



ISSN: 2230-9926

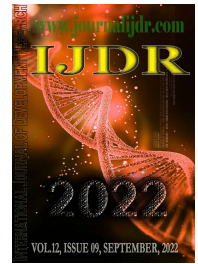
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 09, pp. 58653-58657, September, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.25294.09.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

DISTRIBUIÇÃO DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS COM IDOSOS NAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS

^{*1}Alisson Vieira Costa, ²Marcela Fabiani Silva Dias, ³Victor Hugo Oliveira Brito, ⁴João Carlos Silva Guimarães, ⁵Darci Francisco dos Santos Junior, ⁶Carlos Wagner Ferreira Farias and ⁷Marisete Peralta Safons

¹Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília – UnB e docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá - UNIFAP; ²Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá – UNIFAP; ³Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Amapá; ⁴Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso; ⁵Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá; ⁶Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília – UnB e docente do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília

ARTICLE INFO

Article History:

Received 08th July, 2022

Received in revised form

24th July, 2022

Accepted 29th August, 2022

Published online 20th September, 2022

Key Words:

Idoso. Atividade física.

Universidades públicas.

Extensão universitária.

*Corresponding author: Alisson Vieira Costa,

ABSTRACT

O objetivo deste estudo foi investigar os programas de atividade física ofertados para idosos nas universidades públicas brasileiras, identificando semelhanças e diferenças. Realizou-se uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva. Foram investigadas 109 universidades públicas brasileiras e a amostra foi constituída por 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. O estudo concluiu que há necessidade de formação docente e continuada para um atendimento de maior qualidade dentro dos programas e projetos existentes no Brasil.

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, Victor Hugo Oliveira Brito, João Carlos Silva Guimarães, Darci Francisco dos Santos Junior, Carlos Wagner Ferreira Farias and Marisete Peralta Safons. 2022. "Umami: Desmistificando o quinto sabor", *International Journal of Development Research*, 12, (09), 58653-58657.

INTRODUCTION

Este estudo é a continuidade do estudo intitulado: Projetos e Programas de atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras: um olhar a partir de seus coordenadores, publicado por Costa *et al* (2022) que apresentou os dados qualitativos da pesquisa. Já no presente estudo apresentamos os dados quantitativos da investigação sobre a prática de atividade física ofertada nos projetos e programas presentes nas universidades públicas brasileiras. 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 dos programas de atividade física para idosos no Brasil 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 *et al.*, 2015; INOUE *et al.*, 2018). Em estudo realizado por Costa *et al* (2020) os autores identificaram 54 programas de atividade física para idosos em universidades públicas distribuídos por todas as regiões do Brasil, de acordo com estes autores, 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). 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; INOUYE et al., 2018) entretanto, pouco se conhece sobre a sistematização destes programas. 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 meio dos projetos de extensão como se observa na maioria das universidades públicas. 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 et al., 2014). Os estudos no campo da atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras poderão contribuir para o entendimento de como as instituições têm organizado suas ações e proporciona um panorama geral sobre a oferta de atividade física para este público em nível nacional. O objetivo deste estudo foi investigar os programas de atividade física ofertados para idosos nas universidades públicas brasileiras, identificando semelhanças e diferenças.

MATERIAS E MÉTODOS

O estudo é uma investigação transversal de natureza 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. 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. 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 para este estudo. 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 dela 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. A análise estatística do estudo foi realizada por meio de análise descritiva, por meio de frequência absoluta e utilizou-se o valor de $p < 0,05$ e o programa utilizado foi o Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Costa et al (2020) existem atualmente no Brasil, 64 universidades públicas que ofertam programas de atividade física para idosos, sendo 10 delas no formato de Universidades Abertas para a Terceira Idade – UNATIS, estas não foram o foco deste estudo e as demais distribuídas entre 54 universidades públicas por diferentes regiões do país. 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. Este 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. 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. 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).

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. Por outro lado, os estudos têm avançado principalmente para aqueles idosos acometidos com hipertensão,

diabetes, problemas cardíacos (BORBA *et al*, 2018; DAMÁZIO *et al*, 2019), mas sobre algum tipo de deficiência física, os estudos ainda são escassos.

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.

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. 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 *et al.*, 2014; GALLOZA *et al.*, 2017; MAZO, 2018).

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 *et al.*, 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) 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 aos profissionais envolvidos nos projetos/programas 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. Este achado revela que a prática da atividade física por pessoas idosas hoje no Brasil é uma realidade e o número de praticantes ainda é pequeno, conforme revela Alves *et al* (2010) sobre a prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos em áreas de unidades básicas de saúde na cidade de Pernambuco.

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). 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.

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; FERNANDES, 2018; SILVA, 2019). 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 *et al.*, 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.

CONCLUSÃO

Os projetos/programas existentes nas universidades públicas brasileiras 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. Houve semelhança e divergência nos projetos/programas identificados nas universidades públicas brasileiras, os mesmos possuem autonomia na condução e estruturação de suas ações, no quadro de profissionais e voluntários envolvidos e na organização didático-pedagógica de cada programa pesquisado. Há necessidade de 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. Outro ponto fundamental é a necessidade da presença de profissionais do campo da Educação Física na oferta, estruturação e sistematização dos programas de atividade física ofertados; formação docente e continuada; avaliação como subsídio para a continuidade e a prescrição dos exercícios propostos.

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. 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 está desatrelada do ensino e a pesquisa, bases fundamentais para o desenvolvimento do conhecimento. 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. Vista dessa forma, a oferta de atividade física para idosos nas universidades públicas brasileiras 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 e comportamental.

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.
- 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. 2010. 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):543-556.
- ANDRADE, M. M. 2014. *Introdução à metodologia do trabalho científico*. 10. ed. São Paulo: Atlas.
- BARDIN, L. 2011. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- BORBA, A. K.; MARQUES, A. P.; RAMOS, V. P.; LEAL, M. C. C.; ARRUDA, I. K. G.; RAMOS, R. S. 2018. Fatores associados à adesão terapêutica em idosos diabéticos assistidos na atenção primária de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(3):953-961.
- 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 EpiFloripaloso. *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.
- DAMÁZIO, L. C.; SOUZA FILHO, G. R.; PEREIRA, A. C.; LEÃO, T. L.; FERREIRA, L. C.; MOURÃO, F. N. 2019. 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.
- DAWALIBI, N. W.; GOULART, R.M.; AQUINO, R. C.; WITTER, C.; BURITI, M. A.; PREARO, L. C. 2014. Índice de desenvolvimento humano e qualidade de vida de idosos frequentadores de Universidades Abertas para a Terceira Idade. *Psicologia & Sociedade*, 26(2):496-505.
- 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.

- LIMA, D. F.; LEVY, R. B; LUIZ, O. C. 2014. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambigüidades. *Rev Panam Salud Publica*, 36(3):164-170 .
- LOLLI, M. C. G.; LOLLI, L. F.; MAIO, E. R. 2014. Universidade Aberta à Terceira Idade: uma tentativa de emancipação. *Revista LABOR*, 1(12):131-151 .
- 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*. 8ª 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. *Motrivência*, Florianópolis/SC, 29(52):280-294.
- PEREIRA, A. A. S.; COUTO, V. V. D.; SCORSOLINI-COMIN, F. 2015. Motivações de Idosos para Participação no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, jul./dez., 16(2):207-217.
- SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M. 2007. *Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos*. Brasília, DF: CREF/DF-FEF/UNB/GEPAFI.
- 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*. Genebra: WHO.
