



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 08, pp. 58314-58318, August, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.25117.08.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

PROJETOS E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS EM UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM OLHAR A PARTIR DE SEUS COORDENADORES

Alisson Vieira Costa¹, Marcela Fabiani Silva Dias², Tinale Barbosa Palheta²,
Bárbara Luíza Duarte Sales² and Marisete Peralta Safons³

¹Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília – UnB; ²Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá – UNIFAP; ³Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília – UnB

ARTICLE INFO

Article History:

Received 07th June, 2022
Received in revised form
19th July, 2022
Accepted 28th July, 2022
Published online 30th August, 2022

Key Words:

Idoso, Atividade física, Universidades públicas, Extensão universitária

*Corresponding author:
Silvio Luiz Rutz da Silva

ABSTRACT

O objetivo deste estudo foi investigar e descrever as percepções dos coordenadores dos programas de atividade física ofertados para idosos nas universidades públicas brasileiras de diferentes regiões, identificando semelhanças, diferenças e destacando indicadores para formulação de futuras propostas. Realizou uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva. De um universo de 109 universidades públicas brasileiras, coletaram-se dados por meio de instrumento online com uma amostra de 54 coordenadores. Encontraram-se 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. A oferta de atividades físicas para idosos nas universidades públicas brasileiras ainda é um campo em expansão. Entendemos que há indicadores para formulação de novas propostas como: a necessidade de formação docente e continuada; a pesquisa e a extensão juntas do ensino.

Copyright © 2022, Alisson Vieira Costa et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Alisson Vieira Costa, Marcela Fabiani Silva Dias, Tinale Barbosa Palheta et al. "Projetos e programas de atividade física para idosos em universidades públicas brasileiras: um olhar a partir de seus coordenadores", *International Journal of Development Research*, 12, (08), 58314-58318.

INTRODUCTION

A prática do exercício físico é reconhecidamente 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. Essa oferta apresenta características distintas de acordo com cada região e isso é importante porque as 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, além da peculiaridade das regiões brasileiras. Cronologicamente os programas de atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras, iniciaram 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 (COSTA et al., 2020). 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 (SALES et al., 2019). A extensão universitária nas Instituições de Ensino Superior (IES) no Brasil contribui 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 (BRASIL, 2018). Quando se trata da atividade física com idosos em universidades públicas brasileiras, os estudos relacionados têm crescido nos últimos anos (ELTZ et al., 2014; SQUARCINI et al., 2015; ADAMO, 2017; INOUE et al., 2018) entretanto, pouco se conhece sobre a sistematização destes programas. A existência de um estudo que descreva as propostas de atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras pode contribuir para o entendimento de como as instituições têm organizado suas ações de extensão e proporciona um panorama geral sobre a oferta de atividade física para este público em nível nacional. 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). Este estudo se preocupou em investigar e descrever as percepções dos coordenadores dos programas de atividade física ofertados para idosos nas universidades públicas brasileiras de diferentes regiões, identificando semelhanças, diferenças e destacando indicadores para formulação de futuras propostas.

MATERIAS E MÉTODOS

O estudo é uma investigação transversal de natureza qualitativa 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. 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. Como critério de inclusão 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. 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. A amostra do estudo 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, identificou-se 109 universidades públicas existentes no Brasil. Buscaram-se nos sites de cada universidade identificada, os projetos/programas existentes em cada uma delas e os contatos telefônicos e e-mails dos coordenadores, buscaram-se informações nos decanatos/pró-reitorias de extensão e nos cursos de Educação Física e nos cursos que foram identificados com a existência de algum programa de atividade física com idosos. Para coleta das informações sobre os projetos, foi construído um instrumento online na plataforma do *Google form* submetido previamente a uma banca de 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, elaborou-se a versão final do instrumento que foi enviado aos coordenadores por meio eletrônico (e-mail) com um *link* que dava acesso a ele. Os relatos dos coordenadores foram analisados de forma qualitativa utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011). Esta análise se deu em três etapas: categorização, interpretação e informatização (BARDIN, 2011). Na categorização (etapa 1), foram identificadas cinco unidades de registro: Educação; Papel social; Crescimento pessoal e profissional; Curricularização da extensão e Outro. Na interpretação (etapa 2), as unidades de registro foram interpretadas e analisadas, 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).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Costa *et al* (2020), 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 e outras 37 não possuem programas.

