



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO-SENSU  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALISSON VIEIRA COSTA

**PROJETOS E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NAS  
UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM PANORAMA GERAL**

BRASÍLIA

2020

ALISSON VIEIRA COSTA

PROJETOS E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NAS  
UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM PANORAMA GERAL

Tese apresentada ao programa de Pós-Graduação em  
Educação Física como parte dos requisitos necessários  
à obtenção do grau de Doutor em Educação Física.

Linha de pesquisa: Exercício Físico e Reabilitação para  
Populações Especiais

Tema de pesquisa: Atividade física para idosos.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Marisete Peralta Safons

BRASÍLIA

2020

## CATALOGAÇÃO DA TESE NA BIBLIOTECA

ALISSON VIEIRA COSTA

**PROJETOS E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NAS  
UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM PANORAMA GERAL**

Tese de Doutorado apresentada ao programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Dra. Marisete Peralta Safons  
(PPGEF/FEF/UnB)  
(Presidente)

---

Profa. Dra. Lídia Mara Aguiar Bezerra de Melo  
(PPGEF/FEF/UnB)  
(Membro Efetivo)

---

Profa. Dra. Giovana Zarpellon Mazo  
(UDESC)  
(Membro Efetivo Externo)

---

Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves  
(UFRGS)  
(Membro Efetivo Externo)

---

Profa. Dra. Adriana Schuler Cavalli  
(UFPel)  
(Membro Suplente)

## DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa a meus pais:

Luthero Santana Costa e Célia Maria Vieira Costa,  
razões da minha vida;

E a:

Marcela Fabiani Silva Dias, meu porto seguro.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por ter me permitido realizar esse sonho, por ter me dado saúde, coragem e determinação para enfrentar todos os desafios. Por ter me apresentado situações de aprendizado para além do âmbito acadêmico, que levarei para toda uma existência.

Aos meus pais Luthero Santana Costa e Célia Maria Vieira Costapelo sexemplos de vida, por não medirem esforços para que eu tivesse sempre uma boa educação, por incentivarem e acreditarem que eu chegaria aqui.

Aos meus irmãos, pelo companheirismo, parceria e suporte durante o percurso do doutorado em Brasília.

A Marcela Fabiani Silva Dias por suportar todas as minhas ausências e distâncias durante boa parte da escrita da tese e pelo suporte emocional durante essa caminhada, obrigado por tudo.

À minha orientadora, professora Dra. Marisete Peralta Safons pelo aprendizado compartilhado, profissional e pessoal, e por todas as oportunidades que me proporcionou neste percurso até aqui. Obrigado professora Marisete por tudo.

A minha amiga Bruna Valéria pelo suporte em muitos momentos desse percurso.

Às professoras Lídia Mara Aguiar Bezerra de Melo (UnB); Giovana Zarpellon Mazo (UDESC); Andréa Kruger Gonçalves (UFRGS); Adriana Schuler Cavalli (UFPEL); Jane Dullius (Membro interno UnB) por se disponibilizarem na composição da banca, o meu muito obrigado.

A todo o corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) da UnB, por todas as oportunidades de trocas de saberes e vivências compartilhadas.

Aos colegas do Grupo de Estudo e Pesquisa sobre Atividade Física para Idosos – GEPAFI por todos os momentos que estivemos juntos partilhando de angústias e de momentos bons.

Aos diretores, coordenadores e professores das Faculdades de Educação Física, pela

colaboração na construção do conhecimento na área de Educação Física e nas contribuições e discussões sobre a temática aqui defendida.

Ao professor doutor Luiz Renato Vieira por todo o aprendizado proporcionado nas práticas pedagógicas em capoeira, assim como, pelos exemplos, aprendizado intelectual e colaborações na construção da tese.

Ao professor doutor Paulo José Barbosa Gutierrez Filho pelas colaborações na banca.

Ao professor doutor Nicolas Caballero Lois pela disponibilidade em participar e colocar com a construção deste documento.

Ao professor Doutorando Jitone Leônidas Soares pela suporte e orientação sobre a estruturação do instrumento de pesquisa de campo online no Google form, muito obrigado professor.

À Universidade Federal do Amapá – UNIFAP, por me permitir o afastamento e o tempo integral de dedicação à esse projeto e pelo incentivo a qualificação profissional dos docentes desta IES.

Ao Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Amapá pelos laços de amizades construídos, agora é hora de retornar, para continuarmos a construir juntos a Educação Física do Estado do Amapá.

À Universidade de Brasília (UnB), pela valiosa contribuição na minha formação profissional e pelas enriquecedoras experiências vivenciadas no contexto acadêmico.

Finalmente, gostaria de agradecer aos coordenadores dos programas de atividade Física para idosos das Universidades Públicas Brasileiras que participaram da pesquisa, em muitos casos, disponibilizando o tempo precioso de suas atividades acadêmicas. Espero que possa contribuir para mudanças na lógica de enxergar a prática de atividade física com idosos no Brasil, em particular, nas Universidades Federais, mas que isso possa se estender a outros ambientes.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu:

Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou;

Tempo de matar e tempo de curar; tempo de derribar e tempo de edificar;

Tempo de chorar e tempo de rir; tempo de prantear e tempo de saltar;

Tempo de espalhar pedras e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar e tempo de afastar-se de abraçar;

Tempo de buscar e tempo de perder; tempo de guardar e tempo de deitar fora;

Tempo de rasgar e tempo de coser; tempo de estar calado e tempo de falar;

Tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz.”

(ECLESIASTES 3: 1-8)



COSTA, Alisson Vieira. Projetos e Programas de atividade física para pessoas idosas nas Universidades Públicas brasileiras: um panorama geral. Tese (Doutorado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2020. 75p.

## RESUMO

**Objetivo:** Investigar a estrutura dos projetos/programas existentes nas Universidades públicas brasileiras; identificar semelhanças e divergências e apontar indicadores para formulação de novas propostas. **Método:** Pesquisa quali-quantitativa do tipo exploratório-descritiva. O universo deste estudo foi composto por 109 universidades públicas brasileiras, os dados foram coletados por meio de instrumento online com uma amostra de 54 coordenadores de programas e foram analisados por meio de estatística descritiva com frequência absoluta e a parte qualitativa do estudo se deu por meio da técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin. **Resultados:** Encontramos semelhanças quanto às estratégias de ensino para pessoas idosas de acordo com o que prescreve a literatura científica. Os programas/projetos ofertam atividades físicas de acordo com as condições de espaço, material e pessoal. Nem todas as regiões possuem programas bem estruturados. Há carência de recursos, materiais em boa parte dos programas/ projetos; faltam estruturas construídas e locais para a realização das atividades. **Conclusão:** A oferta de atividades físicas para idosos nas Universidades públicas brasileiras ainda é um campo em expansão. A maior parte dos programas surge por meio da extensão universitária e tem sido ela, uma das mantenedoras da continuidade dos mesmos. Entendemos que há indicadores para formulação de novas propostas como: a experiência de profissionais da área de Educação Física na oferta e estruturação do exercício físico ofertado; a necessidade de formação docente e continuada; a pesquisa e a extensão juntas do ensino; a importância da avaliação como subsídio para a continuidade e a prescrição dos exercícios propostos.

**Palavras-chave:** Idoso. Atividade física. Sistematização. Extensão Universitária. Universidades Públicas.

COSTA, Alisson Vieira. Physical activity programs for elderly people in Brazilian Federal Universities: a look at systematization. Thesis (Doctoral Degree in Physical Education) – Graduate Program in Physical Education, University of Brasilia, Brasília, 2020. 75p.

## ABSTRACT

**Objective:** To investigate the structure of existing projects / programs in Brazilian public universities; identify similarities and divergences and point out indicators for the formulation of new proposals. **Method:** Qualitative-quantitative exploratory-descriptive research. The universe of this study was composed of 109 public Brazilian universities, the data were collected through an online instrument with a sample of 54 program coordinators and were analyzed using descriptive statistics with absolute frequency and the qualitative part of the study was done through of the content analysis technique proposed by Bardin. **Results:** We found similarities regarding teaching strategies for the elderly according to what the scientific literature prescribes. The programs / projects offer physical activities according to the conditions of space, material and personnel. Not all regions have well-structured programs. There is a lack of resources, materials in most programs / projects; structures and places to carry out activities are lacking. **Conclusion:** The offer of physical activities for the elderly in Brazilian public universities is still an expanding field. Most programs appear through university extension and have been one of the maintainers of their continuity. We understand that there are indicators for the formulation of new proposals, such as: the experience of professionals in the area of Physical Education in offering and structuring the physical exercise offered; the need for teacher and continuing training; research and extension together in teaching; the importance of evaluation as a subsidy for the continuity and prescription of the proposed exercises.

**Keywords:** Elderly. Physical activity. Systematization. University Extension. Public Universities.

**LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF	Atividade Física
ACSM	American College of Sports Medicine
CEP/CONEP	Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CNS	Coselho Nacional de Saúde
CNPQ	Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
COORD	Coordenador
DCV	Doenças Cardiovasculares
DF	Distrito Federal
FEF	Faculdade de Educação Física
GEPAFI	Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituição de Ensino Superior
IOM	Institute of Medicine
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
ODPHP	Office of Disease Prevention and Health Promotion
PNI	Política Nacional do Idoso
PNSPI	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa
QV	Qualidade de vida
REUNI	Programa de Apoio aos Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UDESC	Universidade do Estado de Santa Catarina
UFSC	Universidade Federal de Santa Catarina
UFSM	Universidade Federal de Santa Maria
UFPel	Universidade Federal de Pelotas
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
UFAM	Universidade Federal do Amazonas
UnB	Universidade de Brasília
UNATI	Universidade Aberta da Terceira Idade
UE	União Européia
VIGITEL	Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

**LISTA DE FIGURAS**

	Pág
Figura 1	Desenho do estudo----- 19
Figura 2	Critérios de inclusão----- 20
Figura 3	Etapas da pesquisa----- 20
Figura 4	Amostra do estudo----- 21
Figura 5	Etapa da análise dos dados----- 22
Figura 6	Análise qualitativa do estudo----- 23
Figura 7	Projeção da população até 2058----- 24
Figura 8	Evolução dos grupos etários----- 25
Figura 9	Panorama dos programas investigados no Brasil----- 57

**LISTA DE QUADROS**

Página

Quadro 1 Síntese dos relatos dos coordenadores e unidades de registro----- 53

**LISTA DE GRÁFICOS E TABELAS**

	Página
Gráfico 1 Ano de criação do projeto/programa-----	42
Gráfico 2 Atividades ofertadas-----	47
Gráfico 3 Profissionais que atuam nos projetos/programas-----	48
Gráfico 4 Programas por unidade federativa-----	55
Gráfico 5 Programas por unidade federativa-----	55
Gráfico 6 Programas por unidade federativa-----	56
Gráfico 7 Programas por unidade federativa-----	56
Gráfico 8 Programas por unidade federativa-----	56
Tabela 1 Características gerais dos projetos/programas-----	44
Tabela 2 Perfil dos participantes dos projetos/ programas-----	45

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	15
2. OBJETIVOS.....	18
2.1 Geral.....	18
2.2 Específicos.....	18
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	19
4. REVISÃO DA LITERATURA.....	24
4.1 Dados demográficos e epidemiológicos sobre o envelhecimento.....	24
4.2 Políticas públicas e envelhecimento.....	27
4.3 Consensos sobre a importância da atividade física na área da saúde (Guidelines).....	29
4.4 Um olhar sobre aspectos pedagógicos da atividade física para idosos.....	31
4.5 O papel das Universidades na criação dos programas de atividade física para idosos.....	34
4.6 As Universidades Abertas para a Terceira Idade – UNATIS.....	37
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	42
5.1 Identificação e caracterização dos projetos/programas.....	42
5.2 Funcionamento.....	46
5.3 Planejamento de ensino.....	49
5.4 Importância do trabalho com idosos.....	52
5.5 Distribuição e panorama pelo Brasil.....	55
6. CONCLUSÃO.....	59
6.1 Limitações do estudo .....	60
6.2 Recomendações e sugestões.....	60
6.3 Recomendações para novos estudos.....	61
REFERÊNCIAS.....	62
APÊNDICES E ANEXOS.....	68
Apêndice 01 - Termo de concordância institucional.....	69
Apêndice 02 - Instrumento <i>on line</i> usado na pesquisa de campo.....	70
Apêndice 03 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.....	76
Anexo 01 - Resumo aceito no XVII Congresso dos países de língua portuguesa.....	77
Anexo 02 - Carta de aceite do comitê de ética.....	78
Anexo 03 - Aceite do artigo.....	80

## 1. INTRODUÇÃO

A OMS preconiza a prática do exercício físico como primordial para a manutenção da saúde, principalmente no envelhecimento (WHO, 2010). No Brasil as Universidades públicas através de suas atividades de extensão têm desempenhado papel importante na oferta de programas de atividade física para idosos.

Essas práticas iniciaram em um período histórico conhecido como Nova República, marcado com o fim da ditadura militar e o início do período presidencialista, caracterizado pela ampla democratização política no país (OLIVEIRA, 2018).

Identificamos em nossa pesquisa que cronologicamente os programas de atividade física para idosos nas Universidades públicas brasileiras, tiveram seu início em 1984, com a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), um ano depois a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) cria o segundo programa e 4 anos depois, em 1989 a Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) dá início ao terceiro programa de atividade física para idosos no Brasil, no âmbito das instituições públicas de ensino superior e que a implementação desses programas nas universidades públicas sempre se deu por meio de iniciativas docentes, que têm sido os responsáveis pela organização dos mesmos desde a década de 1980.

Deste período em diante houve uma expansão por diferentes regiões do país, totalizando hoje 62 programas de atividade física (AF) para idosos.

O aumento da oferta de programas estruturados em algumas universidades públicas foi possível em parte pela implementação de programas de expansão das Universidades públicas como o Programa de Reestruturação e Expansão das universidades federais (REUNI), e também por verbas obtidas por editais de fomento instituídos nas universidades públicas por meio dos seus departamentos de extensão universitária (SALES *et al*, 2019).

Deste modo, a oferta das atividades de extensão nas IES contribuem com o cumprimento dos objetivos do Plano de Desenvolvimento Institucional e dos Projetos Pedagógico dos Cursos de acordo com a resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018, que estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dar outras providências.

Para Corrêa (2003) as ações de extensão irão se diferenciar em cinco categorias: programas, projetos, cursos e oficinas, eventos e prestação de serviço, o que vai diferenciar cada um deles é a abrangência da ação ofertada, sua institucionalização e o tempo para sua execução.

Quando se trata da atividade física com idosos em universidades públicas brasileiras, os estudos relacionados à ela também têm crescido nos últimos anos (ELTZ *et al.*, 2014; SQUARCINI *et al.*, 2015; ADAMO, 2017; INOUYE *et al.*, 2018) entretanto, pouco se conhece sobre a sistematização dos programas de prática de atividade física com idosos ofertados nas universidades.

Existe também uma lacuna na forma como os programas que oferecem atividade física (AF) para os idosos têm trabalhado no Brasil a partir das recomendações da literatura (LEVY; LUIZ, 2014; PONTES *et al.*, 2019).

O presente estudo é o primeiro que propõe descrever, as propostas e os aspectos didático-metodológicos da oferta de atividade física para idosos nas universidades públicas de diferentes regiões brasileiras, identificando semelhanças, diferenças e destacando indicadores para formulação de futuras propostas.

Nas universidades públicas, a oferta de programas de atividade física para pessoas idosas já é uma realidade, por meio dos seus decanatos ou pró-reitorias de extensão vêm proporcionando ao público idoso desde a década de 1980 a prática regular da atividade física a partir de propostas individualizadas de docentes dessas Instituições.

Sabe-se que a prática regular de atividade física (AF) contribui para um envelhecimento bem sucedido quando acompanhado por hábitos de vida saudáveis, como: manter uma alimentação balanceada, evitar o uso de cigarro, fazer uso moderado de álcool, ter um ciclo de amizades ativo etc (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018; PONTES *et al.*, 2019)

Entretanto, as pesquisas sobre a prática de AF nas universidades públicas ainda não têm se preocupado em descrever os aspectos didáticos pedagógicos na oferta dessa atividade nesses locais (CACHIONI, 2012; LOLLI, LOLLI, MAIO, 2014; SANTOS, 2014; BRUNELLI *et al.*, 2016; INOUYE *et al.*, 2018).

A existência de um estudo que descreva as propostas de atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras poderia contribuir para o entendimento de como as instituições têm organizado suas ações, e também, proporcionaria um panorama geral sobre a oferta de atividade física para este público, bem como, a



possibilidade para os gestores de um olhar mais ampliado sobre as práticas ofertadas nas universidades.

Esta pesquisa traz informações sobre o papel da universidade e da extensão universitária para as pessoas atendidas por elas, assim como, aponta indicadores que precisam ser melhorados nessas instituições para a ampliação dos programas existentes hoje.

Este estudo é importante porque contribui com dados sobre a oferta de atividade física que podem ser utilizados nas discussões sobre a criação de políticas públicas para pessoas idosas para além das universidades.

A oferta de atividade física para idosos nas universidades públicas apresenta características distintas de acordo com cada região e isso é importante porque essas instituições têm um papel social fundamental na vida das pessoas que frequentam os programas de extensão existentes, tem relação também com os recursos arquitetônicos e estruturais (físicos) de cada local, assim como recursos materiais e culturais, além da peculiaridade das regiões brasileiras. O Brasil é um país muito amplo e com cultura rica e diversificada.

Outro dado importante sobre a oferta de atividade física nas universidades é sobre os poucos profissionais que atuam nesses locais, que precisam de suporte de pessoal nos programas coordenados por eles, assim como, de recursos financeiros para a manutenção dos mesmos (SANTOS *et al.*, 2014; ADAMO *et al.*, 2017).

Deste modo, o entendimento sobre o funcionamento dos programas ofertados nas universidades públicas brasileiras para as pessoas idosas em relação à prática de atividade física torna-se uma temática relevante à investigação.

## **2. OBJETIVOS**

### 2.1 Geral:

- ✓ Analisar os Programas de prática de atividade física para idosos nas Universidades Públicas Brasileiras, a sistematização e a organização das suas atividades.

