grupos é coordenada por docente da instituição, mas um dos grupos não deixou claro essa questão, tendo como responsável o Coordenador da Extensão, não esclarecendo se docente ou não. Quanto à função do coordenador do grupo na Universidade, tem-se dois que são docentes; dois que são coordenadores da extensão e docentes; um que é coordenador da extensão; um que é docente e coordenador do curso; e um que é docente e chefe de departamento. A maioria está envolvida com ensino, pesquisa e extensão.

Quanto ao tempo de Instituição, temos dois professores que estão desde a década de 80; um da década de 90; três que ingressaram nos anos 2000; e quatro após 2010. Estes são formados em Educação Física (3), Mestres (5) e Doutores (3), mostrando que esta formação vem de diferentes áreas e diferentes locais: “*Doutor em Ciências da Saúde e Esporte*”, “*Graduação em Pedagogia e Mestre em Educação Física*”, “*Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física, Especialista em Movimento*

*humano, Mestre em Educação*”, “*Mestrado em Educação - Pedagogia para a vida adulta e 3º idade*” e “*Doutor em Psicologia*”. Estão esses professores na coordenação dos grupos desde a década de 90 (2), 2000 (3), 2010 (5).

Estes professores são responsáveis por algumas disciplinas da graduação na Instituição. Três professores estão envolvidos com as disciplinas de Desenvolvimento Humano; seis estão na área da Educação Física Escolar; quatro com disciplinas dos Esportes; três na área da Saúde, ressaltando-se que oito professores estão com a disciplina de Envelhecimento e que os professores, muitas vezes, são responsáveis por mais de uma disciplina. A maioria tem experiência com pós-graduação, estando tanto no mestrado, como na especialização, ou com MBA e residência.

Mazo, *et al.* (2010) destacam a inclusão de disciplinas com a temática do envelhecimento, nos cursos de Educação Física e Fisioterapia; esta inclusão auxilia na formação de profissionais qualificados para a atuação com os idosos, seguindo iniciativas do Ministério da Educação e com o respaldo de leis.

Quanto à existência de pré-requisitos para a inserção dos acadêmicos como parte do grupo, obtivemos como resposta: para ser bolsista é necessário semestre específico (2 grupos), disponibilidade de horas (3), cursar cadeiras específicas (2), processo seletivo (1), não ter nenhuma exigência (4).

As atividades que os acadêmicos desenvolvem estão centradas no planejamento, execução e avaliação das atividades (7 grupos); mas surgiram outras funções, como a elaboração de trabalhos científicos (3); e a formação de grupo de estudos (2). A fala do professor 2 nos esclarece estas atividades: “*Reuniões de estudos, apresentação de trabalhos em seminários, planejamento, organização e execução das atividades físicas, controle de presença dos idosos; Realizar levantamentos de dados antropométricos e da capacidade funcional; Promover atividades de integração entre Universidade-Comunidade*”; complementa o professor 6: “*Planejamento e acompanhamento das atividades*”; além do acréscimo pelo professor 10: “*Planejamento e desenvolvimento das oficinas, avaliações físicas e funcionais dos idosos e reuniões*”.

A carga horária dos acadêmicos é bem variada; em relação aos bolsistas, estes possuem um mínimo de duas horas e uma carga horária de vinte horas, exigência de três grupos. Os outros vão variar de 4 a 12 horas. As bolsas distribuídas aos acadêmicos são de diferentes fontes.

Dos seis grupos que possuem vínculo para a distribuição de bolsas, três trabalham com bolsa de extensão; um com bolsa de pesquisa; um com monitoria; um com desconto na mensalidade; um com três fontes diferentes (recursos oriundos das taxas de manutenção mensal, bolsas de extensão e bolsa de pesquisa). Ainda há três grupos que não trabalham com nenhuma forma de auxílio.

A participação dos acadêmicos nos programas é uma forma de complemento em sua formação, e muitos acadêmicos buscam esta forma, atendendo às exigências das Instituições. As atividades complementares têm a finalidade de enriquecer o processo de ensino-aprendizagem, privilegiando a complementação da formação social e profissional (Santana, & Braga, 2010).

