

## PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E EXPERIÊNCIAS DE LAZER PARA PESSOAS IDOSAS NAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS: UM PANORAMA ATUAL

Recebido em: 11/01/2023

Aprovado em: 07/07/2023

Licença: 

*Alisson Vieira Costa*<sup>1</sup>

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP)

Macapá – AP – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-0726-969X>

*Marcela Fabiani Silva Dias*<sup>2</sup>

Grupo Madre Tereza (GMT)

Macapá – AP – Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-5205-077X>

**RESUMO:** O objetivo foi investigar as experiências de lazer ofertadas às pessoas idosas nos projetos e programas existentes nas universidades públicas brasileiras. Realizou-se uma pesquisa exploratória e descritiva. O universo do estudo foi composto por 113 universidades públicas brasileiras, os dados foram coletados por meio de instrumento online com uma amostra de 54 coordenadores. Os programas e projetos ofertam atividades de lazer 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 deles; faltam estruturas construídas e locais para a realização das atividades. A oferta de atividades de lazer para pessoas idosas 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.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de lazer. Pessoas idosas. Atividade física.

### LEISURE PRACTICES FOR THE ELDERLY IN BRAZILIAN PUBLIC UNIVERSITIES: A CURRENT PANORAMA

**ABSTRACT:** The objective was to investigate the experiences of leisure practices offered to the elderly in existing projects and programs in Brazilian public universities. An exploratory and descriptive research was carried out. The study universe consisted of 113 Brazilian public universities, data were collected through an online instrument

<sup>1</sup> Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília (UnB); Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP); Membro do LEPEL/Amapá (Laboratório de Pesquisa em Esporte e Lazer); Membro do Movimento Nacional Contra a Regulamentação da Profissão/ Núcleo Amapá (MNCR/AP).

<sup>2</sup> Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá (UNIFAP); Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Grupo Madre Tereza (GMT).

with a sample of 54 coordinators. The programs and projects offer leisure 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 of them; there is a lack of built structures and places to carry out activities. The provision of leisure activities for the elderly in Brazilian public universities is still an expanding field. Most of the programs arise through university extension and it has been one of the maintainers of their continuity.

**KEYWORDS:** Leisure activities. Old people. Physical activity.

## **Introdução**

Os programas universitários de práticas de lazer 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 da pessoa idosa 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 da pessoa idosa.

No Brasil, o primeiro projeto, em prol da pessoa idosa 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).

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 (SANTIAGO *et al.*, 2016).

Muitos são os motivos que levam pessoas idosas a participarem destes programas, como: aspectos relacionados à saúde biopsicossocial; oportunidade de participar de programas de lazer; realização de práticas de exercícios físicos sistematizados entre outras atividades que acabam por repercutir positivamente da melhora da autoestima e do bem-estar em geral dessas pessoas.

A existência de um estudo que descreva as propostas de atividades de lazer ofertadas para pessoas idosas nas universidades públicas brasileiras pode contribuir para o entendimento de como as instituições têm organizado suas ações, e também, proporciona um panorama geral sobre a oferta dessas atividades para este público, bem como, a possibilidade para 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.

Diante do exposto o problema de pesquisa deste estudo foi: como e quais são as práticas de lazer para pessoas idosas ofertadas nas universidades públicas brasileiras?

O objetivo do estudo foi investigar as experiências de lazer ofertadas às pessoas idosas nos projetos e programas existentes nas universidades públicas brasileiras.

## **Metodologia**

O estudo é uma investigação de abordagem qualitativa e de cunho exploratório e descritivo (ANDRADE, 2014; MARCONI e LAKATOS, 2017), em que se buscaram informações a respeito da oferta das práticas de lazer em Projetos e Programas 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.

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 Universidade de Brasília (UnB) pelo parecer 3.148.984.

Como critério de elegibilidade para participação no estudo, os projetos/programas deveriam ofertar práticas de lazer para pessoas idosas, e estes programas deveriam estar institucionalizados em forma de ensino, pesquisa ou extensão.