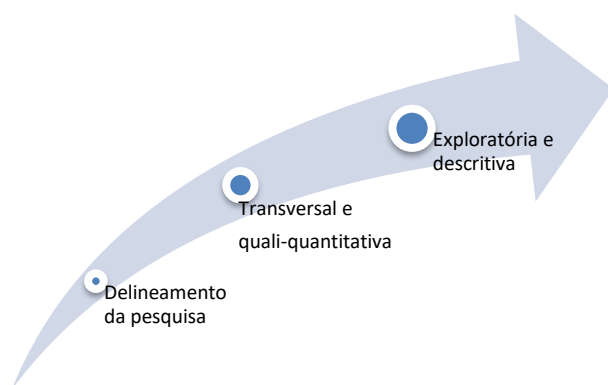
### 2.2 Específicos:

- ✓ Investigar a estrutura dos projetos/programas existentes hoje nas Universidades públicas brasileiras;
- ✓ Identificar semelhanças e divergências dos projetos/programas existentes hoje nas Universidades públicas brasileiras;
- ✓ Apontar indicadores para formulação de novas propostas.

### 3. MATERIAS E MÉTODOS

O estudo é uma investigação transversal de natureza quali-quantitativa e de cunho exploratório e descritivo (ANDRADE, 2014; MARCONI e LAKATOS, 2017), em que se buscaram informações a respeito dos Projetos e Programas de atividade física para pessoas idosas ofertados nas universidades públicas brasileiras, assim como, questões relacionadas ao funcionamento desses projetos/programas, tempo de existência, organização das atividades, infraestrutura e materiais utilizados, conforme se observa na figura 1.

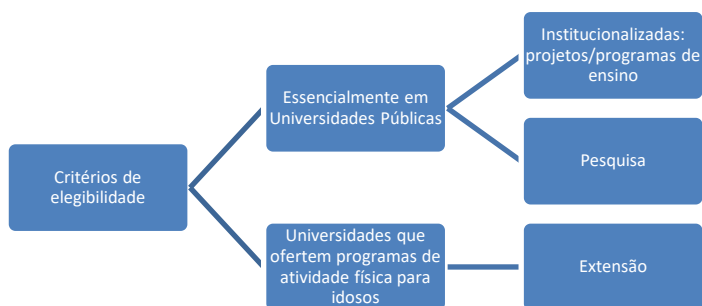
**Figura 1** – Desenho do estudo



**Fonte:** dados da pesquisa

Este estudo atendeu aos critérios da Resolução 510 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde – CNS e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Faculdade de Ciências da Saúde (FS) da UnB pelo parecer 3.148.984 em 15 de Fevereiro de 2019 com o número CAAE 95234718.9.0000.0030.

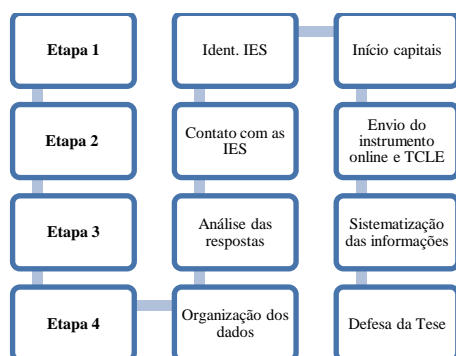
Como critério de elegibilidade (Figura 2) para participação no estudo, os projetos/programas deveriam ofertar a prática de atividade física para idosos, e estes programas deveriam estar institucionalizados em forma de ensino, pesquisa ou extensão.

**Figura 2** – Critérios de elegibilidade

**Fonte:** dados da pesquisa

Após identificação dos coordenadores dos programas, o contato com os mesmos foi realizado em quatro etapas: 1 Meio eletrônico (e-mail); 2 ligação telefônica; 3 assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e 4 envio do instrumento de coleta de dados.

Na etapa seguinte com o retorno dos questionários respondidos fizemos a análise das respostas e sistematizamos as informações obtidas. Em seguida os dados foram tabulados, analisados, discutidos e finalmente organizamos a tese deste estudo.

**Figura 3** – Etapas da pesquisa

**Fonte:** dados da pesquisa

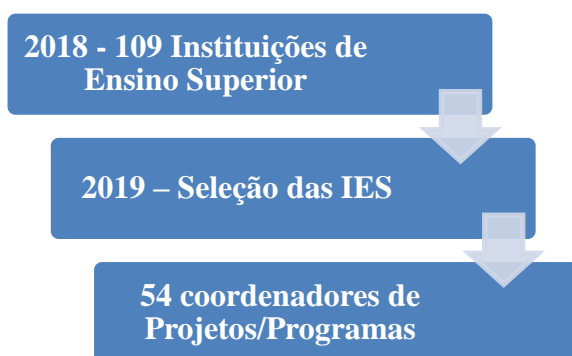
A amostra do estudo (Figura 4) se caracterizou como de acessibilidade e foi composta por 54 coordenadores de programas de atividade física para idosos das universidades públicas brasileiras.

A identificação de todas as universidades públicas brasileiras se deu por consulta a sites do Ministério da Educação (MEC), para se obter a lista com todas elas, além de consulta ao Google, Wikipédia para que nenhuma ficasse de fora da pesquisa.

Ao final dessas consultadas, identificamos 109 universidades públicas existentes no Brasil.

Em seguida buscamos nos sites de cada universidade identificada (Figura 3), os projetos/programas existentes em cada uma dela e os contatos telefônicos e e-mails dos coordenadores, buscamos informações nos decanatos/pró-reitorias de extensão e nos cursos de Educação Física e nos cursos que identificamos a existência de algum programa de atividade física com idosos.

**Figura 4** – Amostra do estudo



**Fonte:** dados da pesquisa

Para coleta das informações sobre os projetos, foi contruído um instrumento online na plataforma do *Google form* submetido previamente à especialistas da área de atividade física para pessoas idosas para avaliação do mesmo.

Após a aprovação do instrumento pelos especialistas com os ajustes sugeridos por eles e sugestões de alteração nas questões que os mesmos acreditavam não estar de acordo com o que se pretendia pesquisar, a versão final foi constituída de 50 questões e enviada aos coordenadores por meio eletrônico (e-mail) com um *link* que dava acesso a ele. O instrumento contém informações sobre: materiais utilizados, os espaços destinados às atividades, estrutura, dados sobre a atividade física, dados dos coordenadores dos projetos/programas, parcerias, a organização pedagógica etc.

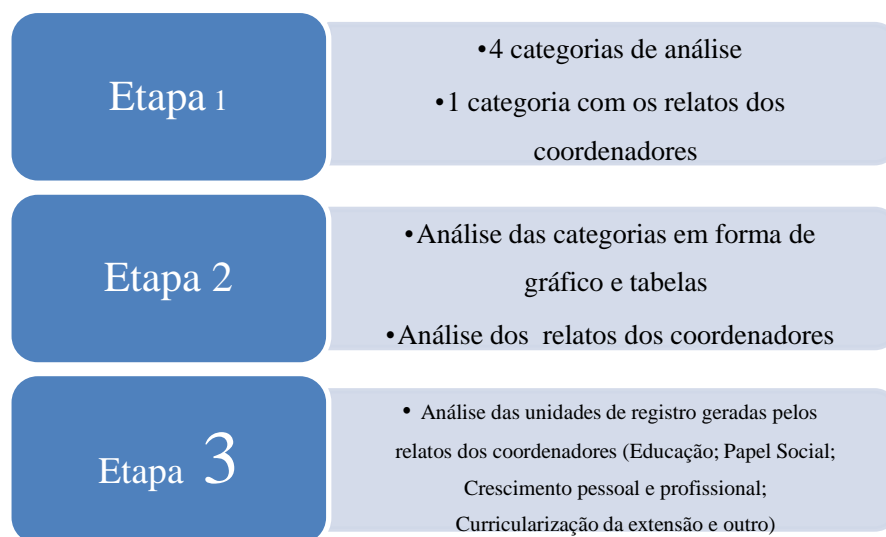
As respostas dos questionários online encaminhado aos coordenadores dos programas foram analisadas de forma quantitativa, descrita, com gráficos, tabelas e constam nos Resultados e Discussão deste estudo em 04 itens:

- ✓ 6.1 Identificação e caracterização dos projetos/programas;
- ✓ 6.2 Funcionamento;
- ✓ 6.3 Planejamento de ensino e;
- ✓ 6.5 Distribuição e panorama pelo Brasil.

Já os relatos dos coordenadores foram analisados de forma qualitativa utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011) e consta no item: 6.4 Importância do trabalho com idosos.

Na figura 5 que segue, observamos as etapas da análise de dados, conforme descrito nos dois parágrafos anteriores.

**Figura 5** – Etapas da análise dos dados



**Fonte:** dados da pesquisa

A análise qualitativa do estudo se deu em três etapas (Figura 6): categorização, interpretação e informatização (BARDIN, 2011).

Na categorização (etapa 1), foram identificadas cinco unidades de registro: Identificação e caracterização dos projetos/programas; Funcionamento; Planejamento de ensino; Importância do trabalho com idosos (parte descritiva do estudo); Distribuição e panorama pelo Brasil que compõe os resultados e discussões deste estudo.

Na interpretação (etapa 2), as unidades de registro foram interpretadas, analisadas em formas de gráficos, tabelas e uma parte de forma descritiva (Importância do trabalho com idosos), onde constam as falas dos coordenadores.

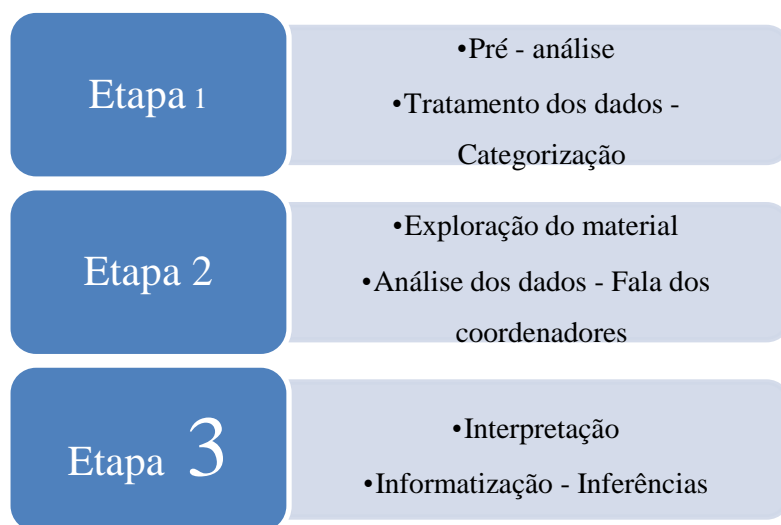
Na informatização (etapa 3) todas as informações foram discutidas a partir do suporte da literatura científica.

Destacamos nos relatos dos coordenadores semelhanças e diferenças, de acordo com as orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Utilizamos as técnicas de categorização (tratamento dos dados) por meio das unidades de registro; interpretação dos dados, a partir dos relatos (o motivo que levou cada participante a usar determinada palavra ou expressão) dos coordenadores e informatização (inferências).

Após análise dos relatos dos coordenadores, identificamos 05 unidades de registro: Educação; Papel social; Crescimento pessoal e profissional; Curricularização da extensão e Outro, e por meio delas foi possível a realização da interpretação dos dados e a realização de inferências na parte descritiva do estudo.

A análise de conteúdo deve ser desenvolvida, de modo contínuo e progressivo, em três fases: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação (BARDIN, 2011).

**Figura 6** – Análise qualitativa do estudo



Fonte: dados da pesquisa

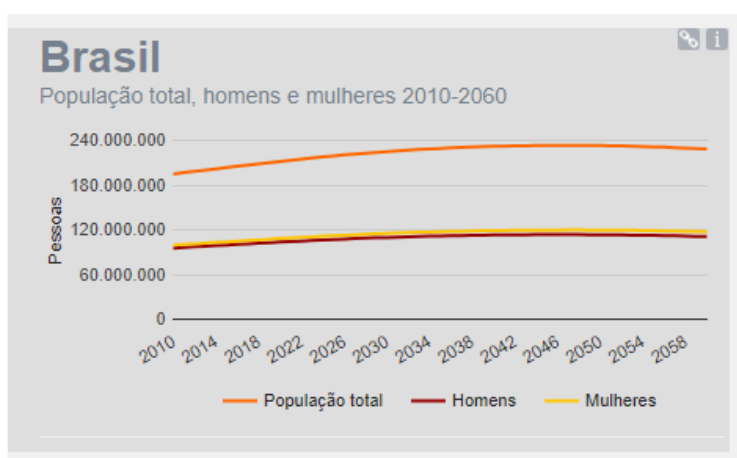
A análise estatística do estudo foi realizada por meio de análise descritiva, por meio de frequência absoluta em forma de gráficos e tabelas, utilizou-se o valor de  $p < 0,05$  e o programa utilizado foi o Excel.

## 4. REVISÃO DA LITERATURA

### 4.1 Dados demográficos sobre o envelhecimento

As projeções da população conforme dados do IBGE, indicam que até 2060 a população brasileira chegará a 240.000.000 de pessoas, conforme a figura 7, e o número de idosos será maior do que de jovens até os 14 anos (Figura 8).

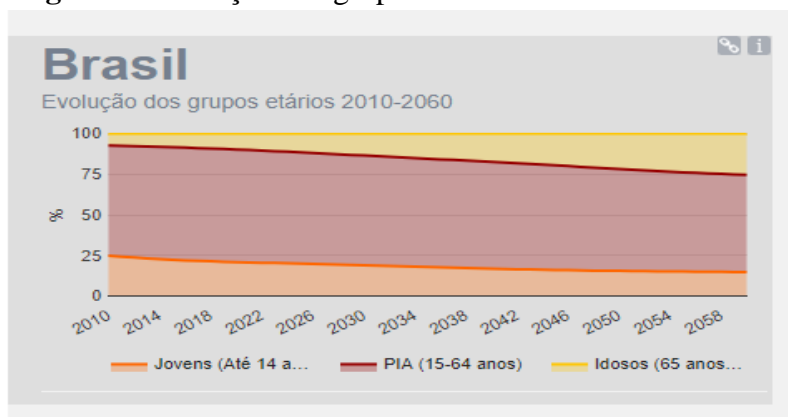
**Figura 7:** Projeção da população até 2058



Fonte: IBGE, 2020

No continente europeu o envelhecimento populacional encontrou um cenário socioeconômico favorável, que permitiu a expansão dos seus sistemas de proteção social, permitiu a expansão dos seus sistemas de proteção social, facilitando o acesso e impactando na qualidade dos serviços oferecidos. Apesar de se observar uma melhora substancial na economia brasileira nos últimos anos, a estrutura dos serviços de atenção ao idoso ainda estão aquém das necessidades apresentada por esse grupo etário, situação que demonstra a necessidade de investimento urgente frente ao fenômeno populacional previsto para os próximos anos (ANDRADE *et al.*, 2013).



**Figura 8:** Evolução dos grupos etários

**Fonte:** IBGE, 2020.

O Brasil vem passando por um processo de transição demográfica apresentando um crescimento acelerado da população idosa, com expressivo aumento da longevidade e este crescimento acelerado desta população contribui para uma importante demanda por institucionalização dos indivíduos que constituem esse segmento da sociedade, e as Insituições de Longa Pemanência para o Idoso (ILPI) necessitarão de mais suporte econômico para dar conta das demandas oriundas de um contingente populacional cada vez maior (SANTIAGO *et al.*, 2016).

É importante dizer que a definição de idoso utilizada neste estudo contemplou os indivíduos de 60 ou mais anos de idade, conforme definido pelo Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). E o cenário para a definição das políticas de previdência social, em particular, e da seguridade social, em geral, não pode deixar de levar em conta quem são os idosos hoje e como serão no futuro, do ponto de vista da sua renda.

Para Miranda; Mendes; Silva (2016) envelhecer não significa necessariamente adoecer. A menos que exista doença associada, o envelhecimento está associado a um bom nível de saúde. Além disso, os avanços no campo da saúde e da tecnologia permitiram para a população com acesso a serviços públicos ou privados adequados, uma melhor qualidade de vida nessa fase. Com isso, é fundamental investir em ações de prevenção ao longo de todo o curso de vida, em virtude do seu potencial para resolver os desafios de hoje e, de forma crescente, os de amanhã.

A idéia de a velhice ser um importante estágio de desenvolvimento humano é recente e contaria muito os estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Doença, inatividade, depressão, solidão e incapacidade são algumas das representações distorcidas associadas às etapas mais avançadas da vida (MIRANDA; MENDES;

SILVA, 2016). Para se conseguir esse olhar, há que se ter uma mentalidade que supere preconceitos e atitudes negativas em relação à velhice, e que considere a idade não como algo determinante das possibilidades vitais do indivíduo, mas como uma variável acrescida às que condicionam sua situação. Assim, por meio de esforços conjuntos, será possível pensar em medidas preventivas e intervenções que garantam novos sentimentos que estejam livres de estereótipos associados ao envelhecimento.

O desenvolvimento de práticas de ações, que atendam às dimensões de qualidade de vida (QV) percebidas com mais pessimismo e fortaleçam as demais, reúne-se em torno de uma significação inclusiva, flexível e dinâmica que leve em conta o valor da opinião do próprio idoso. As intervenções psicoeducacionais devem apoiar a otimização de conhecimentos e aptidões que proporcionem encorajamento para que os idosos se sintam aceitos e compreendidos em suas habilidades, capacidades, dificuldades e limitações (INOUYE *et al.*, 2018). A preocupação com o envelhecimento e com a melhoria da qualidade de vida na sociedade brasileira muda não apenas a sensibilidade investida na velhice, mas tende a transformar o envelhecimento em uma experiência radicalmente distinta para homens e mulheres.