A preocupação com a formação de profissionais capacitados para trabalhar com o segmento idoso esteve sempre presente nas Instituições e nos programas, o que faz das instituições um núcleo de estímulo à formação qualificada dos alunos de diferentes graduações e que atuarão em uma sociedade que está envelhecendo (Veras, & Caldas, 2004).

Além disso, desenvolvem pesquisas com o intuito de produção de conhecimentos a respeito do processo de envelhecimento; formação de profissionais para atuar na área; serviços preventivos de saúde aos idosos; e integração entre as gerações (Gomes, Loures, & Alencar, 2005).

### **Dimensão Organização Didático-Pedagógica**

Quanto ao objetivo dos programas, surgiram quatro eixos que consideramos como “guias dos objetivos”, sendo eles: *Educativo*, *Psicológico*, *Social*, e o *Relacionado com a saúde*.

O guia *Educativo* surgiu a partir das respostas relacionadas com o tema de atividades educativas, da formação acadêmica e a atualização do conhecimento, como o explicitado por alguns professores: do professor 8: “*Atualização de conhecimentos para adultos médios e idosos*”; do professor 4: “*Oferecer atividades educativas para idosos na temática da terceira idade*”; e do professor 1: “*Contribuir na formação acadêmica dos estudantes[...]*”.

O guia *Psicológico* foi definido a partir das respostas relacionadas com a questão de autoaceitação e mudança de conceitos, como a fala do professor 1: “*Auxiliar o processo de autoaceitação; [...] Promover a autoestima*”; ou a fala do professor 7: “*Promover atividades[...]visando a uma mudança do conceito e das preocupações que se têm sobre velhice e ser velho, bem como dos direitos da pessoa idosa*”.

O guia *Social* aparece como uma forma de integração entre diferentes esferas. As falas que criaram este guia são conforme a explicitação pelo professor 1: “*Promover a integração de diferentes gerações*”; pelo professor 3: “*Integração e sociabilização dos idosos*”; e pelo professor 5: “*Promover atividades para pessoas acima de 50 anos, para integração na sociedade*”.

O guia *Relacionado com a saúde* surgiu da preocupação dos professores com a promoção da saúde, hábitos saudáveis e a prática do lazer e atividade física por parte dos seus alunos. Pode-se perceber estes temas nas falas de alguns dos professores. Assim explicitou o professor 1: “*Ofertar espaços para práticas de lazer e atividades físicas; Proporcionar a incorporação de hábitos saudáveis no estilo de vida*”; na fala do professor 2: “*Estimular[...]um estilo de vida ativo através da prática de atividades físicas regulares, proporcionando melhora na sua qualidade de vida*”; na fala do professor 6: “*Promover saúde através de atividades físicas e culturais aos idosos*”; na fala do professor 7: “*Oferecer atividades físicas que visam à manutenção e/ou a melhora da saúde[...] para o dia a dia dos idosos*”; na fala do professor 10: “*Promover práticas corporais com objetivos de saúde e de lazer [...] visando à manutenção das atividades de vida diária na perspectiva de um envelhecimento ativo*”.

Os objetivos das ações de extensão estão relacionados a partir das diferentes perspectivas de compreensão do envelhecimento; em alguns momentos podem estar mais relacionadas às questões biológicas e, em outros, às sociais, por exemplo. No caso, do guia *Educativo*, pode-se vincular com a perspectiva de educação continuada que é um processo que acompanha o ser humano por toda a vida.

Cachioni e Neri (2004a) salientam que, à medida que envelhecemos, o leque de influências biológicas, psicológicas, sociais e culturais revela-se mais amplo, aumentando as oportunidades de autoeducação das pessoas. Outra questão é a intergeracionalidade, dentro da qual alguns programas buscam uma maior relação com as diferentes gerações, além do trabalho de conscientização de exigência de direitos e autonomia do pensamento.