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. 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 (SALES *et al*, 2019). 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. Foram vinculados incentivos financeiros a indicadores de desempenho das instituições de acordo com metas que elas próprias haviam estabelecido (SALES *et al*, 2019). Quanto à estrutura dos programas identificou-se que a maior parte deles está vinculada aos Cursos de Educação Física, apesar de alguns programas estarem vinculados a outros cursos e unidades acadêmicas, como: Medicina; Enfermagem; Pedagogia; Serviço Social e Pró-reitorias de Extensão. Esse dado demonstra a importância do campo 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 professores 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. Os objetivos dos programas foram: qualidade de vida; aspectos biopsicossociais; promoção da saúde e aptidão física. Na literatura científica encontramos dados semelhantes, 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). 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. Sobre o perfil dos participantes dos programas e a quantidade de idosos atendidos, 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 a importância de mais pesquisas neste sentido para saber por que alguns programas possuem mais idosos dos que os outros, se possuem estrutura adequada; recursos financeiros e humanos suficientes. 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). As atividades ofertadas nos projetos/programas foram identificadas 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 no que se refere à oferta de atividades físicas. As AF ofertadas ficam a critério dos programas e de seus coordenadores, 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. 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. 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 incentivos aos docentes em termos de participação em congressos, cursos, etc (GALLOZA; CASTILLO; MICHEO, 2017; MAZO, 2018). 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, tendo como responsável o Coordenador da Extensão. 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, possibilita a correção e revisão ao longo do semestre com objetivo de torná-las mais seguras (CACHIONI *et al.*, 2015). Permite 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 (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).

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 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 em dois (02) deles melhoria dos aspectos biopsicossociais e promoção de saúde. Alguns objetivos 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 priorizadas na elaboração dos programas (MARTINS; GONÇALVES, 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.

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; 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. 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 este dado. Destacamos neste estudo os relatos dos coordenadores indicando semelhanças e diferenças, conforme o objetivo do estudo e de acordo com as orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Após análise das falas dos coordenadores, identificamos 05 unidades de registro: Educação; Papel social; Crescimento pessoal e profissional; Curricularização da extensão e outro. A partir delas foi possível a realização da interpretação dos dados e a realização de inferências, de acordo com a perspectiva de Bardin (2011). Seguem alguns relatos dos coordenadores dentro de cada unidade de registro, identificados cada um deles pela legenda *Coord.*

Na unidade de registro Educação, destacou-se: [...] *Nosso projeto hoje no estado é referência em educação para o idoso [...] – Coord 01*
Em papel social, alguns coordenadores destacaram: *Acredito, pela minha experiência nesta área, que as Universidades vêm cumprindo seu papel social em relação ao trabalho com o público idoso [...] – Coord. 02.*

[...] *A UDESC por ser uma Universidade pública, gratuita e de qualidade tem cumprido com o seu papel de representação social na comunidade [...] – Coord. 05*

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

Em crescimento pessoal e profissional, os coordenadores relataram: [...] *proporciona crescimento pessoal e profissional, pois orienta sobre cuidados que devemos ter com os idosos em todos os aspectos [...] – Coord. 03*

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

[...] *a experiência de trabalhar com esse público é extremamente fantástica, tanto para os professores, quanto para os acadêmicos, principalmente com idosos institucionalizados [...] - Coord. 08*

Na unidade de registro curricularização da extensão um dos coordenadores relatou: [...] *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

Na unidade de registro outro, os coordenadores relataram: [...] *ainda falta muito para chegarmos onde pretendemos. Ex: recursos, administração, estagiários, apoio dos órgãos, dentre outros [...] – Coord. 07*

[...] *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*

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. 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 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. 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. 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 (ADAMO *et al*, 2017; BORGES; PESSANHA; MIRANDA, 2018).

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. 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.

REFERÊNCIAS

ADAMO, C. E., ESPER, M. T., BASTOS, G. C., SOUSA, I. F., ALMEIDA, R. J. 2017. Universidade aberta para a terceira idade: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos

idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 20(4):550-560.