O aumento da longevidade, tanto nas mulheres como nos homens, significa uma vida em condições menos favoráveis e em condições mais vulneráveis, sobretudo se tivermos em conta o grupo etário dos grandes idosos, isto é, aqueles que ultrapassam a faixa dos 80 anos, considerando a necessidade de maiores cuidados e atenção a esse grupo etário seja pelo poder público, ou por profissionais que atendem pessoas nessa faixa etária (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

É preciso lembrar que o envelhecimento populacional deve trazer mudanças na economia, uma vez que os níveis de consumo e renda se modificam com a idade, fato estilizado nos modelos de ciclo de vida econômico.

## 4.2 Políticas públicas e envelhecimento

Dentre as principais leis que amparam o direito do idoso no Brasil, destacamos a Lei n.º 8.842 de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a política nacional do idoso e cria o Conselho Nacional do Idoso e a Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso, estas duas leis têm sido as mais utilizadas em nível nacional quando se trata de questões relacionadas ao direito do idoso.

Para discutir sobre Políticas Públicas e direito das pessoas idosas no Brasil requer a superação de questões dentre as quais destacamos duas que consideramos importantes. A primeira é o preconceito contra a velhice, a segunda é a negação da sociedade quanto a esse fenômeno que colabora para a dificuldade de se pensar políticas específicas para esse grupo.

Deve-se dizer que a partir do reconhecimento do envelhecimento populacional no Brasil, por parte do Governo Federal, foi aprovada em 4 de janeiro de 1994 a Lei n.º 8.842/94, que estabeleceu a Política Nacional do Idoso, regulamentada posteriormente pelo Decreto n.º 1.948/96 (BRASIL, 1994).

A finalidade dessa lei foi assegurar direitos sociais, garanti-los a fim de assegurarem a promoção da integração, autonomia e participação efetiva do idoso na sociedade, visando ao exercício de sua cidadania.

Nesse sentido, no ano de 2003, foi criado o Estatuto do Idoso que enfatizou a garantia de assistência integral à saúde dessa população através do Sistema Único de Saúde (SUS), em todos os níveis de atenção, fomentando, dessa forma, a discussão sobre a atenção às condições de saúde dos idosos, assegurando-lhes acesso igualitário e universal, num contexto imbricado de serviços e ações visando à proteção, promoção, prevenção e recuperação da saúde (BRASIL, 1994).

A partir daí, com a criação da Política Nacional do Idoso (PNI), da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – (PNSPI) e do Estatuto do Idoso começa-se no país um movimento a partir desses dispositivos norteadores de ações sociais e de saúde, para garantir os direitos das pessoas idosas e obrigação do Estado à proteção dos mesmos (BRASIL, 1994).

Porém, a efetivação de uma política pública requer a atitude consciente, ética e cidadã dos envolvidos e interessados em viver envelhecendo de modo mais saudável possível, na qual o Estado, os profissionais da saúde, o idoso e a sociedade em geral sejam coresponsáveis por esse processo (ANDRADE *et al.*, 2013). Contudo, sabe-

se que ainda existe um abismo entre a lei e a realidade dos idosos no Brasil, considerando que a sociedade só será ética quando reconhecer o potencial destes seus membros, quando lutar para que o direito os reconheça como cidadãos e, finalmente, quando todos eles tiverem sua cidadania reconhecida e garantida.

As políticas para idosos no Brasil devem seguir em consonância com a realidade do país e primar sempre para uma política de estar saudável, seja biológica, psicológica ou socialmente. Portanto, estar saudável significa combater a gerofobia, assegurando uma política de saúde que considere as características da velhice (MISSIAS MOREIRA *et al.*, 2013). Para estes autores, a importância das reflexões sobre questões inerentes aos idosos, observando-se as práticas e estratégias das políticas públicas de saúde e o impacto das mesmas sobre a qualidade de vida deles, demarca um ponto de partida para o elo entre diversos campos do conhecimento; os quais representam um suporte fundamental para a problematização e reconhecimento das demandas e necessidades dessa população especificamente no contexto da saúde; e também as diretrizes estratégicas para o desenvolvimento de ações de atendimento e acolhimento de maneira efetiva e eficaz.

Nesse cenário, compreender o processo de envelhecimento do ser humano requer primeiramente entender as contradições existentes entre velhice e bem-estar e até mesmo a relação entre velhice e doença; dessa forma, tem-se cada vez mais necessidade de políticas públicas que qualifiquem a saúde brasileira, e de estratégias adequadas, para que os idosos adquiram uma qualidade de vida satisfatória, ações que possam, significativamente, contribuir para um melhor desenvolvimento de novas formas de intervenção junto a essa população (MISSIAS MOREIRA *et al.*, 2013).

A legislação brasileira tem se firmado em relação aos cuidados da população idosa através de diversas portarias, leis e documentos (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003; Lei n.º 8.842 de 4 de janeiro de 1994; Decreto n.º 1.948/96), estando bastante adiantada; porém, na realidade a prática ainda é insatisfatória, pois se encontram inúmeras barreiras burocráticas e políticas que impedem o bom desenvolvimento das ações voltadas para os idosos, refletindo em dificuldades de acesso aos tratamentos médicos e serviços assistenciais (BRASIL, 1994; MISSIAS MOREIRA *et al.*, 2013).

Em estudo realizado por Miranda; Mendes; Silva (2016), os autores concluem que com o envelhecimento da população e a menor relação entre população ativa e dependente, a falta de uma estrutura familiar para dar suporte à essa população,

trará consequências em que a sociedade deve estar consciente do preço que terá de pagar e do custo crescente da assistência à essa população. Os autores ainda defendem que o Estado deve estar preparado para o provimento de políticas específicas, para o financiamento de estruturas de apoio, bem como para o monitoramento das suas atividades. Garantindo, assim, uma atenção integral, reconhecendo suas características e especificidades e consagrando sua qualidade de vida. Este é o desafio para a sociedade e para o Estado nas próximas décadas.

### **4.3 – Consensos sobre a importância da atividade física na área de saúde (Guidelines) para adultos**

De acordo com as agências governamentais e instituições internacionais, diversas recomendações de AF orientam o cumprimento de uma dose mínima de esforço, procurando oferecer aos gestores de políticas de saúde, aos profissionais de saúde e à população informações sobre comportamentos benéficos para a saúde. Entretanto, essas recomendações divergem a respeito da constituição e da administração da dose mínima (HASKELL *et al.*, 2007).

Quando se trata do público idoso, a maioria das evidências mostram que o melhor modo de promover a saúde dessas pessoas é prevenir seus problemas médicos mais frequentes. As intervenções devem ser direcionadas em especial à prevenção das doenças cardiovasculares (DCV), principal causa de morte nessa população. Por outro lado, o sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento. As principais causas de incapacidade são as doenças crônicas, incluindo sequelas dos acidentes vasculares encefálicos, fraturas, doenças reumáticas e as DCV, entre outras (NÓBREGA *et al.*, 1999). Os consensos e as sociedades brasileiras e internacionais indicam que a prática da atividade física traz diversos benefícios aos seus praticantes, considerando que a preocupação a respeito dela enfatizava, até a década de 1950, os esporte de rendimento e os benefícios do vigor no exercício. Recomendava-se a necessidade de alto nível de esforço voltado para a obtenção de resultados de aptidão física (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014).

O *American College of Sports Medicine* (ACSM) (BLAIR; MONTE; NICHMAN, 2004), orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de AF com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de AF de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Segundo as orientações da OMS de 2010, adultos devem realizar pelo menos 150 minutos por semana de AF moderada ou 75 minutos por semana de AF vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal (WHO, 2010). As orientações da União Européia (UE) constituída por 27 Estados-Membros e que abrangem 7,3% da população mundial, baseiam-se nas recomendações oficiais do Reino Unido e dos países nórdicos. A orientação para adultos é de pelo menos 30 minutos diários de AF moderada (BULL *et al*, 2010).

Quando se observa os inquéritos VIGITEL ao longo do tempo, se percebe também essa diferença. Conforme recomendação da OMS, o relatório de 2010 usou como parâmetro a recomendação de 30 minutos por dia em cinco sessões semanais. A partir de 2011, a OMS atualizou sua recomendação, e o relatório do VIGITEL, adequadamente, adotou a nova diretriz, de 150 minutos semanais, independentemente da distribuição ao longo da semana (BRASIL, 2014). Deste modo, no Brasil a recomendação seguida é a da Organização Mundial da Saúde (OMS), que endossa as diretrizes estadunidenses (ODPHP, 2008, BRASIL, 2012).

Para o *Institute of Medicine* (IOM), que influencia o aconselhamento e as decisões da comunidade médica nos Estados Unidos, recomenda, para adultos, a realização de 60 minutos de AF moderada todos os dias da semana (IOM, 2014).

Estudos epidemiológicos mostram que AF moderada e regular é benéfica para a promoção da saúde e que hábitos sedentários estejam associados com risco aumentado para inúmeras doenças (PONTES *et al*, 2019), embora a natureza dessa associação não seja completamente compreendida (WARREN *et al*, 2010).

Com base nas diferenças de orientações das várias instituições, é plausível que haja diferenças no resultado da classificação de AF conforme a recomendação utilizada, o que poderia interferir na comparação entre diferentes estudos e na avaliação das políticas de incentivo à prática de AF. Diferenças na formulação das recomendações repercutem em classificações divergentes para o mesmo volume de AF, mostrando que ainda existem dúvidas a respeito da quantidade mínima de AF necessária para alcançar benefícios para a saúde (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014). Verifica-se que, embora algumas recomendem o mesmo volume de AF, discordam quanto à distribuição ao longo da semana.

Essas diferenças nas diretrizes são produto da ausência de consenso científico a respeito dos mecanismos envolvidos na ação da AF, seja pela utilização de diferentes metodologias na coleta das informações, seja pelas lacunas no conhecimento

das ciências biomédicas (BLAIR; MONTE; NICHMAN, 2004). O que se percebe é que a elaboração de uma recomendação única como efeito benéfico simultâneo para todos os desfechos da saúde ainda é um desafio para a ciência (BAUMAN *et al*, 2012).

A ausência de consenso sobre a quantidade mínima de AF pode repercutir negativamente nas políticas de saúde. Dependendo da recomendação adotada, os usuários de serviços de saúde poderiam ser aconselhados a aumentar o volume de AF, mesmo sendo este suficiente de acordo com outras recomendações e as pessoas poderiam ser estimuladas a manter uma quantidade de AF insuficiente. No âmbito do planejamento em saúde, os resultados antagônicos quanto à prevalência de AF adequada na população deixam dúvidas que podem prejudicar objetivos e metas pactuadas por programas de saúde. Deste modo, os achados da ciência indicam que o debate sobre essa temática precisa ser aprofundado e novas pesquisas poderiam contribuir para o conhecimento dos mecanismos biológicos envolvidos no efeito da AF, e as sistematizações da literatura científica poderiam considerar o efeito de quantidades distintas de AF para cada desfecho e essa discriminação poderia ser incorporada às recomendações oficiais.

#### **4.4 Um olhar sobre aspectos pedagógicos da atividade física para idosos**

Entendemos que é importante considerar nos aspectos pedagógicos da prática de atividade física para idosos, o planejamento, as estratégias utilizadas para a condução da aula, a didática utilizada pelos professores, a organização do ambiente, a utilização dos recursos disponíveis, a segurança do ambiente, a formação continuada dos professores e a criação de metodologias que atendam as necessidades dos programas.

Deste modo, o primeiro relato sobre os aspectos pedagógicos e formação profissional de professores para idosos no Brasil, está presente na dissertação de Alves (1997). A autora descreve que os professores eram indicados pelos decanatos/pró-reitorias de extensão das universidades, independentemente de terem formação específica na área gerontológica.

Para Carvalho e Hennington (2015) o perfil do profissional desejado para o cuidado ao idoso deve ser pautado no desenvolvimento de competências em múltiplas dimensões que envolvem: o conhecimento da fisiologia e da fisiopatologia do envelhecimento humano; a conduta resolutiva diante das principais doenças que afetam

os idosos; a concepção de saúde na sua dimensão biopsicossocial e não apenas como um distúrbio biológico; os aspectos éticos e o relacionamento com a equipe multiprofissional, numa perspectiva de integralidade.

Este profissional precisa também ser capaz de compreender o idoso e o processo de envelhecimento em suas dimensões conceituais, sociais, políticas, profissionais e éticas e saber formular e implementar propostas para o enfrentamento das questões relacionados ao processo de envelhecimento na sociedade contemporânea de modo eficaz.

Cachioni *et al* (2015) defendem que devido à heterogeneidade de necessidades, motivações e interesses existentes nos grupos de idosos, gerada pela particularidade das histórias e trajetórias de vida, devem ocorrer investimentos na criação e no aprimoramento de uma metodologia para o trabalho educacional, que valorize as experiências acumuladas e que torne o aluno idoso um agente de seu próprio aprendizado. Assim, sugerem três estratégias pedagógicas para o ensino da prática de atividades físicas com idosos que seriam:

1. Pedagogia Participativa Problematizadora;
2. Estratégias cognitivas considerando os declínios associados à idade;
3. Pedagogia da Transmissão (CACHIONI *et al.*, 2015).

A Pedagogia da Problematização parte da base de que, em um mundo de mudanças rápidas, o importante não são os conhecimentos ou idéias nem os comportamentos corretos e fáceis que se espera, mas sim o aumento da capacidade do aluno – participante e agente da transformação social – para detectar os problemas reais e buscar para eles soluções originais e criativas.

A aplicação dessa metodologia em programas de atividade física para idosos permite ao docente uma reflexão mais crítica sobre o seu fazer pedagógico, favorece a mudança em sua ação e amplia suas possibilidades de intervenção consciente no ensino nessa área.

Em relação à importância de apresentar estratégias cognitivas que considerem os declínios associados à idade, García (2009) citado por Cachioni *et al.*, (2015) elenca sete questões que devem ser consideradas: a experiência e a prática permitem a manutenção e a melhora de habilidades cognitivas, relacionando teorias e conceitos, os idosos reconhecem o valor da experiência de aprendizagem no manejo e nas demandas da vida diária; a motivação como elemento fundamental para a participação de atividades educativas e estímulo das capacidades cognitivas em geral; os



diversos aspectos da biografia e personalidade de idosos influem no interesse pelas oportunidades e na competência demonstrada; as atribuições e expectativas dos idosos em relação à própria capacidade intelectual; a diversificação das abordagens de um tema; o estabelecimento claro das metas e objetivos da aprendizagem e os conteúdos ensinados precisam ter significado e relevância para os idosos.

A Pedagogia de Transmissão pode ser caracterizada como aquela em que as idéias e conhecimentos são mais importantes na educação e o objetivo do aluno é de receber essas novas idéias e conhecimentos, feito uma página em branco, não desenvolvendo o crescimento pleno das pessoas e sua participação ativa no processo de mudanças e evolução. Sua metodologia acompanha a exposição oral do professor.

As estratégias utilizadas determinam o sucesso ou fracasso de uma atividade, bem como no desempenho intelectual do idoso. Sob essa perspectiva, Cachioni *et al* (2015) sugerem a pedagogia participativa problematizadora como arcabouço teórico para facilitar o aprendizado dos alunos-idosos.

Cachioni *et al* (2015) destacam ainda que na Grã-Bretanha, na Austrália e Estados Unidos, as atividades com idosos são geralmente conduzidas por professores voluntários e existe uma certa carência de professores com formação superior. Na França, na Bélgica e na Suíça, em Portugal e na Holanda, o corpo docente é formado de educadores universitários, remunerados e preocupados em manter um rigoroso padrão acadêmico de ensino. Na Alemanha, a preocupação central dos docentes é desenvolver programas e métodos de ensino especiais, adaptados às necessidades dos idosos. Na China, os programas são disputados por professores com alto nível de formação acadêmica. No Uruguai parece haver grande preocupação em relação à formação de seus docentes e à metodologia por eles utilizada nas atividades que são desenvolvidas. Entretanto, os autores encontram que no Brasil, raras são as referências ao docente.

#### **4.5 O papel das Universidades na criação dos programas de atividade física para idosos**

Em levantamento realizado em 2004, Cachioni localizou cerca de 200 programas nas instituições de ensino superior brasileiras, sendo que a maior parte estava concentrada na região sudeste. Em universidades públicas ou privadas, os programas objetivam dar conta de fornecer oportunidades de compensação e enriquecimento cognitivo, integração e reconhecimento social, de satisfação e de envolvimento às coortes mais velhas (CACHIONI *et al.*, 2015).

O retorno à universidade e, na maioria dos casos, de primeiro contato com essa instituição, tem possibilitado a expressão do desejo de estudar como acesso a um mundo de crescimento, inovação e de novos horizontes para as pessoas idosas.

Boa parte desses programas foi criado em razão da visibilidade alcançada pela velhice na década de 1990, pois a preocupação com o envelhecimento e com a melhoria da qualidade de vida dos idosos é algo recente (DAWALIBI *et al.*, 2014; PEREIRA; COUTO, SCORSOLINI-COMIN, 2015; INOUYE *et al.*, 2018).

Apesar de no Brasil as pessoas idosas serem consideradas apenas a partir dos 60, algumas Universidades não utilizam a idade cronológica como critério de inclusão, aceitando indivíduos com menos de 60 anos, desde que se adequem aos demais critérios.

Essa nova perspectiva apresenta a possibilidade de planejar a carreira mesmo após a aposentadoria, abrindo espaço para o engajamento desses idosos em projetos ocupacionais anteriormente impossíveis devido a diversos fatores (PEREIRA; COUTO, SCORSOLINI-COMIN, 2015).

Para alguns autores, oferecer programas de extensão universitária que possibilitem aos idosos ampliar sua rede social é de fundamental importância, uma vez que, devido à perda de amigos e companheiros, alguns idosos podem ser os últimos em sua rede de relações, ou mesmo que convivendo com outras pessoas, podem ter perdido aqueles em quem buscavam apoio afetivo (CACHIONI, 2012; CARMONA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2014; LOLLI; LOLLI; MAIO, 2014).

Autores como Lolli; Lolli; Maio (2014) entendem que a educação tem-se constituído o eixo central para a necessidade de engajamento social do idoso, propiciando um real aprendizado, que é a naturalidade de viver e de envelhecer, trabalhando. Com isso, a população que chega a alcançar idade mais elevada encontra dificuldade, muitas vezes, em se adaptar às condições de vida atuais, pois, além das

dificuldades físicas, psíquicas, sociais e culturais decorrentes do envelhecimento, sente-se relegada a planos secundários no mercado de trabalho, no seio da família e na sociedade em geral (INOUYE *et al.*, 2018).