No Brasil, a construção da educação gerontológica evolui principalmente com a atuação de cursos de pós-graduação; e se consolida com a criação de universidades da terceira idade e programas que atendam o público idoso. Deste modo, é criado um importante local de pesquisa e de formação de recursos humanos, embora ainda predominem ações pedagógicas não especializadas (Cachioni, & Neri, 2004b).

Já o guia *Psicológico* se refere aos estudos sobre envelhecimento psicológico, que buscam desvendar as mudanças que podem ser descritas em termos de ganhos e perdas, pautando suas investigações sobre o que é ser velho e sobre a velhice no mundo contemporâneo. Os programas podem ser considerados redutores de estresse, podendo auxiliar o idoso a manter um autoconceito positivo à frente da diminuição de energia e das dificuldades, possibilitando dar continuidade a um crescimento pessoal (Okuma, 1997).

Mazo, Lopes e Benedetti (2004) conceituam os fatores psicológicos e sociais do envelhecimento baseadas em Otto (1987) e Salgado (1979), os quais colocam que a pessoa perde papéis e funções na sociedade, conforme envelhecem, afastando-se do convívio de seus semelhantes. Os autores chamam a atenção para o fato de que muitas pessoas se sentem fisicamente envelhecidas, mas não se sentem velhas. Esta percepção se deve, pois ambos os fatores não envelhecem do mesmo modo e do mesmo período.

O guia *Social* abrange os objetivos relacionados com os aspectos sociais; estes estão relacionados com as atividades, recursos, relações e suporte social. Algumas características sociais estão ligadas com o tempo como, por exemplo, a aposentadoria. Este momento pode ser um marco para o idoso, pois é quando ele se desliga do trabalho e experimenta períodos de tempo livre, podendo, muitas vezes, gerar-lhe um sentimento de inutilidade; nesse momento, porém, muitos idosos procuram os programas destinados a eles, pois o convívio com outros semelhantes, e a partir de diversas atividades, isso tudo faz com que este período torne-se prazeroso, com descobertas de experiências, novas amizades, e um novo ciclo social surge para a complementação do tempo livre pós-aposentadoria.

A prática do exercício físico em grupo pode proporcionar a interação social e o aumento dos contatos pessoais, trocas de experiências, novos sentimentos e maior estimulação cognitiva, promovendo-se, assim, uma maior participação dos idosos na sociedade. Além de promover benefícios na saúde psíquica, reduzem-se os sintomas depressivos e se tem melhora na qualidade de vida dos idosos (Uemo, *et al.*, 2013).

Há um consenso na literatura sobre os benefícios da atividade física para a saúde, com o guia *Relacionado com a saúde* abordando as questões referentes à promoção da saúde, os hábitos saudáveis e a prática do lazer e da atividade física.

O sedentarismo é algo que atinge a sociedade atualmente; a falta do movimento faz com que as atividades de vida diária não sejam suficientes para a manutenção da capacidade funcional, o que exige uma prática regular de atividade física. Para Lacerda, e Souza (2001), a atividade física pode melhorar a autoestima e auxilia na construção de novos referenciais para pensar, agir e ser, contribuindo para a melhora da qualidade de vida. A adoção de um estilo de vida ativo por parte do idoso pode ser considerado uma forma de quebrar o círculo vicioso de aumento da idade-sedentarismo-doença-incapacidade, pois este processo pode vir acompanhado de doenças, incapacidades e dependência (Mazo, 2008).

A promoção da saúde, no seu contexto mais amplo, representa uma estratégia auspiciosa para o enfrentamento dos múltiplos problemas de saúde e sociais que o idoso venha a enfrentar. As pessoas e as comunidades devem ter oportunidades de conhecimento e controle dos fatores determinantes da sua saúde, aos quais estão relacionados com os ambientes favoráveis, ao acesso das informações, habilidades para viver melhor, além das oportunidades para fazer escolhas mais saudáveis (Mazo, 2008).