- ANDRADE, M. M. 2-14. *Introdução à metodologia do trabalho científico*. 10. ed. São Paulo: Atlas.
- BARDIN, L. 2011. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- BORGES, J. S., PESSANHA, G. R., MIRANDA, A. R. 2018. Extensão Universitária: uma análise das práticas desenvolvidas na UNIFAL – MG. *Caderno de Estudos Interdisciplinares (CEI) - Edição Especial*. III Congresso ICSA – VIII Semana PIEPEX, 01(01):39-55.
- BRASIL. 2003. *Estatuto do Idoso*. 1. ed., 2.^a reimpr. Brasília: Ministério da Saúde.
- BRASIL. 2018. *Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018*. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014. Brasília.
- CACHIONI, M., ORDONEZ, T. N., BATISTONI, S. S., LIMA-SILVA, T. B. 2015. Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, 40(01):81-103.
- 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. 2017. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripaIdoso. *Epidemiologia e Serviços em Saúde*, Brasília, 26(2):305-317.
- COSTA, A. V., YU HUA, F., SAFONS, M. P. 2020. Projects and programs of physical activity for old in the public Brazilian universities: a general view. *Multi-Science Journal*, 3(1):44-52.
- ELTZ, G. D., ARTIGAS, N. R., PINZ, D. M., MAGALHÃES, C.R. 2014. Panorama Atual das Universidades Abertas à Terceira Idade no Brasil. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(4):83-94.
- FERNANDES, A. M. 2018. Interdisciplinaridade no ensino e aprendizagem: novas perspectivas e desafios na atualidade. *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 12(40): 111-115.
- GALLOZA, J., CASTILLO, B., MICHEO, W. 2017. Benefits of Exercise in the Older Population. *Physical Medicine & Rehabilitation Clinics of North America*. 28(4):659-669.
- INOUE, K., ORLANDI, F. S., PAVARINI, S. C. L., PEDRAZZANI, E. S. 2018. Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, 44(142931):1-19.
- MACIEL, M. G., COUTO, A. C. 2018. Programas governamentais de atividade física: uma proposta de política pública. *Perspectivas em Políticas Públicas*, 11(22):55-79.
- MARCONI, M. A., LAKATOS, E. M. 2017. *Fundamentos de metodologia científica*. 8^a Ed. São Paulo: Atlas.
- MARTINS, V. F., e GONÇALVES, A. K. 2018. 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.
- MAZO, G. Z. 2018. Recomendações de atividade física para idosos. *Biomotriz*, Unicruz, Cruz Alta, RS, 12(3):1-4.
- NUNES, L. O., FONSECA, D. G., BOSSLE, C. B., BOSSLE, F. 2017. Planejamento de ensino e Educação Física: uma revisão de literatura em periódicos nacionais. *Motrivivência*, Florianópolis/SC, 29(52):280-294.
- SAFONS, M. P., PEREIRA, M. M. 2007. *Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos*. Brasília, DF: CREF/DF-FEF/UNB/GEPAFI.
- SALES, E. C. S., ROSIM, D., FERREIRA, V. R. S., COSTA, S. H. B. 2019. 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.
- SANTOS, P. M., MARINHO, A., MAZO, G. Z., HALLAL, P. C. 2014. Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas/RS, 19(4): 494-503.
- SILVA, C. R. 2019. Interdisciplinaridade: conceito, origem e prática. *Revista Artigos.Com*, 3(1107):1-6.

- SOARES, P. C. 2018. Contradições na pesquisa e pós-graduação no Brasil. *Estudos Avançados*, 32(92):289-313.
- SQUARCINI, C. F. R., ROCHA, S. V., MUNARO, H. L. R., BENEDETTI, T. R. B., ALMEIDA, F. A. 2015. Programas de atividade física para idosos: avaliação da produção científica brasileira utilizando o modelo RE-AIM. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 18(4):909-920.
- TRAPÉ, A. A; LIZZI, E. A., JACOMINI, A. M., BUENO JÚNIOR, C. R., FRANCO, L. J., ZAZO, A. S. 2018. 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.
- TRENTIN, E. C., ROCHA, I. L., SILVA, M. M. 2018. O avanço da pesquisa científica e qualificação dos cientistas brasileiros. *Multi-Science Journal*, 1(10):1-3.
- WHO (World Health Organization). 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.