Assim, o idoso necessita estar engajado em atividades que o façam sentir-se útil. Mesmo quando possui boas condições financeiras, o idoso deve estar envolvido em atividades ou ocupações que lhe proporcionem prazer e felicidade. A atividade em grupo é uma forma de manter o indivíduo engajado socialmente, onde a relação com outras pessoas contribui de forma significativa em sua qualidade de vida.

No Brasil, os Programas de atividade física para idosos já são bem difundidos entre as universidades (ELTZ *et al.*, 2014), possuindo grande número de idosos participantes nas atividades multidisciplinares oferecidas. Contudo, as instituições de ensino superior brasileiras ainda desenvolvem poucos estudos sobre o assunto, fato que torna necessária a elaboração de novos trabalhos que contemplem um maior número de instituições participantes e apresentem um panorama ampliado da temática no contexto brasileiro, suas características, contribuições, limitações e desafios.

Outro fato a ser destacado é que, no Brasil a realidade dos serviços de educação ao idoso é oferecida basicamente por projetos de extensão como se observa na maioria das Universidades. Para tanto, os idosos precisam vencer os muitos desafios impostos pela sociedade e pelo próprio processo do envelhecimento e buscar novos espaços para a realização de atividades produtivas ou prazerosas, que elevem sua autoestima e desenvolvam a sua criatividade (LOLLI; LOLLI; MAIO, 2014).

Para autores como Brunelli *et al* (2016) das ações que envolvem o fazer universitário, que ratificam o compromisso social da instituição, está a preocupação permanente com a questão social do envelhecimento populacional e a inserção e valorização do idoso nesse cenário. Estes autores entendem que manter a autonomia, independência e aumentar a expectativa de vida durante o envelhecimento é uma meta para os idosos nos dias de hoje, que cada vez mais buscam bem estar físico, social, mental e cultural com objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

Deste modo, a extensão universitária proporciona aos idosos em diferentes partes do Brasil uma atenção contínua, com uma visão ampliada e específica as condições desta faixa etária, da mesma forma que permite aos bolsistas e acadêmicos a atuação em uma equipe interdisciplinar, ampliando os conhecimentos e oportunizando que desenvolvam habilidades e competências necessárias para atuarem junto a esse

público de forma mais segura. Auxilia também na formação de profissionais diferenciados, constituindo-se em espaços que fornecem subsídios e experiências para o estudo do envelhecimento, destacando-se que cada vez mais os idosos têm participação na sociedade e que buscam uma melhor qualidade de vida (BRUNELLI *et al.*, 2016).

É possível dizer com base na literatura (SANTOS *et al.*, 2014; BRUNELLI *et al.*, 2016; POSSAMAI *et al.*, 2017) que maior participação em diferentes atividades no lazer ligadas à extensão universitária está associada com a boa percepção de qualidade de vida das pessoas idosas.

Em uma revisão integrativa de literatura realizada por Pinheiro; Cruz; Chesani (2016) sobre a extensão universitária e seus estilos de pensamento na área da saúde no Brasil, os autores concluíram que predominam dois estilos de pensamento na produção de conhecimento científico nessa área, um fortemente articulado com a educação popular e o outro com a extensão assistencialista. Passou-se de uma visão da extensão universitária como um conjunto de atividades, tais como cursos e serviços colocados à disposição da comunidade, para uma visão dirigida às características educacionais, culturais e científicas, baseada na interface entre as universidades e a comunidade.

Acreditamos que apesar do papel fundamental que a extensão universitária tem na vida da comunidade e está social e historicamente consolidada nas Instituições de Ensino Superior (IES), ela não poderá estar desatrelada do ensino e a pesquisa, bases fundamentais para o desenvolvimento do conhecimento.

Um ponto central que deve ser considerado sobre a extensão universitária é que ela deve pautar-se na defesa das Políticas Públicas, participando na formulação, acompanhamento e avaliação dessas Políticas em todos os âmbitos da federação e setores de atuação, especialmente aqueles relacionados à garantia dos direitos por meio de políticas públicas universais e igualitárias (INCROCCI e ANDRADE, 2018). Ressalta-se ainda de acordo com Icrocci e Andrade (2018) que o empenho de departamentos e o repensar de alguns professores que buscavam diminuir a distância entre a academia e a sociedade, surgiram essas ações, atraindo adultos mais velhos e idosos para programas de extensão universitária em todo o país.

#### 4.6 As Universidades Abertas para a Terceira Idade - UNATIS

Os programas universitários para pessoas idosas foram idealizados em 1973, na Universidade de Ciências Sociais de Toulouse, na França, pelo professor Pierre Vellas. Preocupado com o isolamento dos idosos na sociedade, em particular dos aposentados, pensou em um espaço nas Universidades voltado a melhorar a saúde do idoso e a modificar a sua imagem na sociedade (CAVALCANTI *et al.*, 2016).

Muitos desses programas quando foram criados, tinha como propósito rever os estereótipos relacionados à velhice, a promoção da cidadania e independência do idoso.

No Brasil, o primeiro projeto em prol do idoso começou com a criação da Escola Aberta à Terceira Idade do Serviço Social do Comércio (SESC), em Campinas (SP), em 1977 já nas Universidades, em 1982, surge na Universidade Federal de Santa Catarina o primeiro programa de atendimento ao idoso (ELTZ *et al.*, 2014). A partir daí, outras instituições de ensino superior começaram a se interessar pela questão social do idoso e do envelhecimento populacional no Brasil, levando ao surgimento de diversos programas voltados a esta população (WOLFF, 2009; SANTIAGO *et al.*, 2016).

Deve-se ressaltar que foi com o empenho de unidades acadêmicas e com o repensar de alguns professores que buscavam diminuir a distância entre a academia e a sociedade, que surgiram esses cursos, atraindo adultos mais velhos e idosos para programas de extensão universitária.

Um exemplo disso foram as Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATIS) que se inserem no conceito de educação permanente, proposto pela UNESCO, de que o aprendizado deve estar presente ao longo de toda a vida, de forma constante, interativa e cumulativa para acompanhar as mudanças rápidas e contínuas da sociedade contemporânea (PEREIRA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2015; RIBEIRO e FERRAZ, 2016).

O início das UNATIS no Brasil aconteceu por volta da década de 1980 na região sudeste, com expressiva expansão na década de 1990, em todo o território nacional (PEREIRA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2015).

Boa parte desses programas foi criado em razão da visibilidade alcançada pela velhice na década de 1990, pois a preocupação com o envelhecimento e com a melhoria da qualidade de vida dos idosos é algo recente (CACHIONI, 2012; WOLFF, 2009; SANTIAGO *et al.*, 2016).

Deste modo, muitos são os motivos que levam as pessoas idosas a participar destes programas, como aspectos relacionados à saúde biopsicossocial, bem como, oportunidade de participar de programas de exercícios físicos entre outras atividades que acabam por repercutir positivamente da melhora da autoestima e do bem estar em geral. Torna-se importante, rever os estereótipos e preconceitos associados à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a autoexpressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida (RIBEIRO e FERRAZ, 2016).

A criação das UNATIS no Brasil teve seu maior apogeu na década de 1990. Entre 1990 e 1999 os programas passaram de seis 6 para aproximadamente 140 no Brasil. Esses programas estavam localizados em 18 estados brasileiros, principalmente em São Paulo, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, Rio de Janeiro e Bahia (ELTZ *et al.*, 2014).

O crescimento do número de vagas para estes programas, provavelmente, ocorreu devido ao aumento da população idosa e da procura destes, principalmente pela extensão universitária, com o intuito de atender o máximo de pessoas possível, as instituições acabam por, com o passar dos anos, aumentarem sua capacidade de atendimento.

Em levantamento realizado em 2004, localizou-se cerca de 200 programas nas instituições de ensino superior brasileiras, sendo que a maior parte estava concentrada no estado de São Paulo. Em universidades públicas ou privadas, os programas objetivam proporcionar oportunidades de compensação e enriquecimento cognitivo, integração e reconhecimento social, de satisfação e de envolvimento às coortes mais velhas (PEREIRA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2015).

Apesar de no Brasil as pessoas idosas serem consideradas apenas a partir dos 60, algumas Universidades não utilizam a idade cronológica como critério de inclusão, aceitando indivíduos com menos de 60 anos, desde que se adequem aos demais critérios.

Essa nova perspectiva apresenta a possibilidade de planejar a carreira mesmo após a aposentadoria, abrindo espaço para o engajamento desses idosos em projetos ocupacionais anteriormente impossíveis devido a diversos fatores (WOLFF, 2009).

Percebe-se com isso que, as mudanças de ordem psicossociais no comportamento do idoso podem influenciar direta e positivamente seu grau de

satisfação com a vida e sua relação com o meio quando passam a fazer parte desses grupos como as Universidades Abertas.

Para alguns autores, oferecer programas que possibilitem aos idosos ampliar sua rede social é de fundamental importância, uma vez que, devido à perda de amigos e companheiros, alguns idosos podem ser os últimos em sua rede de relações, ou mesmo que convivendo com outras pessoas, podem ter perdido aqueles em quem buscavam apoio afetivo (DAWALIBI *et al.*, 2014; CACHIONI *et al.*, 2015; RIBEIRO E FERRAZ, 2016).

A educação tem se constituído o eixo central para a necessidade de engajamento social do idoso, propiciando um real aprendizado, que é a naturalidade de viver e de envelhecer, trabalhando (DAWALIBI *et al.*, 2014), deste modo, a dinâmica da própria aprendizagem deve situar-se diretamente a partir da experiência, já que nenhuma necessidade é mais humana do que a de perceber o significado da própria existência.

Com isso, a população que chega a alcançar idade mais elevada encontra dificuldade, muitas vezes, em se adaptar às condições de vida atuais, pois, além das dificuldades físicas, psíquicas, sociais e culturais decorrentes do envelhecimento, sente-se relegada a planos secundários no mercado de trabalho, no ambiente familiar e na sociedade em geral (INOUYE *et al.*, 2018).

As pessoas mais velhas apresentam necessidades específicas, advindas das características clínico-funcionais e sócio-familiares peculiares a esse grupo.

A elaboração de pesquisas sobre os programas de inserção do idoso no meio acadêmico, como as Universidades Abertas à Terceira Idade, são importantes, considerando que as atividades realizadas pelos idosos contribuem significativamente para uma melhor qualidade de vida dos mesmos (ELTZ *et al.*, 2014).

Os idosos desenvolvem um posicionamento positivo nas suas representações sociais dentro das Universidades, como um lugar para compartilhar com pessoas da mesma idade, um espaço de relacionamento social próprio para este grupo etário e como uma oportunidade para adquirir e renovar conhecimentos na velhice.

Em estudo realizado por Cachioni (2012) sobre índice de desenvolvimento humano e qualidade de vida de idosos frequentadores de Universidades Abertas, ressalta-se que nas avaliações subjetivas da qualidade de vida em idosos deve-se considerar o que acontece ao indivíduo nas diferentes etapas do envelhecimento, desde mudanças físicas até a desvalorização social, consequente da aposentadoria,

considerando qual seu sentimento e entendimento dessas situações, seus ganhos e perdas psicológicas, suas frustrações e aspirações. Essas avaliações subjetivas são importantes, porque poderá ser possível perceber por meio delas a habilidade pessoal da pessoa idosa de se envolver, de encontrar significado para viver.

Assim, o idoso necessita estar engajado em atividades que o façam sentir-se útil. Mesmo quando possuem boas condições financeiras, o idoso deve estar envolvido em atividades ou ocupações que lhe proporcionem prazer e felicidade.

A atividade em grupo é uma forma de manter o indivíduo engajado socialmente, onde a relação com outras pessoas contribui de forma significativa em sua qualidade de vida.

No Brasil, os Programas de atividade física para idosos já são bem difundidos entre as universidades (ELTZ *et al.*, 2014), possuindo grande número de idosos participantes nas atividades multidisciplinares oferecidas.

Outro fato a ser destacado é que, no Brasil a realidade dos serviços de educação ao idoso é oferecida basicamente por projetos de extensão como se observa na maioria das Universidades.

Para tanto, os idosos precisam vencer os muitos desafios impostos pela sociedade e pelo próprio processo do envelhecimento e buscar novos espaços para a realização de atividades produtivas ou prazerosas, que elevem sua autoestima e desenvolvam a sua criatividade (DAWALIBI *et al.*, 2014).

Sabe-se que existem muitas formas de se destacar o valor de pessoas em processo de envelhecimento de modo mais efetivo, especialmente reconhecendo a importância de suas habilidades para contribuir no dia a dia, compartilhando experiências, dividindo responsabilidades, entre outros.

Para qualquer atividade desenvolvida num programa universitário para idosos (PEREIRA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2015), são fundamentais três aspectos:

1. O aspecto humano: o professor e o aluno – a aprendizagem deve concentrar-se no educando, conduzida por ele; o professor tem o papel de facilitador. A atenção dos educadores deve fazer-se de modo a proporcionar uma relação educativa, democrática, pluralista e participativa que sugere a dicotomia professor-aluno, eliminando a tendência tradicional de que o professor seja o eixo central do processo educativo e o aluno relegado à situação de mero



receptor.

2. O paradigma didático: a aula deve ser um lugar de encontro, de interação social e intercâmbio de experiências, para a construção de um conhecimento que possa ser socialmente compartilhado.
3. Conceitualização da aprendizagem: deve ser significativa – os novos conhecimentos precisam ter um valor prático e relevante para a vida do aluno idoso. Uma das razões pelas quais os adultos continuam aprendendo com eficácia é que concentram sua aprendizagem nas áreas de experiência de seu interesse.

Portanto, impulsiona-se uma motivação fundamental – a vontade de aprender – como principal auxiliar da aprendizagem, além do que pessoas que se mantêm em atividade nas tarefas intelectuais conservam essa capacidade ao longo de sua vida.

Educar o idoso para conhecer e acreditar em suas reais capacidades, desenvolver seus talentos, ensiná-lo a colocar o conhecimento a serviço de sua construção como sujeito, criar oportunidades para que aprenda a enfrentar obstáculos e preconceitos sociais, são ações que podem contribuir para promover a sua qualidade de vida e para o aprimoramento de sua cidadania (PEREIRA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2015).

Vista dessa forma, a educação para idosos apresenta-se como uma resposta inovadora aos novos desafios e demandas sociais gerados pela emergência de um novo grupo etário e de uma nova fase no curso de vida. Se pensada no contexto da educação ao longo de toda a vida, representa um instrumento promotor de mudança cultural.

## 5 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Identificação e caracterização dos projetos/programas

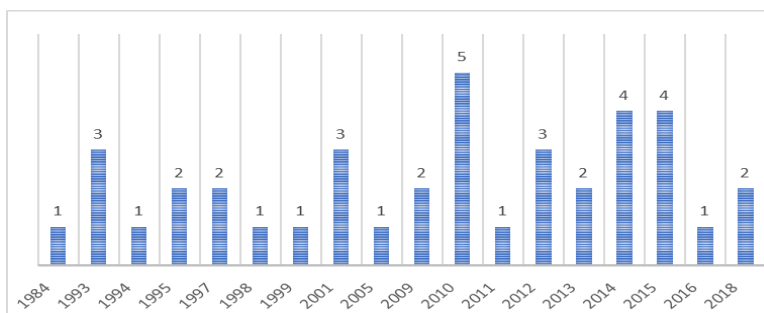
Atualmente, das 109 universidades públicas que existem no Brasil, 62 possuem programas de atividade física para idosos; 10 possuem Universidades Abertas para a Terceira Idade - UNATIS (estas não foram objeto deste estudo); e outras 37 não possuem programas.

Apesar das UNATIS não fazerem parte do nosso estudo, ressaltamos que em todas as 10 unidades identificadas há a presença da prática de atividade física como disciplina do currículo.

Para chegarmos ao total de universidades públicas, fizemos consulta ao site do MEC, Wikipédia e em seguida consultamos um a um os sites das universidades identificadas.

Contactamos todas as 109 universidades públicas e obtivemos a participação de 54 coordenadores de programas de atividade física para idosos de diferentes regiões do país que compuseram a amostra deste estudo. O período de criação destes programas se deu entre 1984 até o ano de 2018 conforme o gráfico 1 abaixo.

**Gráfico 1** - Ano de criação do projeto/programa



**Fonte:** dados da pesquisa

No período de 2010 a 2016, houve um aumento no surgimento de programas de atividade física para idosos nas diferentes universidades públicas brasileiras, a redemocratização das universidades nesse período e a chegada do Programa de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) podem ser algumas das explicações para esse aumento na criação de programas (SAMPAIO apud RIBEIRO e CIERCO, 2018).

O REUNI vigorou de 2007 a 2012, destinado às Universidades Públicas Federais, teve por principal objetivo aumentar a oferta de vagas nos cursos de graduação, e a criação de novos cursos, além do incremento do número de vagas em cursos existentes (SALES *et al*, 2019).

Atrelado a essa estrutura, foram vinculados incentivos financeiros a indicadores de desempenho das instituições de acordo com metas que elas próprias haviam estabelecido. Isso possibilitou a ampliação de cursos existentes nas Universidades e a criação de programas de atividade física para idosos por meio de editais de fomento (SAMPAIO *apud* RIBEIRO e CIERCO, 2018).

Nesta seção apresentamos dados gerais sobre a estrutura dos programas e suas características, bem como, as Unidades acadêmicas responsáveis pela manutenção deles, conforme tabela 1 que segue abaixo. Os programas estão vinculados aos seguintes cursos e unidades acadêmicas: Educação Física (48); Medicina (02); Enfermagem (01); Pedagogia (01); Serviço Social (01) e Pró-reitoria de Extensão (01).

Esse dado demonstra a importância da área da Educação Física na estruturação de projetos voltados ao público de idosos, garantindo a oferta de atividade física de forma organizada e com orientação qualificada de um profissional da área (SQUARCINI *et al*, 2015; TRAPÉ *et al*, 2018).