Sobre a participação dos idosos no planejamento, três grupos consultados não consideram a participação dos idosos para a elaboração das atividades. Já como resposta positiva, foram obtidos sete grupos que ouvem os idosos para as mais diversas decisões, como a sinalização de desejos, organização de eventos ou para a avaliação das atividades. As falas, a seguir, esclarecem esta temática: do professor 1: “*Os idosos sinalizam as atividades que mais gostam e emitem sugestões nas aulas[...]*”; do professor 4: “*Os idosos participam sempre dizendo o que desejam e com organização de eventos*”; do professor 5: “*É fundamental a participação destes no processo*”; e do professor 10: “*Há reuniões mensais do projeto para discutir todas as atividades realizadas*”. Essas falas fazem menção ao pertencimento dos idosos com o programa; a participação nas decisões é de grande importância, pois mostra que o indivíduo tem responsabilidade nas escolhas, sentindo-se como parte do grupo e que suas necessidades, de alguma maneira, são escutadas.

Bulla, Soares e Kist (2007) nos lembram de que o fato de o idoso estar aposentado, ou fora do mercado de trabalho, não significa descompromisso com a participação nas decisões, mas, pelo contrário, impulsiona sentimentos de pertencimento a um grupo.

Os grupos de convivência mostram que há uma identificação entre seus participantes, favorecendo a agregação social que, por sua vez, possibilita a ressignificação da velhice, fortalecendo os idosos não somente como grupo, mas também suas identidades pessoais (Mattos, 2008).

Quanto à periodicidade do planejamento, e sobre como é realizado, existem períodos específicos como anual, semestral, mensal e até semanal. Laborinha (1997) salienta que as ideias sobre o planejamento variam consideravelmente na literatura, frisando que não improvisar, seguir um planejamento, implica tomar decisões acerca da ação que se quer realizar e dos objetivos a que se pretende atingir.

Para uma boa organização do trabalho, é preciso uma distribuição dos professores e bolsistas, mas, para que isso ocorra, é preciso seguir uma ordem. Os grupos têm diversas ordens: um bolsista e um auxílio, somente bolsista, somente professor, por conhecimento, elaborando um rodízio entre os bolsistas e um professor com o auxílio de bolsista. O professor 1 salienta esta rotatividade e exemplifica o recurso dos bolsistas no programa: *“Quando entram no projeto os acadêmicos auxiliam nas aulas ministradas pelo coordenador ou bolsista. Aos poucos, depois de adaptado no projeto, é solicitado que o iniciante ministre partes da aula com aviso prévio para dar tempo para o planejamento das atividades”*. Esta forma de trabalho é importante, pois a maioria dos idosos têm pouca experiência motora, uma possível redução da memória de curta duração, fazendo com que a correção e a revisão dos exercícios e seus movimentos se façam necessários durante vários momentos da aula, sendo preciso mais de um professor para realizar estas tarefas e poder retornar um ensino de qualidade aos alunos. Safons, e Pereira (2007) elaboraram algumas estratégias e maneiras para as aulas com os idosos, sendo estes: a descrição passo a passo do exercício; a demonstração dos exercícios por parte do professor; a atenção aos alunos para estar atento ao que acontece a cada aluno, mas sem perder a noção do conjunto; estimulação (reforço) durante a execução, com observações e elogios sinceros; estes ensinamentos quando realizados em conjunto, com mais de um professor, oportunizam ao aluno um melhor aprendizado e qualidade dos exercícios.

A questão da avaliação das atividades é algo que é muito discutida. E todos os programas trabalham com esta temática, mas de maneira e formas diferentes.