Quanto à forma de institucionalização, 53 programas estão vinculados à extensão universitária e apenas 01 à pesquisa, entretanto, os mesmos deveriam estar fortemente alinhados com o tripé acadêmico ensino-pesquisa-extensão. Os objetivos dos programas foram: qualidade de vida (11); aspectos biopsicossociais (28); promoção da saúde (08) e aptidão física (07).

Na literatura científica encontramos dados semelhantes aos do nosso estudo, em que o objetivo dos programas de atividade física é contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população a partir da implantação de pólos com infraestrutura e profissionais qualificados (MACIEL; COUTO, 2018).

Os dias de funcionamento em 22 programas foram dois dias na semana; 12 funcionam três dias na semana e 20 deles quatro ou mais dias na semana. Sobre a cobrança de taxas para participar, 16 deles cobram taxas e 38 não cobram.

Dos programas investigados 52 recebem alunos de graduação e 02 não recebem. Além disso, 52 programas recebem alunos de pós-graduação e 02 não recebem.

Para Martins; Gonçalves (2018) múltiplas atividades devem ser a base para a educação permanente, sendo um fundamento ideal da educação direcionada aos idosos, respeitando a história pessoal, os conhecimentos constituídos ao longo da vida e espera-se que os programas de atividade física para idosos no Brasil configurem-se como espaços de promoção de educação, socialização, saúde e bem-estar para os mesmos.

Tabela 1. Características gerais dos projetos/programas.

Unidade Acadêmica Responsável	Educação Física n=48	Medicina n=2	Pedagogia n=1	Serviço Social n=1	Pró Reitoria de Extensão n=1	Enfermagem n=1
<b>Forma de Institucionalização</b>						
Extensão	47	2	1	1	1	1
Pesquisa	1					
<b>Objetivo do Programa</b>						
Qualidade de vida	9		1		1	
Aspectos biopsicossociais	26	1		1		
Promoção da Saúde	8					
Aptidão Física	5	1				1
<b>Dias de funcionamento</b>						
1-2 dias	19	1	1		1	
3 dias	12					
≥4 dias	17	1		1		1
<b>Cobrança de Taxa (R\$)</b>						
Sim	15			1		
Não	33	2	1		1	1
<b>Recebe aluno de Graduação</b>						
Sim	48	1	1		1	1
Não		1		1		
<b>Recebe aluno de Pós Graduação</b>						
Sim	48	1		1	1	1
Não		1	1			

Fonte: dados da pesquisa

Sobre o perfil dos participantes dos programas e a quantidade de idosos atendidos (tabela 2), 32 recebem de 05 a 99 idosos; 13 de 100 a 249 idosos; 04 de 250 a 499 idosos e 05 de 500 a 1200 idosos. Destacamos que é importante a realização de mais pesquisas nesse sentido para se saber por que alguns programas possuem mais idosos dos que os outros, se possuem estrutura adequada; recursos financeiros e humanos suficientes ou se seriam pelo fato de algumas serem mais antigas.

A faixa etária dos participantes em dois (02) programas foi entre 50 e 59 anos de idade, uma exceção, já que no Brasil, a idade mínima para ser considerado idoso é de 60 anos (BRASIL, 2003); houve presença maior (46 programas) de idosos na faixa etária de 60 a 69 anos e em seis (06) deles a média de idade foi de 70 a 79 anos de idade.

Com o tempo alguns programas terão que se preparar para atender um público com idade cada vez mais avançada e sabe-se que à medida que a idade avança os problemas decorrentes do próprio processo natural de envelhecimento irão se fazer presentes (CONFORTIN *et al*, 2017).

Quanto à restrição para participar do programa 18 deles não há restrição e em 36 programas há, como o indivíduo ser acometido de Parkinson e/ou Demências. Houve semelhanças nos programas em não receberem idosos com algum tipo de deficiência. Percebemos que o número de profissionais ainda não tem sido suficiente para este tipo de atendimento, há carência de especialistas para o trato com essas doenças no trabalho com idosos nos programas nas Universidades Públicas brasileiras.

É importante investigar cada vez mais os mecanismos por trás dessas doenças para entendê-las melhor e saber como lidar com esse público específico, além de propor estratégias para que seja possível incluir programas de atividade física em que essas pessoas possam participar. Por outro lado, os estudos têm avançado principalmente para aqueles idosos acometidos com hipertensão, diabetes, problemas cardíacos (SILVA *et al*, 2018; BORBA *et al*, 2018; DAMÁZIO *et al*, 2019), mas quando se trata de pessoas com algum tipo de deficiência física, os estudos ainda são escassos.

Tabela 2 – Perfil dos participantes dos projetos/programas.

Unidade Acadêmica Responsável	Educação Física n=48	Medicina n=2	Pedagogia n=1	Serviço Social n=1	Pró Reitoria de Extensão n=1	Enfermagem n=1
<b>Nº de Idosos atendidos</b>						
5 a 99 pessoas	29	1	1			1
100 a 249 pessoas	11	1			1	
250 a 499 pessoas	3			1		
500 a 1200 pessoas	5					
<b>Faixa etária dos Idosos</b>						
50 a 59 anos		1	1			
60 a 69 anos	42	1		1	1	1
70 a 79 anos	6					
<b>Restrição para o atendimento</b>						

Não há restrição	14	1	1	1		1
Há restrição (Parkinson e/ou Demências)	34	1			1	

**Fonte:** dados da pesquisa

## 5.2 Funcionamento

As atividades ofertadas nos projetos/programas (Gráfico 2) foram organizadas em cinco blocos: 1- Ginástica: musculação, treino funcional, hidroginástica, pilates, ioga, treino de equilíbrio; jogging aquático; exergames. 2- Atividades rítmicas: atividades relacionadas à dança. 3- Atividades recreativas: atividades de cunho lúdico e jogos. 4- Caminhada e corrida: caminhada, atletismo e corrida. 5- Esportes: todos os esportes coletivos, individuais e aquáticos.

Há uma diversidade bastante grande no que se refere à oferta de atividades físicas. As AF ofertadas ficam a critério dos programas, e que por sua vez, fazem a oferta de atividades considerando entre outras coisas a estrutura de espaço físico que dispõe.

Quanto ao ensino da prática de atividade física para idosos, a metodologia adotada e as cargas das atividades ofertadas houve divergência entre os programas investigados, cada programa adota sua forma de trabalho de acordo com expertise dos seus coordenadores junto de suas equipes de trabalho.

Atividades como: caminhada, ginástica, musculação, esportes, dança e hidroginástica foram comuns em muitos programas investigados e atividades como: Yoga, jogging aquático e corrida apareceram em poucos.

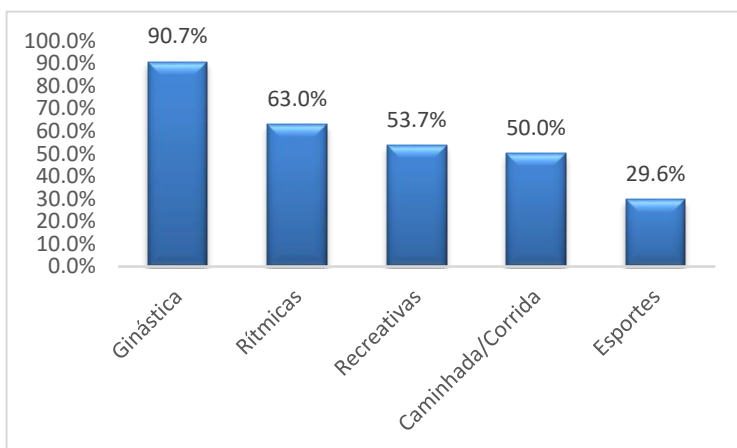
O que percebemos nesta pesquisa foi que as atividades ofertadas nos programas vão de acordo com as condições estruturais e de pessoal que as diferentes universidades públicas brasileiras dispõem.

Deste modo, este dado revela que ainda há uma necessidade de local apropriado, materiais específicos para a prática e recurso humano qualificado para ministrar as atividades, além de incentivos à formação continuada e incentivo aos docentes em termos de participação em congressos, cursos, entre outros (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014; GALLOZA; CASTILLO; MICHEO, 2017; MAZO, 2018).

Os tipos de atividades físicas recomendados para idosos são as atividades aeróbias e de fortalecimento muscular, que têm com intuito de melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea e funcional e reduzir o risco de doenças

crônicas, depressão e declínio cognitivo. As maiores evidências para os benefícios existem com programas que incluem treinamento de força, e o treinamento de alta intensidade é mais benéfico e seguro do que o treinamento de baixa intensidade. ((LIMA; LEVY; LUIZ, 2014; GALLOZA; CASTILLO; MICHEO, 2017; MAZO, 2018).

**Gráfico 2** – Atividades ofertadas



Fonte: dados da pesquisa

Com relação às coordenações dos programas houve semelhança quanto à permanência na direção dos mesmos. Os coordenadores dos programas mais antigos são docentes das suas próprias instituições, desempenhando outras funções dentro da Universidade.

No estudo de Martins; Gonçalves (2018) as autoras constataram que a maioria dos grupos é coordenada por docente da própria instituição, mas um dos grupos investigados por ela não deixou claro essa questão, tendo como responsável o Coordenador da Extensão.

Quanto aos profissionais envolvidos nos projetos/programas (Gráfico 3) houve diversificação, em 48 deles presença apenas de professores de Educação Física, nos demais houve a presença deste profissional acompanhado de outros, como: enfermeiros, fisioterapeutas, farmacêuticos, médicos, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais e em apenas um programa se constatou que não houve a presença de professores de Educação Física.

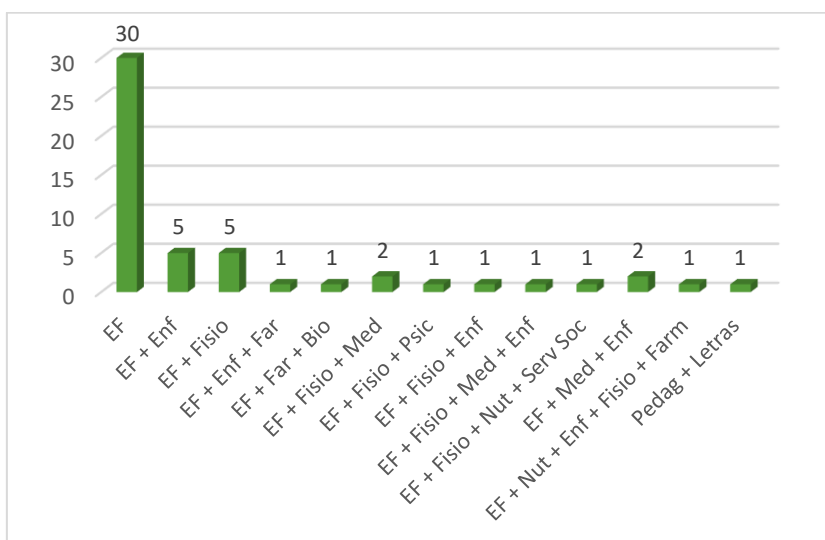
Essa diversificação de profissionais envolvidos corrobora com os achados do estudo de Martins; Gonçalves (2018), em que as autoras constaram no seu estudo

que a equipe de trabalho foi composta por professores, acadêmicos, servidores técnicos, professores de Educação Física; e equipes multidisciplinares, que envolvem professores de outras áreas.

A presença maior de estudantes do curso de Educação Física nos programas indica outra semelhança entre eles, apesar da atividade física ser o foco dos programas investigados. Esse achado revela que a prática da atividade física por pessoas idosas hoje no país é uma realidade e o número de praticantes ainda é pequeno, conforme revela estudo de Alves *et al* (2010) sobre a prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos em áreas de unidades básicas de saúde na cidade de Pernambuco.

Desta forma, a proposição de programas em que a presença do profissional de Educação Física se faz marcante, parece ser essencial para o sucesso de muitos dos programas investigados. Entretanto, a presença de outros profissionais reforça a necessidade nos programas de equipes inter, multi e/ou transdisciplinares como se percebeu em boa parte deles.

**Gráfico 3** – Profissionais que atuam nos projetos/ programas



**Fonte:** dados da pesquisa



### 5.3 Planejamento de ensino

Nesta seção, indicamos semelhanças e diferenças entre os programas quanto ao planejamento de ensino e de acordo com as orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011).

Quanto à *periodicidade do planejamento* houve semelhança em 28 programas que o realizam semestralmente; treze (13) mensalmente; outros sete (07) anualmente e seis (06) a cada 15 dias.

O planejamento é importante porque facilita a distribuição, descrição, previsão e a sequência pedagógica das atividades, possibilitando a correção e revisão ao longo do semestre com objetivo de torná-las mais seguras (CACHIONI *et al.*, 2015). Permite também, caracterizar o grupo em que as ações de intervenção com a prática de atividade física acontecerão e configura-se, portanto, como um instrumento de organização, de decisão para dar mais eficiência à ação humana, serve como um importante instrumento norteador da intervenção pedagógica, prevendo objetivos, conteúdos e métodos atrelados às exigências da realidade social e às condições socioculturais e individuais dos alunos (NUNES *et al.*, 2017).

Sobre a *organização didático-metodológica* das atividades todos os programas investigados possuem, revelando que os mesmos têm tido essa preocupação com as estratégias de ensino para o desenvolvimento de suas atividades e apresentam semelhanças quanto a este item.

Nas *recomendações para a prática de atividade física*, 48 programas seguem alguma e seis (06) não seguem nenhuma recomendação. Dos que seguem alguma recomendação, 17 seguem as recomendações do *American College of Sport Medicine* (ACSM), 14 seguem as recomendações da literatura brasileira sobre prática de atividade física com idosos, 12 seguem os consensos internacionais para a prática de atividade física e 11 programas seguem outras recomendações, como da Organização Mundial de Saúde (WHO) que recomenda no mínimo duas, mas preferivelmente, três vezes por semana, com duas ou três séries de cada exercício desempenhado em cada dia de treinamento.

Quanto à utilização de algum *modelo de programa* existente no Brasil ou no exterior para a prática de atividade física com idosos, houve semelhança em 44 programas que não seguem nenhum modelo e em dez (10) houve divergência. Dentre os que divergiram: um (01) segue a Metodologia Doce Desafio, outros (02) seguem ações

voltadas ao treino de equilíbrio, outro (01) desenvolve metodologia própria e seis (06) seguem um modelo, mas não especificaram qual.

Nosso estudo revelou que no Brasil, a maior parte dos programas não segue um modelo de prática de atividade física com idosos, mas a organização dos mesmos acontece de acordo com as equipes de trabalho e suas experiências nessa área.

Sobre a *periodicidade das avaliações físicas*, seis (06) não realizam, nove (09) realizam anualmente, 32 realizam semestralmente e sete (07) trimestralmente. As avaliações são importantes porque darão subsídios e parâmetros para a prescrição das atividades durante o semestre no programa de atividades físicas.

Quanto ao *objetivo das avaliações físicas* realizadas, em seis (06) programas essa questão não se aplica, já que não realizam avaliações físicas, em 26 o principal objetivo é a melhoria da qualidade de vida e dos aspectos biopsicossociais, em 20 o objetivo foi a melhoria da performance e dos elementos da aptidão física, e em dois (02) deles melhoria dos aspectos biopsicossociais e promoção de saúde.

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 (SAFONS; PEREIRA, 2007; MARTINS; GONÇALVES, 2018).

O item dos *protocolos/testes utilizados* nas avaliações físicas foi o que houve maior divergência entre os coordenadores, 22 programas utilizam apenas o *Senior Fitness Test* (Rikli e Jones) como referência. Outros (17) programas utilizam o *Senior Fitness Test* associado a outros testes. Nove (09) programas utilizam o Índice de Katz junto de outros testes. Verificou-se que (06) programas não utilizam nenhum protocolo já que não realizam avaliações periódicas.

O conjunto de testes como: *Senior Fitness Test* (Rikli e Jones), Índice de Katz (atividades básicas da vida diária), SF-36, Avaliação de dupla tarefa com testes posturais e cognitivos, *Timed Up and Go* (TUG), Índice de Lawton-Brody e de Pfeffer; Bateria de Testes da AAHPERD são necessários, porque é possível por meio deles, avaliar as perdas e ganhos que podem ocorrer ao longo do tempo, e como se sabe as funções essenciais para a realização das Atividades da Vida Diária (AVD'S) como, força muscular, resistência, equilíbrio estático e dinâmico e amplitude de movimento para que haja um bom funcionamento biomecânico do corpo aos movimentos solicitados (MAZO, 2018).

Em relação às *pesquisas científicas* realizadas com os participantes dos programas, 51 já realizaram e (03) três nunca realizaram, revelando semelhança na preocupação da maioria deles com este item. O que percebemos neste item é que os programas de extensão universitária têm servido de base para a realização de muitas pesquisas nas universidades, mesmo que uma não esteja vinculada a outra.

A pesquisa tem sido à base da produção do conhecimento nas Universidades e a realização de estudos com as pessoas idosas, tem sido uma necessidade, na busca da melhoria da produção, discussão e conhecimento na área da atividade física para essa população (SOARES, 2018; TRENTIN; ROCHA; SILVA, 2018).

Além das atividades físicas buscou-se saber se existem *outras ações* nos programas, em 39 deles houve semelhança neste item e em 15 não. Dentre as ações desenvolvidas tem-se:

- ✓ palestras e encontros educativos;
- ✓ debates sobre os benefícios da atividade física;
- ✓ disciplinas como: informática, direito do idoso, língua estrangeira, português;
- ✓ memória e aprendizado;
- ✓ canto coral.
- ✓ atividades em datas comemorativas;
- ✓ passeios;
- ✓ viagens de fim de ano;
- ✓ visitas a locais combinados com a turma;
- ✓ festas de confraternização;
- ✓ orientação médica;
- ✓ organização de eventos acadêmicos;
- ✓ ciclo de cinema;
- ✓ Programa de Avaliação Multidisciplinar (Avaliação Geriátrica Ampla).

Quanto à realização de *pesquisas interdisciplinares* e com quais áreas do conhecimento acontecem, houve semelhança em 26 programas e em 28 não. Das áreas do conhecimento em que acontecem essas pesquisas, destacam-se: medicina, enfermagem, nutrição, serviço social, fonoaudiologia, psicologia, fisioterapia, pedagogia, terapia ocupacional e em um dos programas há pesquisas com plantas medicinais.

As pesquisas interdisciplinares poderão aproximar áreas de saberes distintos em prol de um bem comum, como melhorar a qualidade de vida das pessoas por meio das descobertas oriundas delas (FERNANDES, 2018; SILVA, 2019).

Encontramos semelhanças quanto às estratégias de ensino para pessoas idosas de acordo com o que prescreve a literatura científica (SAFONS; PEREIRA, 2007; GALLOZA; CASTILLO; MICHEO, 2017), como: descrição passo a passo do exercício; a demonstração dos exercícios por parte do professor; a atenção aos alunos para saber o que acontece a cada um, sem perder a noção do conjunto; estimulação (reforço) durante a execução, com observações e elogios sinceros; estas estratégias oportunizam ao aluno um melhor aprendizado e qualidade na realização dos exercícios.

Em um estudo realizado sobre a organização didático pedagógica de projetos de extensão universitária com pessoas idosas com 10 coordenadores da região sul do Brasil, percebeu-se que as características dos projetos são similares, assim como, os motivos que originaram as ações de extensão: demanda institucional; demanda da comunidade e demanda mista, universidade e comunidade (MARTINS; GONÇALVES, 2018). Em nosso estudo, não obtivemos dados quanto a essa questão, mesmo acreditando que os motivos que originaram as ações de extensão em muitas universidades públicas seriam essas demandas destacadas no estudo de Martins; Gonçalves (2018), mas precisaríamos de mais estudos para confirmar esse dado.

#### 5.4 Importância do trabalho com idosos

Neste item, destacamos os relatos indicando semelhanças e diferenças, conforme um dos objetivos do nosso estudo e de acordo com as orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Utilizamos as técnicas de categorização (tratamento dos dados) por meio das unidades de registro; interpretação dos dados, a partir das falas (o motivo que levou cada participante a usar determinada palavra ou expressão) dos coordenadores e informatização (inferências).

Após análise das falas dos coordenadores, identificamos 05 unidades de registro: Educação; Papel social; Crescimento pessoal e profissional; Curricularização da extensão e outro (Quadro 1) e a partir delas foi possível a realização da interpretação dos dados e a realização de inferências.

Na perspectiva de Bardin (2011), a análise de conteúdo deve ser desenvolvida, de modo contínuo e progressivo, em três fases: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

No quadro que segue observam-se as falas dos coordenadores dentro de cada unidade de registro, identificados pela legenda *Coord.*

**Quadro 1** – Síntese das falas dos coordenadores e unidades de registro

<b>Unidade de registro</b>	<b>Fala dos coordenadores</b>
<b>Educação</b>	<i>[...] Nosso projeto hoje no estado é referência em educação para o idoso [...] – Coord. 01</i>
<b>Papel social</b>	<p><i>Acredito, pela minha experiência nesta área, que as Universidades vêm cumprindo seu papel social em relação ao trabalho com o público idoso [...] – Coord. 02</i></p> <p><i>[...] A UDESC por ser uma Universidade pública, gratuita e de qualidade tem cumprido com o seu papel de representação social na comunidade [...] – Coord. 05</i></p> <p><i>O que mais me chama atenção nestes 21 anos de projeto, é que o programa de atividade física ofertado, favoreceu a formação de laços sociais entre os participantes do projeto, fazendo com que esta característica seja para muitos, um forte estímulo para frequentar o projeto [...] - Coord. 11</i></p>
<b>Crescimento pessoal e profissional</b>	<p><i>[...] proporciona crescimento pessoal e profissional, pois orienta sobre cuidados que devemos ter com os idosos em todos os aspectos [...] – Coord. 03</i></p> <p><i>Coordenar e atuar com programas de exercícios físicos para pessoas idosas traz grande satisfação pessoal e profissional ao passo que podemos observar à melhora da qualidade de vida [...] - Coord. 06</i></p> <p><i>[...] a experiência de trabalhar com esse público é extremamente fantástica, tanto para os professores, quanto para os acadêmicos, principalmente com idosos institucionalizados [...] - Coord. 08</i></p>
<b>Curricularização da extensão</b>	<i>[...] com a Curricularização da extensão, Meta 12.7 do Plano Nacional de Educação 2014-2024 – Lei Federal 13.005/2014 que define assegurar no mínimo 10% do total de créditos curriculares exigidos para a graduação em programas e projetos de extensão universitária poderemos nós extensionistas ampliar nossas atividades e atender mais pessoas da comunidade [...] - Coord. 04</i>
<b>Outro</b>	<p><i>[...] ainda falta muito para chegarmos onde pretendemos. Ex: recursos, administração, estagiários, apoio dos órgãos, dentre outros [...] – Coord. 07</i></p> <p><i>[...] temos dificuldades de conseguir estagiários ou monitores de forma regular com bolsas que os dêem sustentabilidade, os 2 professores são efetivos no programa e conta com recursos próprios para manutenção do projeto – Coord. 09</i></p>

<p>[...] a contratação de professores de Educação Física próprio do Programa que muito vem contribuir na sequência do mesmo. Tentamos estimular os nossos acadêmicos e poucos são os interessados em trabalhar com idosos [...]- Coord 10</p>
---

Conforme os relatos dos coordenadores, identificamos semelhanças e divergências quando analisamos as unidades de registro, quanto à primeira unidade analisada, *Educação*, apenas um coordenador entende que seu programa serve como referência em educação e oportunidade para o idoso aumentar seus conhecimentos.

Em *Papel Social*, houve semelhanças nas falas de alguns coordenadores, os mesmos entendem que o programa de atividade física ofertado para idosos nas suas respectivas Universidades, favorece a formação de laços sociais entre os participantes e cumpre sua representação social na comunidade.

Houve semelhança no *Crescimento pessoal e profissional*, alguns coordenadores entendem que seu programa serve como um local de formação para os professores e os acadêmicos.

Na *Curricularização da extensão*, o coordenador entende a importância da extensão como uma ferramenta capaz de ampliar as ações docentes diante da comunidade e contribuir de forma positiva com a proposição da prática de atividade física com idosos e destaca o Plano Nacional de Educação (PNE) 2014-2024. Lei Federal 13.005/2014 que define assegurar no mínimo 10% do total de créditos curriculares exigidos para a graduação em programas e projetos de extensão universitária revelando que os programas investigados, têm servido como espaço de formação acadêmica para muitos estudantes de diferentes áreas do conhecimento.

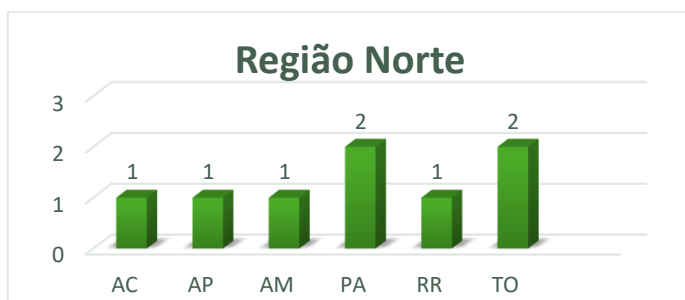
Em *Outro*, a melhoria das condições de trabalho dentro da Universidade, a necessidade do apoio institucional para a continuidade do programa e sua manutenção dentro da Instituição foi algo semelhante nas falas de alguns coordenadores, e que o poder público possa assumir sua responsabilidade nesse processo.

De modo geral, não houve consenso entre os coordenadores quanto à importância dos seus programas na oferta de atividade física para idosos em nível nacional, entretanto, os achados deste estudo vão ao encontro do que a literatura científica preconiza sobre a oferta de atividade física para idosos, como uma ação da extensão universitária, no cumprimento do seu papel social, na contribuição com a educação das pessoas, assim como, na formação profissional dos acadêmicos (ADAMO *et al*, 2017; BORGES; PESSANHA; MIRANDA, 2018).

## 5.5 Distribuição e panorama pelo Brasil

Como se observa nos gráficos que seguem, os programas estão divididos por região do país. Na região norte não se identificou programas no Estado de Rondônia e neste Estado em particular não há Universidade estadual, apenas federal.

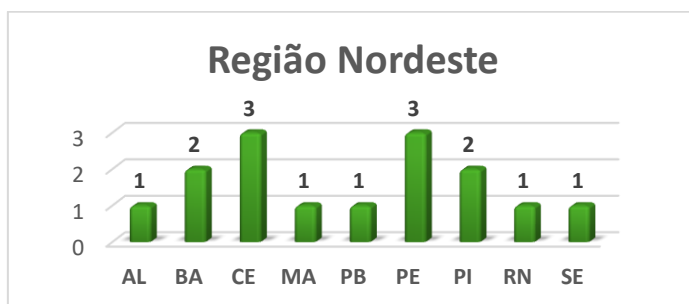
**Gráfico 4** - Programas por unidade federativa



**Fonte:** dados da pesquisa

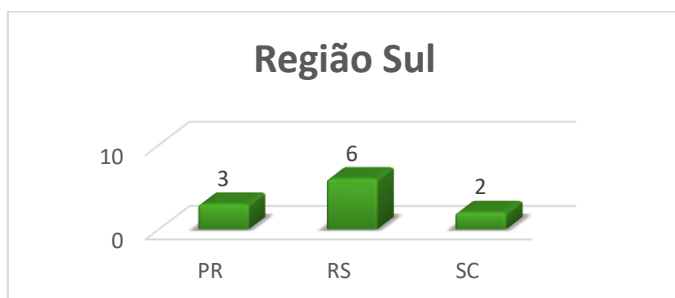
Na região nordeste houve a participação de todos os Estados da região, nos estados de Pernambuco e Ceará foi onde identificamos a presença de mais programas de atividade física para idosos.

**Gráfico 5** - Programas por unidade federativa



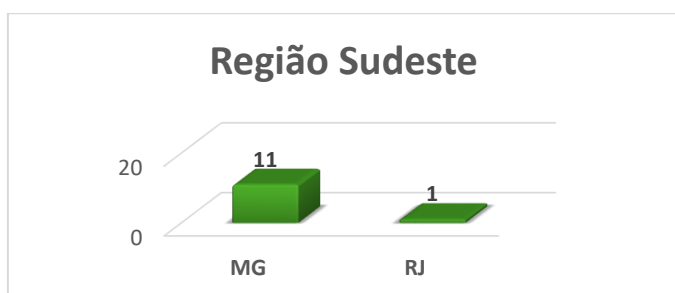
**Fonte:** dados da pesquisa

Na região sul, houve a participação de todos os Estados da região, observa-se que no Estado do Rio Grande do Sul foi onde houve a presença de mais programas dessa região. Uma peculiaridade da região sul foi à presença dos programas mais antigos do país, com idade superior a 30 anos de existência.

**Gráfico 6 - Programas por unidade federativa**

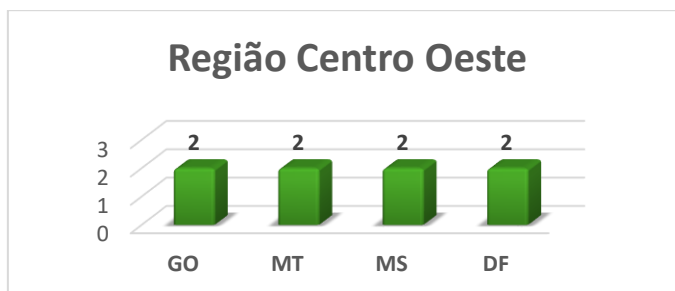
**Fonte:** dados da pesquisa

Na região sudeste, não foi possível termos a participação de todos os Estado, não tivemos a participação de programas da cidade de São Paulo, já no Espírito Santo não identificamos programas nas Universidades públicas.

**Gráfico 7 - Programas por unidade federativa**

**Fonte:** dados da pesquisa

Na região Centro-Oeste identificou-se programas em todas as Universidades públicas pesquisadas. Há programas com muito tempo de existência, como é o caso da UnB que possui dois programas que funcionam desde 1997.

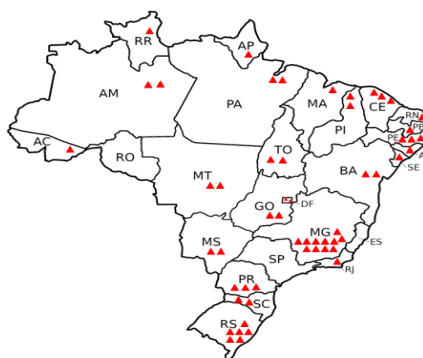
**Gráfico 8 – Programas por unidade federativa**



**Fonte:** dados da pesquisa

A seguir apresentamos uma síntese (Figura 9) da distribuição dos 54 programas investigados neste estudo distribuídos por suas unidades federativas nas diferentes regiões do país.

**Figura 9** – Panorama dos programas investigados no Brasil



**Fonte:** adaptado do Google imagens

A distribuição dos programas pelo Brasil e sua permanência parecem estar relacionados ao tempo de existência da Universidade na região, suas políticas internas de extensão e o esforço individual de cada coordenador para a manutenção do programa. Nem todas as regiões possuem programas bem estruturados, há carência de recursos, materiais e pessoal com experiência na área de atividade física para idosos; faltam estruturas construídas e ainda há carência da presença de programas em Universidades públicas.

Os resultados desta pesquisa confirmam os dados da literatura científica (CACHIONI, 2012; ELTZ *et al*, 2014; CACHIONI *et al*, 2015) sobre a grande diversidade nos programas, uma vez que cada instituição toma as próprias decisões sobre objetivos, conteúdos, estrutura curricular, atividades e professores. Atuam a partir de seus recursos humanos próprios, e de sua ideologia sobre velhice e sobre educação na meia idade e na velhice.

Há indicadores para a criação de novas propostas de atividade física para idosos nas Universidades públicas brasileiras, conforme constatamos neste estudo e dentre estes destacamos: a experiência de profissionais da área de Educação Física na oferta e estruturação do exercício físico ofertado; a necessidade de formação docente e

continuada; a pesquisa e a extensão juntas do ensino; a importância da avaliação como subsídio para a continuidade e a prescrição dos exercícios propostos.

Importante destacar também que a oferta de atividade física para o idoso seja pautada em consensos internacionais e/ou nacionais em saúde e na comprovação científica na literatura sobre os benefícios dos exercícios físicos ofertados.

Hoje existem programas de atividade física para idosos espalhados por todas as regiões do país, investigar qual tem sido o papel social das Universidades públicas brasileiras na oferta dessas atividades para essa população também é importante em estudos futuros.

## 6- CONCLUSÃO

Entendemos que ao final deste estudo, nossos objetivos foram alcançados, uma vez que, ao descrever a estrutura dos projetos/programas existentes hoje nas universidades públicas brasileiras percebemos que cada universidade e cada região possuem características distintas seja entre os projetos/programas pesquisados, seja na estrutura construída dos mesmos ou em termos de recursos financeiros e pessoal, disponível em cada uma delas.

Identificamos semelhanças e divergências dos projetos/programas existentes hoje nas Universidades públicas brasileiras, o que revela que os mesmos possuem autonomia na condução e estruturação de suas ações, assim como, no quadro de profissionais e voluntários envolvidos e na organização didático-pedagógica de cada programa pesquisado.

Apontamos indicadores para formulação de novas propostas e entendemos que é importante considerar as realidades regionais e locais na oferta de atividades físicas para idosos como algo que deve ser pensado pelos coordenadores no momento da organização e do planejamento de suas atividades, devido às distintas realidades e peculiaridades que impedem a criação de um modelo padrão em nível nacional.

Contar com a participação de profissionais capacitados no trabalho com a população idosa e de mais estudos sobre estratégias de intervenção para pessoas idosas acometidas com algum tipo de doenças neurodegenerativas como demência e Parkinson para que mais pessoas possam ser incluídas nos programas. A oferta de atividades físicas para idosos nas Universidades públicas brasileiras ainda é um campo em expansão, mesmo que ainda não seja uma realidade em todas elas. A maior parte dos programas surge por meio da extensão universitária e tem sido ela, uma das mantenedoras da continuidade dos mesmos.

Destacamos ainda que haja indicadores para formulação de novas propostas como: a experiência de profissionais da área de Educação Física na oferta e estruturação do exercício físico ofertado; a necessidade de formação docente e continuada; a pesquisa e a extensão juntas do ensino; a importância da avaliação como subsídio para a continuidade e a prescrição dos exercícios propostos.

## **6.1 Limitações do estudo**

- 1- Embora a amostra deste estudo tenha contemplado todas as regiões do país, não obtivemos 100% das respostas dos coordenadores de todas as Universidades Públicas Brasileiras;
- 2- O instrumento não foi aplicado aos idosos participantes dos programas, poderíamos ter uma visão mais macro com as respostas deles;
- 3- Os dados produzidos não representam o conjunto de todas as práticas de atividade física com idosos no país, mas apenas do universo das Universidades Públicas brasileiras;
- 4 - O não preenchimento do instrumento de coleta de dados por parte de alguns coordenadores da região sudeste impossibilitou um olhar mais detalhado sobre o universo estudado nesta região;
- 5 O estudo não investigou as atividades físicas com idosos fora do ambiente das Universidades, talvez em estudos futuros essa possibilidade possa ampliar nosso estudo;
- 6 Este estudo não investigou se há suporte dos grupos de estudos nos programas de atividade Física para idosos nas Universidades públicas;
- 7 Não investigamos o que motivou a criação dos projetos/programas nas diferentes Universidades públicas brasileiras, estudos futuros podem inverter por esta temática e dar continuidade às pesquisas sobre a prática de atividade Física com idosos nas Universidades.