Esta avaliação pode ser feita a partir de conversa com os idosos; a partir dos acadêmicos, em forma de anamnese, avaliação física, avaliação qualitativa e avaliação institucional; e a partir do grupo-coordenação, que vai depender do professor, ser realizada ao final da sessão, sem critérios específicos, seguindo os objetivos, por um período de tempo pré-determinado ou ser feita semestralmente. Estes critérios são específicos de cada grupo ou utilizados comumente entre eles. Conforme a fala do professor 2: “O controle é feito por anamnese e testes da AAHPERD, realizados no início e no fim do ano”. Conforme o professor 4: “Cada professor faz sua avaliação de acordo com sua demanda e seguindo o protocolo que esteja de acordo com a sua atividade”. A fala do professor 10: “A avaliação segue protocolos dos testes aplicados. Dependendo do questionário se aplicam tabelas normativas”.

Fica evidente na literatura específica que é imprescindível avaliar a saúde para a prática da atividade física nos programas, principalmente aqueles destinados aos idosos, em virtude das características e especificidades funcionais e físicas. Esta avaliação é importante para o estabelecimento e revisão dos objetivos.

Segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2004), alguns dos objetivos principais da avaliação com os idosos são: diagnosticar e verificar a eficiência dos programas quanto à aptidão física, aos aspectos psicossociais e ao nível de atividade física; verificar a evolução da aptidão física e da capacidade funcional; determinar as variáveis que devem ser priorizados na elaboração dos programas. Além da avaliação da função física, pode-se avaliar o nível de atividade física através de bateria de testes de protocolos validados para a população idosa. Alguns dos testes mais conhecidos da área são os protocolos *Senior Fitness Test* (Rikli, & Jones, 2001), AAHPERD (Osness, *et al.*, 1990) e o protocolo proposto por Andreotti e Okuma (1999).

Os grupos aparecem como facilitadores e desenvolvedores, com a possibilidade de estabelecer uma relação entre educação física e educação que, muitas vezes, utilizam a atividade física para tal desenvolvimento. A compreensão do que significa esta prática vai além da sua execução, pois mostra um domínio sobre um conhecimento que pode gerar cuidados pessoais, sociais e uma possível autonomia.

## Considerações Finais

A partir da análise dos resultados, foi possível compreender e identificar a organização didático-pedagógica de projetos de extensão universitária que atendem o público idoso. Estas organizações mostram que, atualmente, há uma busca pelo envelhecimento ativo e por uma educação continuada para os idosos, buscando-se não somente o hábito da atividade física e, sim, a utilização dela como educação para a cidadania, além da conquista por melhoras na qualidade de vida.

A dimensão *Projeto de extensão* mostrou que as características dos projetos são similares, em sua maioria, acompanhando a evolução do estudo do envelhecimento humano. Já a dimensão *Organização didático-pedagógica* revelou-se uma importante fonte de informação para o entendimento da estrutura de trabalho dos projetos, deixando claro como são planejadas e desenvolvidas as atividades para o público idoso.

Embora, se perceba similaridades nas respostas, também é possível perceber que área de atividade física e envelhecimento, precisa avançar, principalmente nas questões de planejamento e avaliação, que se revelam frágeis, denotando ainda a incipiência da temática.

Este estudo revelou que existe uma preocupação nas ações de extensão com a perspectiva do envelhecimento ativo, caracterizando o trabalho multidisciplinar e a estimulação às ações de empoderamento pelos idosos.

A participação dos idosos em grupos específicos faz com que tenham mais autonomia e independência, além de se reintegrar na sociedade e ter a melhora de seu bem-estar.

Os benefícios com a saúde são potencializados pelo acolhimento oferecido aos idosos nos projetos. Contudo, são percebidas fragilidades, as quais precisam de mais pesquisas que possam elucidar as problemáticas identificadas. A necessidade de olhares específicos e qualificados ao público idoso emerge ao longo do estudo, porém identificamos que a formação acadêmica precisa avançar nesse sentido.