## **6.2 Recomendações e sugestões**

- 1 Melhor organização e informação sobre os programas nos sites das Universidades;
- 2 Que outros pesquisadores possam dar continuidade em estudos com as mesmas características deste;
- 3 Que as pesquisas possam alcançar a prática da atividade física com idosos para além das Universidades;

4 Que novas pesquisas possam comparar as falas dos coordenadores e dos participantes dos programas;

5 Que surjam novas propostas de atividade física para idosos pelo país e que essas propostas considerem as realidades locais e suas peculiaridades;

6 Realização de mais estudos sobre idosos com deficiência, uma vez que não percebemos mais detalhamento sobre esse dado nos projetos e programas pelas diferentes Unviversidades públicas investigadas;

### **6.3 Recomendações para novos estudos**

1 Como procedem nas universidades as intervenções com AF para idosos?;

2 Qual o vínculo de pós-graduandos e realização de pesquisas com idosos?;

3 Qual a diferença entre universidades públicas de cunho federal e estadual?;

4 Nas UNATI/UNAPI têm as ações de extensão em AF para idosos e como estão atreladas/desenvolvidas?;

5 As ações de extensão fazem parte de departamentos ou da pró-reitoria e a influência disto na infraestrutura administrativa das açõesm qual o fluxograma organizacional?;

6 Realização de revisão narrativas das ações de extensão voltadas a AF para idoso. O que foi publicado, que resultados apontam? Exemplo o alcance dos programas na população atendida;

7 Avançar os dados utilizando ferramentas de avaliação de programas como RE-AIM para verificar o alcance, adoção das ações de extensão. Exemplo o alcance com base no número de idoso atendidos e a população de idoso do município e do bairro onde a IES esta inserida;

8 Como são os espaços de estágio e da Curricularização para idosos nas universidades?;

9 Infraestrutura administrativa X o n. de programas de AF e idosos atendidos;

10 Formação dos coordenadores das ações e o impacto disto na relação com o curso de graduação e pós-graduação;

11 Quais os aspectos metodológicos e de prescrição de exercício nas ações

de AF para idosos?

## REFERÊNCIAS

ACSM (American College of Sports Medicine). Position stand: physical activity, physical fitness, and hypertension. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 10:ix.1993.

ADAMO, C. E.; ESPER, M. T.; BASTOS, G. C.; SOUSA, I. F.; ALMEIDA, R. J. Universidade aberta para a terceira idade: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2017; 20(4):550-560.

ALMEIDA, E.; MOURÃO, I.; COELHO, E. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 2018, 19(2):390-404.

ALVES, J. G. B.; SIQUEIRA, F. V.; FIGUEIROA, J. N.; FACCHINI, L. A.; SILVEIRA, D. S.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; HALLAL, P. C. Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, 26(3). Rio de Janeiro mar., 2010.

ALVES, G. G. M. **Universidade da Terceira Idade como Alternativa Resgate da Cidadania Idosa: análise do caso da UNIMEP**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Metodista de Piracicaba, 1997.

ANDRADE, L. M.; SENA, E. L.; PINHEIRO, G. M.; MEIRA, E. C.; LIRA, L. S. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**, 18(12):3543-3552, 2013.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

BALBÉ, G. P.; WATHIER, C. A.; RECH, C. R. Características do ambiente do bairro e prática de caminhada no lazer e deslocamento em idosos. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, 22(2):195-205, 2017.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMAN, A. E; REIS, R. S; SALLIS, J. F; WELLS, J. C; LOOS, R. J. F; MARTIN, B. W. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? **Lancet**, 380(9838):258–71, 2012.

BLAIR, S. N; MONTE, M. J; NICHMAN, M. Z. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? **Am J Clin Nutr.**, 79(5):913–20, 2004.

BORBA, A. K.; MARQUES, A. P.; RAMOS, V. P.; LEAL, M. C. C.; ARRUDA, I. K. G.; RAMOS, R. S. Fatores associados à adesão terapêutica em idosos diabéticos assistidos na atenção primária de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(3):953-961, 2018.

BORGES, J. S.; PESSANHA, G. R.; MIRANDA, A. R. Extensão Universitária: uma análise das práticas desenvolvidas na UNIFAL – MG. **Caderno de Estudos Interdisciplinares (CEI)- Edição Especial**. III Congresso ICSA – VIII Semana PIEPEX, 39-55, 2018.

BORGES, R. A.; RECH, C. R.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. Validade e fidedignidade de uma escala para avaliar autoeficácia para a atividade física do idoso. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 31(4):701-708, abr, 2015.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. 1. ed., 2.<sup>a</sup> reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Lei n.o 8.842 de 4 de janeiro de 1994. **Dispõe sobre a política nacional do idoso**, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília (DF), 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica — PNAB**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2012.

BRASIL. **Vigitel 2013**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da saúde, 2014.

BRASIL. **Vigitel 2013**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da saúde, 2014.

BRUNELLI, A. V.; GARCÊS, S. B. B.; HANSEN, C. T. D.; CAMARGO, M. A.; ROSA, C.B.; ROSSATO, V. M.; COSER, J.; CARVALHO, A. F.; SANTOS, K. T. Universidade aberta à terceira idade: uma estratégia de extensão universitária. **CATAVENTOS**, 8(01), 2016.

BULL, F; BIDDLE, S; BUCHNER, D; FERGUSON, R; FOSTER, C; FOX, K., et al. **Physical activity guidelines in the UK: review and recommendations**. Londres: BHF National Centre; 2010.

CACHIONI, M. Universidade da Terceira Idade: história e pesquisa. Kairós. **Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**, 15(7):99 – 115, 2012.

CACHIONI, M.; ORDONEZ, T. N.; BATISTONI, S. S.; LIMA-SILVA, T. B. Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, 40(01):81-103, jan./mar. 2015.

CARMONA, C. F.; COUTO, V. V.; SCORSOLINI-COMIN, F. The experience of loneliness and the social support to elderly women. **Psicologia em Estudo**, 19(4):681-691, 2014

CARVALHO, C. R.; HENNINGTON, E. A. A abordagem do envelhecimento na formação universitária dos profissionais de saúde: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 18(2):417-431, 2015.

CAVALCANTI, A. D.; MOREIRA, R. S.; BARBOSA, J. M. V.; SILVA, V. L. Envelhecimento ativo e estilo de vida: uma revisão sistemática da literatura. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, 21(01): 71-89, 2016.

COELHO, C. S.; VERDI, M. I. Políticas e programas de atividade física: uma crítica à luz da promoção da saúde. **Sau. & Transf. Soc.**, Florianópolis, 6(3):96-108, 2015.

CONFORTIN, S. C.; SCHNEIDER, I. J. C.; ANTES, D. L.; CEMBRANEL, F.; ONO, L. M.; MARQUES, L. P.; BORGES, L. J.; KRUG, R. R.; D'ORSI, E. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripaIdoso. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 26(2):305-317, abr-jun 2017.

CORRÊA, Edison José. Extensão universitária, política institucional e inclusão social. **Rev. Bras. Extensão Universitária**, 01(01):12-15, jul-dez, 2003.

DAMÁZIO, L. C.; SOUZA FILHO, G. R.; PEREIRA, A. C.; LEÃO, T. L.; FERREIRA, L. C.; MOURÃO, F. N. Os efeitos de um programa de atividade física na pressão arterial e frequência cardíaca de pacientes hipertensos e deficientes físicos. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, 17(59): 81-87, jan./mar., 2019.

DAWALIBI, N. W.; GOULART, R.M.; AQUINO, R. C.; WITTER, C.; BURITI, M. A.; PREARO, L. C. Índice de desenvolvimento humano e qualidade de vida de idosos frequentadores de Universidades Abertas para a Terceira Idade. **Psicologia & Sociedade**, 26(2):496-505, 2014.

ELTZ, G. D.; ARTIGAS, N. R.; PINZ, D. M.; MAGALHÃES, C.R. Panorama Atual das Universidades Abertas à Terceira Idade no Brasil. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(4):83-94, dez, 2014.

FERNANDES, A. M. Interdisciplinaridade no ensino e aprendizagem: novas perspectivas e desafios na atualidade. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, 12(40). 2018.

GALLOZA, J.; CASTILLO, B.; MICHEO, W. Benefits of Exercise in the Older Population. **Physical Medicine & Rehabilitation Clinics of North America**. 28(4): 659-669, 2017.

HASKELL, W. L.; LEE, I. M.; PATE, R. R.; POWELL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A, *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sport Medicine and the American Heart Association. **Med. Sci. Sport Exerc.** 3(2):1423-34, 2007

INCROCCI, Lígia Maria de Mendonça Chaves; ANDRADE, Thales Haddad Novaes. O fortalecimento da extensão no campo científico: uma análise dos editais ProExt/MEC. **Revista Sociedade e Estado**, 33(01), Jan/Abr, 2018.



INOUE, K.; ORLANDI, F. S.; PAVARINI, S. C. L.; PEDRAZZANI, E. S. Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, 44(142931), 2018.

IOM (Institute of Medicine). **Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids.** Washington, DC: National Academies Press. 2014.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambigüidades. **Rev Panam Salud Publica**, 36(3). 2014.

LOLLI, M. C. G.; LOLLI, L. F.; MAIO, E. R. Universidade Aberta à Terceira Idade: uma tentativa de emancipação. **Revista LABOR**, 1(12), 2014.

MACIEL, M. G.; COUTO, A. C. Programas governamentais de atividade física: uma proposta de política pública. **Perspectivas em Políticas Públicas**, 11(22):55-79, 2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 8ª Ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARTINS, V. F., e GONÇALVES, A. K. O trabalho com o idoso: organização didático-pedagógica dos projetos de extensão universitária do curso de Educação Física. **Revista Kairós - Gerontologia**, 21(1):293-315, 2018.

MAZO, G. Z. Recomendações de atividade física para idosos. **Biomotriz**, 12(3):1-4, Dez. Unicruz, Cruz Alta, RS, Brasil. 2018

MIRANDA, G. M.; MENDES, A. C.; SILVA, A. L. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 19(3):507-519, 2016.

MISSIAS MOREIRA, R.; SANTOS, C.E.; COUTO, E.S.; TEIXEIRA, J.R.; SOUZA, R. M. Qualidade de vida, Saúde e Política Pública de Idosos no Brasil: uma reflexão teórica. São Paulo. **Revista Kairós Gerontologia**, 16(2):27-38, 2013.

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Rev. Bras. Med. Esporte**. 5(6) – Nov/Dez. 1999.

NUNES, L. O.; FONSECA, D. G.; BOSSLE, C. B.; BOSSLE, F. Planejamento de ensino e Educação Física: uma revisão de literatura em periódicos nacionais. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 29, n. 52, p. 280-294, setembro/2017.

ODPHP (Office of Disease Prevention and Health Promotion). **Physical activity guidelines for Americans.** Washington DC/Department of Health and Human Services; 2008.

OLIVEIRA, R. P. A debacle da nova república brasileira: da desilusão ao encerramento de um ciclo democrático. **Estudos Sociopolíticos e Internacionais da América do Sul. Espirales**, 2(3), Dez. 2018.

OLIVEIRA, J. G.; FRANÇA, S. P. Barreiras percebidas para a prática regular de atividade física de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria & Gerontologia**, 2014.

PEREIRA, A. A. S.; COUTO, V. V. D.; SCORSOLINI-COMIN, F. Motivações de Idosos para Participação no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, jul./dez., 16(2):207-217, 2015.

PINHEIRO, B. L.; CRUZ, I. L.; CHESANI, F. H. Extensão universitária: os estilos de pensamento na área da saúde no Brasil. **Rev. Ed. Popular**, Uberlândia, 15(01):91-106, jan./jun. 2016.

PONTES, S.S.; SILVA, A. M; SANTOS, L. M. S.; SOUSA, B. V. N.; OLIVEIRA, E. F. Práticas de atividade física e esporte no Brasil. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, 32(8406), 2019.

POSSAMAI, V. D.; SILVA, P. C.; VARGAS, A. S. R.; DUTRA, N. S.; GONÇALVES, A. K. Sintomatologia depressiva em idosos e a influência da atividade física em um programa de extensão. **R. Eletr. de Extensão**, Florianópolis, 14(27):93-100, 2017.

RIBEIRO, S.; FERRAZ, E. M. Programa esporte e lazer da cidade: autogestão em foco. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, 20(02):10-22, mai./ago., 2016.

SALES, E. C. S.; ROSIM, D.; FERREIRA, V. R. S.; COSTA, S. H. B. O programa de apoio a planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI): uma análise de seu processo de avaliação. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, 24(03):658-679, nov. 2019.

SALVADOR, Emanuel Péricles; FLORINDO, Alex Antonio; REIS, Rodrigo Siqueira; COSTA, Evelyn Fabiana. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Rev Saúde Pública**, 43(6):972-80, 2009.

SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos**. Brasília, DF: CREF/DF- FEF/UNB/GEPAFI, 2007.

SAMPAIO, H. Ensino superior no Brasil no século XXI: avanços locais e desafios globais. In.:RIBEIRO, C. P.; CIERCO, T. (Coord.). **Unidos por um oceano: o ensino superior no espaço Ibero-Americano**. Porto: CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar Cultura, Espaço e Memória, 2018, pp-67.

SANTIAGO, L. M.; LUZ, L. L.; SILVA, J. F. S.; OLIVEIRA, P. H.; CARMO, C. N.; MATTOS, I. E. Condições sociodemográficas e de saúde de idosos institucionalizados em cidades do sudeste e centro-oeste do Brasil. **Geriatr Gerontol Aging**. 10(2):86-92, 2016.

SANTOS, P. M.; MARINHO, A.; MAZO, G. Z.; HALLAL, P. C. Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). **Rev. Bras. Ativ. Fis e Saúde**, Pelotas/RS, 19(4):494-503, Jul/2014.

SILVA, C. R. Interdisciplinaridade: conceito, origem e prática. **Revista Artigos.Com**, 3(1107). 2019.

SILVA, R. S.; BEZERRA, J. A. X.; SILVA, K. V.; SILVA, N. N.; LOPES, D. T. A importância da atividade física em idosos com diabetes: revisão bibliográfica. **Revista Diálogo em Saúde**. 1(02) - jul/dez de 2018.

SOARES, P. C. Contradições na pesquisa e pós-graduação no Brasil. **Estudos Avançados**. 32(92), 2018.

SQUARCINI, C. F. R.; ROCHA, S. V.; MUNARO, H. L. R.; BENEDETTI, T. R. B.; ALMEIDA, F. A. Programas de atividade física para idosos: avaliação da produção científica brasileira utilizando o modelo RE-AIM. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 18(4):909-920, 2015.

TORQUATO, E. D.; GERAGE, A. M.; MEURER, S. T.; BORGES, R. A.; SILVA, M. C.; BENEDETTI, T. R. B. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, 21(2):144-153, 2016.

TRAPÉ, A. A.; LIZZI, E. A.; JACOMINI, A. M.; BUENO JÚNIOR, C. R.; FRANCO, L. J.; ZAZO, A. S. Exercício Físico Supervisionado, Aptidão Física e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adultos e Idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, 22(4):291-298, 2018.

TRENTIN, E. C.; ROCHA, I. L.; SILVA, M. M. O avanço da pesquisa científica e qualificação dos cientistas brasileiros. **Multi-Science Journal**, 1(10):1-3, 2018.

WACHHOLZ, P. A.; BOAS, P. J. F. V. A saúde pública e os centenários: adequações necessárias e um futuro incerto. **GeriatrGerontol Aging**, 10(1):41-44, 2016.

WARREN, T. Y.; BARRY, V.; HOOKER, S. P.; SUI, X.; CHURCH, T. S.; BLAIR, S. N. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. **Med Sci Sports Exerc.**, 42(5):879–85, 2010.

WOLFF, S. H. (Org.). **Vivendo e envelhecendo**: recortes de práticas sociais nos Núcleos de Vida Saudável. São Leopoldo, RS: UNISINOS, 2009.

WHO (World Health Organization). **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: WHO. 2010.

WHO (World Health Organization). **The Ottawa Charter for Health Promotion: first International Conference on Health Promotion**, Ottawa, 21 November 1986. WHO, Genebra, 1986. Disponível em: <<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>>. Acesso em: 07 abr. 2019.

## **APÊNDICES E ANEXOS**

## Apêndice 01 – Termo de concordância institucional



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

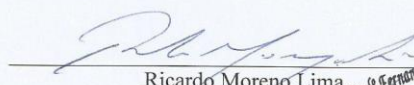

**TERMO DE CONCORDÂNCIA**

Ricardo Moreno Lima, diretor da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (UnB), está de acordo com a realização, neste Setor, da pesquisa “Programas de atividade física para pessoas idosas nas Universidades Federais Brasileiras, sua gestão e organização”, de responsabilidade do pesquisador Alisson Vieira Costa, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. A pesquisa tem como finalidade descrever os programas de atividade físicas para pessoas idosas das Universidades Federais Brasileiras.

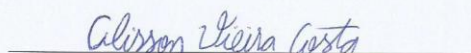
O estudo envolve a realização de pesquisa qualitativa e envio de questionário online a todas os coordenadores dos programas das Universidades Federais Brasileiras. Tem duração de 3 (três) meses, com previsão de início em novembro de 2018 término em janeiro de 2019.

Brasília, 28 de junho de 2018.

Diretor da Faculdade de Educação Física/UnB

  
Ricardo Moreno Lima 

Pesquisador Responsável pelo protocolo de pesquisa:

  
Alisson Vieira Costa

Apêndice 02 – Instrumento *online* usado na pesquisa de campo

Universidade de Brasília - UnB  
Faculdade de Educação Física – FEF  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física - PPGEF  
Doutorado em Educação Física

**Pesquisa: “Programas de atividade física para pessoas idosas nas universidades públicas brasileiras: um olhar sobre a sistematização”**

Pesquisador: Alisson Vieira Costa

Orientadora: Marisete Peralta Safons, Dra.

Brasília, DF – junho de 2018.

Prezado(a) Senhor(a),

Este questionário é um instrumento de coleta de informações para a realização da pesquisa intitulada: “Programas de Atividade Física para Pessoas Idosas nas Universidades Públicas Brasileiras: um olhar sobre a sistematização”. O objetivo é investigar os programas de prática de atividade física para idosos das universidades públicas brasileiras, sua organização e sistematização.