## Referências

- Andreotti, R. A., & Okuma, S. S. (1999). Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. São Paulo, SP: *Revista Paulista de Educação Física*, 13, 46-66. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: file:///C:/Users/Dados/Downloads/137759-Texto%20do%20artigo-266640-1-10-20170906.pdf.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. (3ª ed.). Lisboa, Portugal: Edições 70.
- Brasil, G. L. P., Formiga, L. M. F., Oliveira, E. A. R., Oliveira, A. K. S. de, Silva, R. N., & Lopes, C. M. (2013). Profile of older persons participating groups of health promotion. Picos, PI: *Revista de Enfermagem da EFPI*, 4(2), 28-34. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: [http://revistas.ufpi.br/index.php/reufpi/article/viewFile/1197/pdf\\_1](http://revistas.ufpi.br/index.php/reufpi/article/viewFile/1197/pdf_1).
- Bulla, L. C., Soares, E. S., & Kist, R. B. B. (2007). Cidadania, pertencimento e participação social de idosos - grupo trocando ideias e matinhê das duas: cine comentado. Brasília, DF: *Ser Social*, 2(21), 169-196. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: [http://www.academia.edu/26844676/Cidadania\\_pertencimento\\_e\\_participa%C3%A7%C3%A3o\\_social\\_de\\_idosos\\_Grupo\\_Trocando\\_Ideias\\_e\\_Matin%C3%AA\\_das\\_Duas\\_Cine\\_Comentado?auto=download](http://www.academia.edu/26844676/Cidadania_pertencimento_e_participa%C3%A7%C3%A3o_social_de_idosos_Grupo_Trocando_Ideias_e_Matin%C3%AA_das_Duas_Cine_Comentado?auto=download).
- Cachioni, M. (2003). *Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores de Universidades da Terceira Idade*. São Paulo, SP: Alínea.
- Cachioni, M., & Neri, A. L. (2004a). Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. (Cap. 2, 29-50). In: Neri, A. L., Yassuda, M. S., & Cachioni, M. *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. (3ª ed.). Campinas, SP: Papyrus.
- Cachioni, M., & Néri, A. L. (2004b). Educação e Gerontologia: Desafios e Oportunidades. Passo Fundo, RS: *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1(1), 99-115. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.49>.
- Camarano, A. A. (2004). *Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?* Rio de Janeiro, RJ: IPEA.
- Faria Junior, A. (1997). Atividades físicas para a terceira idade. Brasília, DF: *SESI/IDESP*, 1. (96 p.).
- Gomes, L., Loures, M. C., & Alencar, J. (2005). Universidades abertas da terceira idade. Virginia, EUA: *History of Education Journal*, 9(17), 119-135.
- Griebler, E. M. (2013). Representação social da atividade física para idosos: perspectivas na mídia. (51 f.). Porto Alegre, RS: Monografia de graduação. Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Hauser, E., Martins, V. F., Griebler, E. M., Gonçalves, C. J. dos S., Freitas, C. de La R., Teixeira, A. R., & Gonçalves, A. K. (2013). Relação entre flexibilidade e dor em idosos ativos. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(5), pp. 61-71. São Paulo, SP: PUC-SP: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/18995/14148>.

Hebling, L. F. N., Costa, J. L. R., & Costa, A. C. R. (2013). Política Municipal do Idoso em Rio Claro, SP. In: Rosa, T. E. C., Barroso, A. E. S., & Louvison, M. C. P. *Experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo*. São Paulo, SP: Instituto de Saúde.

IBGE. (2012). *Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas*. [Atualizado em 19 de maio, 2012]. Recuperado em 25 outubro, 2012, de: [http://www.ibge.gov.br/home/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1866&id\\_pagina=1](http://www.ibge.gov.br/home/noticia_visualiza.php?id_noticia=1866&id_pagina=1).

Laborinha, L. (1997). Planejamento de atividades físicas para a terceira idade. In: Faria Junior, A. G. *Atividades físicas para a terceira idade*. (Cap. 4), 49-68. Brasília, DF: SESI.

Lacerda A. M. G., & Souza J. (2001). Por uma vida melhor na Terceira Idade. *Curso/Programa Universidade Aberta à Terceira Idade*, Universidade Católica de Goiás, Goiânia: UNATI/ETG/VAE, 2001 (40p.).

Mattos, E. B. T. (2008). *O significado do grupo de convivência para idosos*. (90f.). Fortaleza, CE: Dissertação de mestrado. Universidade de Fortaleza.

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., Barros Neto, T. L. (2000). Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. São Paulo, SP: *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 8(4), 21-32. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/372/424>.

Mazo, G. Z., Salin, M. S., Virtuoso, J. F., Benetti, M. Z., Krug, R. R., & Balbé, G. P. (2010). Programa de extensão, Grupo de Estudos da Terceira Idade, GETI: uma proposta de promoção de saúde voltada à pessoa idosa. Florianópolis, SC: *Udesc em Ação*, 4, 01-15.

Mazo, G. Z., Lopes, M. A., & Benedetti, T. B. (2004). *Atividade Física e o Idoso: Concepção gerontológica*. (2ª ed.). Porto Alegre, RS: Sulina. (248p.).

OMS. (2005). Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde. (60 p.).

Okuma, S. S. (1997). Dimensões psicológicas do envelhecimento e a atividade física. In: Faria Junior, A. *Atividades físicas para a terceira idade*, 39-48. (Cap. 3). Brasília, DF: SESI-DN.

Osness, W. *et al.* (1990). Functional fitness assessment for adults over 60 years. The American alliance for health, Physical Education, Recreation and Dance. Association for research, administration, professional councils, and societies. Council on aging and adult development. 1900. Association Drive. Reston.

Otto, E. (1987). *Exercícios Físicos para a Terceira Idade*. São Paulo, SP: Manole.

Prado, A. K. G., Barreto, M. C., & Gobbi, S. (2013). Envelhecimento orgânico e a funcionalidade motora. In: Coelho, F. G. M., *et al.* *Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática*. (Cap. 1). Curitiba, PR: CRV.

Rikli, R., & Jones, J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rocha, L. (2009). O efeito de um programa de exercício físico na fisicalidade e funcionalidade em mulheres idosas. (219 f.). Porto, Portugal: Dissertação de mestrado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Safons, M. P., & Pereira, M. M. (2007). *Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos*. Brasília, DF: CREF/DF- FEF/UNB/GEPAFI.

Salgado, M. A. (1979). *Gerontologia social*. Rio de Janeiro, RJ: CBCISS (caderno verde), n.º 150.

Salin, M. da S., Mazo, G. Z., Cardoso, A. S., & Garcia, G. da S. (2011). Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. Rio de Janeiro, RJ: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 197-208. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232011000200002>.

Santana, M., & Braga, K. (2010). *Reflexões sobre a Prática Pedagógica e a Construção da Identidade do IFTM: Atividades Complementares*.

Uemo D. T., et al. (2013). Benefícios do exercício físico no envelhecimento. Programa de atividade física para a terceira idade (PROFIT). In: Coelho, F. G. M., et al. *Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática*. Curitiba, PR: CRV, (Cap. 1).

Vagetti, G. C., & Andrade, O. G. (2006). Fatores influentes sobre o processo ensino-aprendizagem na educação física para idosos. Maringá, PR: *Acta Scientiarum. Health Science*, 28(1), 77-86. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307223966012>.

Veras, R. P., & Caldas, C. P. (2004). Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 9(2), 423-432. Recuperado em 01 novembro, 2017, de: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n2/20396.pdf>.

Recebido em 30/11/2017

Aceito em 30/03/2018

---

**Valeria Feijó Martins** – Doutoranda, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS. Porto Alegre, Brasil.

E-mail: [valeria.feijo@ufrgs.br](mailto:valeria.feijo@ufrgs.br)

**Andrea Kruger Gonçalves** – Graduada em Educação Física. Mestrado em Ciências da Motricidade. Doutorado em Psicologia. Professora Associada do Curso de Educação Física, UFRGS. Atuação em nível de Graduação e no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

E-mail: [andreakg@terra.com.br](mailto:andreakg@terra.com.br); [andreakg@ufrgs.br](mailto:andreakg@ufrgs.br)