Sua participação é muito importante e irá contribuir para apresentarmos um panorama da oferta destes programas nas diversas regiões brasileiras, bem como, fomentar debates sobre o tema.

Os resultados deste estudo serão divulgados em publicação impressa em formato de livro e artigos em revistas especializadas na área de Educação Física.

Para preservar a sua privacidade, não haverá divulgação de dados individuais dessa pesquisa.

Pedimos a gentileza de responder às questões de acordo com sua experiência no programa que você coordena e de acordo com as características, as condições de ensino, organização e estrutura do mesmo.

Agradecemos desde já a atenção dispensada. E ficamos a disposição no telefone (61) 9.8229-5010 ou (61) 3107-2557 ou ainda através do endereço de correio eletrônico [alisson\\_ef@hotmail.com](mailto:alisson_ef@hotmail.com) para solucionar qualquer dúvida.

---

***Instruções de preenchimento***

Por favor, responda os itens a seguir conforme cada uma das opções existentes. Este instrumento de pesquisa possui 06 páginas incluindo esta e 50 questões.

**1. Identificação e características do Projeto/Programa:**

- 1 - Nome da sua Universidade: \_\_\_\_\_
- 2- O projeto/programa está vinculado a qual unidade acadêmica? (Educação Física, Fisioterapia, Medicina etc).  
\_\_\_\_\_
- 3- Nome do Projeto/Programa sob sua coordenação: \_\_\_\_\_
- 4- Ano de criação do Projeto/Programa: \_\_\_\_\_
- 5- O Projeto/Programa é institucionalizado sob qual formato. Pode marcar mais de uma resposta, caso entenda necessário
- Ensino
  - Pesquisa
  - Extensão
  - Outros
- 6 - Em quais meses do ano são realizadas as atividades? Marque nos quadros correspondentes
- Jan  Fev  Mar  Abr  Mai  Jun  Jul  Ago  Set  Out  Nov  Dez
- 7 - Dias da semana das atividades do Projeto/Programa.
- Segunda
  - Terça
  - Quarta
  - Quinta
  - Sexta
  - Outro
- 8- Turno em que as atividades do Projeto/Programa costumam ser ofertadas? (Detalhe na opção outros)
- Matutino
  - Vespertino
  - Noturno
  - Outro \_\_\_\_\_
- 9- Atividades ofertadas. Você pode marcar mais de uma opção:
- Caminhada
  - Ginástica
  - Esportes
  - Corrida
  - Natação
  - Hidroginástica
  - Dança
  - Musculação
  - Pilates
  - Atividades recreativas
  - Outros
- 10 - Qual o objetivo principal do Projeto/Programa em termos da atividade física?
- Promoção de saúde
  - Melhoria da qualidade de vida
  - Melhoria dos elementos da aptidão física (força, flexibilidade, coordenação, resistência e equilíbrio)
  - Melhoria dos aspectos biopsicossociais
  - Outros
- 11 - O Coordenador do Projeto/Programa é o mesmo desde quando o mesmo iniciou?
- Sim;
- Não;
- Outros \_\_\_\_\_

12- Quais e quantos são os profissionais envolvidos nas atividades regulares do Projeto/Programa (complete sua resposta na opção outro):

- Profs. de Educação Física
- Fisioterapeutas
- Médicos
- Enfermeiros
- Outros \_\_\_\_\_

13- O Projeto/Programa tem estudantes de graduação bolsistas?

- Sim (Se sim, quantos? Complete a pergunta na opção outros)
- Não
- Outro \_\_\_\_\_

14- O Projeto/Programa sob sua coordenação recebe estudantes de graduação (não bolsistas)

- Sim (Se sim, quantos? Complete a pergunta na opção outros)
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

15- O Projeto/Programa sob sua coordenação recebe alunos de pós-graduação

- Sim (Se sim, quantos? Complete a pergunta na opção outros)
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

16- De quais especialidades são oriundos os estudantes que participam de seu projeto/programa:

- Educação Física
- Fisioterapia
- Enfermagem
- Medicina
- Outros \_\_\_\_\_

## 2. Sobre o funcionamento do Projeto/Programa:

17 – Qual o número de pessoas atendidas pelo Projeto/Programa:

18- Em termos percentuais (%), quantos aproximadamente são mulheres e quantos são homens?

19 - Qual a faixa etária média dos participantes?

- Entre 50 a 59 anos
- Entre 60 a 69 anos
- Entre 70 a 79 anos
- Mais de 80 anos.
- Outros \_\_\_\_\_

20- O Projeto/Programa atende pessoas acima de 90 anos de idade? (Complete a questão na opção outro):

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

21- O Projeto/Programa atende pessoas com deficiência? (Complete a resposta na opção outro)

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

22- Que tipo de problemas de saúde, não são aceitos para participação de idosos no Projeto/Programa? (Caso seja necessário, complete sua resposta na opção outros)

- Demências
- Parkinson
- Outros \_\_\_\_\_

23- Os participantes pagam taxa (R\$) para frequentar as atividades do Projeto/Programa? (Caso ache necessário, complete a questão na opção outro)

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_



24- No caso de pagamento de alguma taxa, estes valores são revertidos em benefícios para o Projeto/Programa? (Descreva na opção outro)

Sim. Descreva: (compra de equipamentos, pagamento professor, etc)

Não

Outros \_\_\_\_\_

25- O programa recebe recursos (R\$) para a sua manutenção? Pode marcar mais de uma resposta, se for o caso

Sim, arrecadação própria.

Sim, recursos públicos (Municipal) \_\_\_\_\_

Sim, recursos públicos (Estadual) \_\_\_\_\_

Sim, recursos públicos (Federal) \_\_\_\_\_

Sim, recursos privados. De onde? (Responda na opção outro)

Não recebe recursos.

Outros \_\_\_\_\_

26- As atividades que acontecem no Projeto/Programa são as mesmas desde o início ou houve mudanças ao longo dos anos? (Detalhe sua resposta na opção outros).

Sim

Não

Outros \_\_\_\_\_

27- Quais espaços físicos são utilizados para o desenvolvimento das atividades do Projeto/Programa (Complete a questão na opção outro, se necessário):

Quadra de esportes

Ginásio

Sala de aula

Sala de musculação

Outros \_\_\_\_\_

28- Os espaços físicos utilizados para o desenvolvimento das atividades atendem às necessidades do Projeto/Programa?

Sim

Não

Outros \_\_\_\_\_

29- Onde são desenvolvidas as atividades do Projeto/Programa?

Na própria Universidade

Ginásio da cidade

Praça pública

Unidades básicas de saúde

Associação de moradores

Outros \_\_\_\_\_

30- Existem parcerias entre a Universidade e outra instituição local para o desenvolvimento das atividades do Projeto/Programa? (Complete a questão na opção outro se necessário)

Não se aplica (atividades são desenvolvidas dentro da própria Universidade)

Município

Estado

Outros \_\_\_\_\_

31- O Projeto/Programa tem espaço físico, material e recursos humanos para atender mais pessoas?

Sim

Não

Outros \_\_\_\_\_

32- Existe uma estrutura administrativa para atender às demandas do Projeto/Programa? Pode marcar mais de uma resposta, se for o caso (Complete a questão na opção outro se necessário).

Secretaria/Coordenação de Extensão

Secretaria própria do Projeto/Programa

Outros \_\_\_\_\_

33- Que tipos de materiais esportivos são utilizados para o desenvolvimento das atividades do Projeto/Programa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

34 - O Projeto/Programa dispõe de materiais para uso exclusivo de suas atividades?

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

35 - Os materiais utilizados são suficientes para atender o público do Programa?

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

### 3. Sobre o Planejamento de Ensino do Projeto/Programa

36- Com que periodicidade é feito o planejamento das atividades do Projeto/Programa? (Caso necessário, complete sua resposta na opção outro)

- Quinzenal
- Mensal
- Semestral
- Anual
- Não possui planejamento de atividades
- Outros \_\_\_\_\_

37- As atividades ofertadas pelo Projeto/Programa seguem uma organização didático-metodológica?

- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

38- A metodologia adotada nas atividades segue alguma recomendação para a prática de atividade física com idosos? (Complete a questão na opção outro se necessário)

- Sim. Se a resposta for sim, complete a resposta na opção outro
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

39- O seu Projeto/Programa segue algum modelo de programa existente no Brasil ou no exterior?

- Sim, do Brasil (em caso da resposta ser no Brasil, informe qual modelo na opção outro)
- Sim, do exterior (em caso da resposta ser no exterior, informe qual modelo na opção outro)
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

40- O Projeto/Programa realiza avaliações físicas periódicas com as pessoas atendidas de quanto em quanto tempo?

- Não realiza avaliações físicas periódicas
- Trimestralmente
- Semestralmente
- Anualmente
- Outros \_\_\_\_\_

41- Qual o objetivo das avaliações físicas realizadas

- Não se aplica, já que não realizamos avaliações periódicas
- Melhoria da qualidade de vida
- Melhoria dos aspectos biopsicosociais
- Promoção de saúde
- Performance e melhorias dos elementos da aptidão física (força, flexibilidade, equilíbrio, resistência, coordenação)
- Outros \_\_\_\_\_

42- No caso de realização de avaliações físicas periódicas, quais protocolos/testes são aplicados?

- Senior Fitness Test (Rickli e Jones)
- Bateria de Teste da AAHPERD (Associação Americana de Atividades Recreativas e Esportivas para Saúde)
- Índice de Katz (Atividades Básicas da Vida Diária - ABVDs)
- Índice de Lawton-Brody e de Pfeffer (Atividades Instrumentais da Vida Diária - AIVDS)
- Não se aplica, não realizamos avaliações físicas periódicas

- Outros \_\_\_\_\_
- 43- São realizadas pesquisas científicas sobre atividade física para idosos com os participantes que frequentam as atividades do Projeto/Programa?
- Sim
- Não
- Outros \_\_\_\_\_
- 44- Existem outras ações no Projeto/Programa além da atividade física? (Se a resposta for sim, complete na opção outro)
- Sim, qual (Responda na opção outro)
- Não
- Outros \_\_\_\_\_
- 45- São realizadas pesquisas interdisciplinares no âmbito do Projeto/Programa?
- Sim. Com quais áreas do conhecimento? (Complete a resposta na opção outro)
- Não
- Outros \_\_\_\_\_

#### **4. Gostaríamos de conhecer um pouco mais sobre você:**

- 46- Qual a sua idade? Anos completos
- 47- Qual é o seu sexo?
- Masculino
- Feminino
- 48 - Qual sua formação de nível superior?
- 49- Qual o seu nível de escolaridade? Marque somente o maior nível de escolaridade completo
- Graduação.
- Pós-graduação Lato Sensu completo;
- Pós-graduação Stricto Sensu Mestrado completo;
- Pós-graduação Stricto Sensu Doutorado completo;
- Outros \_\_\_\_\_
- 50- Agradecemos imensamente sua participação e contribuição com nosso estudo e solicitamos, que utilize o espaço abaixo para fazer considerações sobre sua experiência na coordenação de seu Projeto/Programa, bem como dar destaque a temas que não tenham sido abordados neste questionário.

## Apêndice 03–Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

*Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE*

Convidamos o(a) Senhor(a) a participar voluntariamente do projeto de pesquisa: Programas de atividade física para pessoas idosas em universidades públicas brasileiras: um olhar sobre a sistematização, sob a responsabilidade do pesquisador **Alisson Vieira Costa**.

O objetivo desta pesquisa é mapear e descrever como são organizados os Programas de atividade física para idosos nas Universidades Públicas Brasileiras.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de resposta a um questionário online que lhe será enviado. Estimamos um tempo de aproximadamente 15 a 30 minutos para resposta do mesmo.

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa poderão ser desconfortos pelo tempo exigido para responder o questionário, porém isso não comprometerá sua integridade física.

O seu aceite contribuirá no desenvolvimento de uma pesquisa que visa apresentar a oferta de atividade física com idosos em diferentes regiões do país, sua organização e sistematização.

O(a) Senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) ou qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não havendo, portanto pagamento por sua colaboração.

Todas as despesas que você tiver relacionadas diretamente ao projeto de pesquisa (tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) serão cobertas pelo pesquisador responsável.

Caso haja algum dano direto ou indireto decorrente de sua participação na pesquisa, você deverá buscar ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (UnB), podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Alisson Vieira Costa ou para a orientadora da pesquisa Marisete Peralta Safons, na Faculdade de Educação Física da UnB no telefone (61) 3107-2557 ou (61) 9.8229-5010, disponível inclusive para ligação a cobrar, ou pelo email: [alisson\\_ef@hotmail.com](mailto:alisson_ef@hotmail.com).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidos pelo telefone (61) 3107-1947 ou do e-mail [cepfs@unb.br](mailto:cepfs@unb.br) ou [cepfsunb@gmail.com](mailto:cepfsunb@gmail.com), horário de atendimento de 10:00hs às 12:00hs e de 13:30hs às 15:30hs, de segunda a sexta-feira. O CEP/FS se localiza na Faculdade de Ciências da Saúde, Campus Universitário Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Asa Norte.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o Senhor(a).

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável  
Nome e assinatura

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Anexo 01 – Resumo aceito no XVII Congresso dos países de língua portuguesa

---



## **XVII Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa**

---

*Cuidar da Casa Comum: da Natureza, da Vida, da Humanidade. Oportunidades e responsabilidades do desporto e da educação física.*

**Fortaleza: 25 a 28 de Setembro 2018**

---

**Parabéns!**

O trabalho “PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS EM UNIVERSIDADES PÚBLICAS: UM OLHAR SOBRE A SISTEMATIZAÇÃO” foi aprovado para o 17º Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa.

Destacamos a importância da inscrição de autor, coautores e orientador para apresentação, caso já estejam inscritos desconsidere esse lembrete.

Seja bem vindo ao nosso Congresso. .

[Informações no site](#)

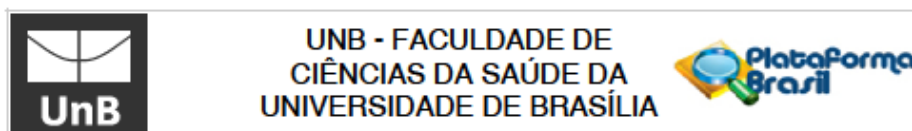
---

Entre em contato!

+55 85 3101.9807

ccdefplp.trabalhosuece.2018@gmail.com

## Anexo 02 – Carta de aceite do comitê de ética



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS NAS UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS

**Pesquisador:** Alisson Vieira Costa

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 95234718.9.0000.0030

**Instituição Proponente:** Faculdade de Educação Física - UnB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.148.984

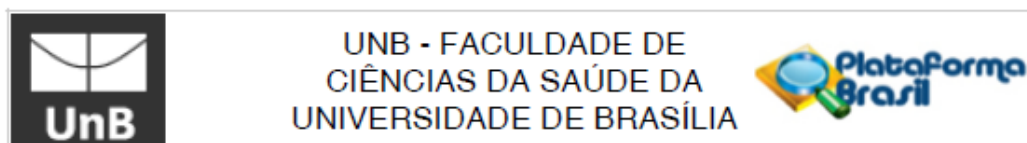
**Apresentação do Projeto:**

**"Resumo:**

O estilo de vida ativo em adultos no Brasil tende a diminuir à medida que a idade avança. Considerar a atividade física ou o estilo de vida ativo como elementos fundamentais para a população idosa não podem se constituir indicativos únicos. Há que se considerar outros fatores, como a organização, monitoramento, gestão e a sistematização dos programas ofertados a este público. Deste modo, o objetivo deste estudo será investigar os Programas de prática de atividade física para idosos das Universidades Federais Brasileiras, a sistematização e a organização das suas atividades. Para isso, será realizado um estudo transversal de natureza qualitativa, em que se buscarão informações a respeito dos Programas de atividade física para pessoas idosas ofertados nas Universidades Federais Brasileiras. Para a coleta de dados será utilizado um instrumento on line para os Coordenadores dos Programas para mapear os programas no Brasil. Será entregue aos coordenadores dos Programas participantes da pesquisa um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE para a preservação da identidade dos mesmos e a garantia de suas participações de modo voluntário na pesquisa. O projeto de pesquisa será encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília, conforme prevê a Resolução 466 de dezembro de 2012 para pesquisa com seres humanos."

**"Metodologia Proposta:** O estudo se caracterizará por uma investigação transversal de natureza

Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde - Campus Darcy Ribeiro  
 Bairro: Asa Norte CEP: 70.910-900  
 UF: DF Município: BRASÍLIA  
 Telefone: (61)3107-1947 E-mail: ceptsunb@gmail.com



UNB - FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Continuação do Parecer: 3.148.884

Outros	Projeto.doc	18:08:17	Alisson Vieira Costa	Aceito
Outros	Termo_de_concordancia.pdf	19/11/2018 18:06:15	Alisson Vieira Costa	Aceito
Outros	Termo_de_concordancia.doc	19/11/2018 18:05:42	Alisson Vieira Costa	Aceito
Outros	Curriculo_pesquisador_responsavel_Alison_Vieira_Costa.pdf	03/08/2018 15:40:07	Alisson Vieira Costa	Aceito
Outros	Curriculo_orientador_Marisete_Peralta_Safons.pdf	03/08/2018 15:39:03	Alisson Vieira Costa	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	29/06/2018 17:06:18	Alisson Vieira Costa	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 15 de Fevereiro de 2019

---

Assinado por:  
Marie Togashi  
(Coordenador(a))

## Anexo 03 – Aceite do artigo

Sr ALISSON VIEIRA COSTA,

Temos o prazer de informar que seu manuscrito, "PROJETOS E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS NAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM PANORAMA GERAL" foi aceito para publicação no **Multi-Science Journal**.

Você receberá um e-mail em devido tempo sobre o processo de produção.

Mais uma vez, obrigado por enviar o seu trabalho para a Multi-Science Journal.

Melhores cumprimentos,  
Dr André Bonadías Gadelha  
Instituto Federal Goiano, Urutaí  
[andre.gadelha@ifgoiano.edu.br](mailto:andre.gadelha@ifgoiano.edu.br)

---

Multi-Science Journal  
<https://www.ifgoiano.edu.br/periodicos/multi-science>