A amostra do estudo se caracterizou como não probabilística do tipo acessibilidade ou conveniência (BEUREN, 2008), esta técnica é muito comum e consiste em selecionar uma amostra da população que seja acessível. Ou seja, os indivíduos empregados nessa pesquisa são selecionados porque eles estão prontamente disponíveis, não porque eles foram selecionados por meio de um critério estatístico.

Deste modo, a amostra foi constituída por 54 coordenadores de programas com a presença de experiências de lazer, ofertados para pessoas idosas nas universidades públicas brasileiras.

A identificação de todas as universidades públicas brasileiras, tanto as estaduais que foram 46, quanto às federais que foram 69 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, identificaram-se 113 universidades públicas existentes no Brasil.

Em seguida buscaram-se nos sites de cada universidade identificada, na cessão de pesquisa presente nos sites das universidades, os projetos/programas existentes em cada uma dela por meio das palavras-chave: projetos, programas, lazer, pessoas idosas e os contatos telefônicos e e-mails dos coordenadores, buscaram-se ainda informações nos decanatos/pró-reitorias de extensão e nos cursos de Educação Física e nos cursos que se identificou a existência de algum programa de lazer com pessoas idosas.

Para coleta das informações sobre os projetos, foi construído um instrumento online com quinze questões, sendo quatorze questões fechadas de múltipla escolha e uma questão aberta sobre a opinião dos coordenadores a respeito dos projetos que coordenam, este instrumento foi construído na plataforma do *Google form* e submetido previamente à especialistas da área do lazer 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 dez questões, sendo 9 fechadas de múltipla escolha e uma aberta 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 as práticas de lazer, dados dos coordenadores dos projetos/programas, parcerias, a organização pedagógica etc.

O questionário, segundo Gil (1999, p.128) pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas

por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”.

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 realizou-se a análise das respostas e sistematizaram-se as informações obtidas. Em seguida os dados foram tabulados, analisados, discutidos e finalmente organizou-se este estudo.

As respostas dos questionários online encaminhadas pelos coordenadores dos programas foram analisadas de forma qualitativa utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011). Esta análise do estudo se deu em três etapas: 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; Distribuição e panorama pelo Brasil. Estas unidades compõe os resultados deste estudo.

Na interpretação (etapa 2), as unidades de registro foram interpretadas, analisadas de forma descritiva, onde constam as falas dos coordenadores.

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

Destacaram-se nos relatos dos coordenadores semelhanças e diferenças, de acordo com as orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011).

Utilizaram-se 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, no item: “Importância do trabalho com idosos” identificaram-se 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.

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).

## **Resultados e Discussão**

### **Identificação e Caracterização dos Projetos/Programas**

Atualmente, das 113 universidades públicas que existem no Brasil, 62 possuem programas de lazer para idosos; 10 possuem Universidades Abertas para a Terceira Idade - UNATIS (estas não foram objeto deste estudo); e outras 41 não possuem programas.

Apesar das UNATIS não fazerem parte deste estudo, ressalta-se que em todas as 10 unidades identificadas há a presença da prática de lazer como disciplina do currículo.

Contactaram-se todas as 113 universidades públicas e obteve-se a participação de 54 coordenadores dos 62 que ofertam programas de lazer para pessoas idosas de diferentes regiões do país. Ressalta-se que oito coordenadores não deram retorno sobre a participação na pesquisa, por este motivo, a amostra foi composta por 54 coordenadores.

Ressalta-se que 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 lazer para pessoas idosas nas diferentes universidades públicas brasileiras,

a redemocratização das universidades neste 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, 2017 *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).

Arelado a essa estrutura do REUNI, 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 com atividades de lazer para pessoas idosas por meio de editais de fomento (SAMPAIO, 2017 *apud* RIBEIRO e CIERCO, 2018).

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 do campo da Educação Física na estruturação de projetos voltados ao público de idosos, garantindo a oferta de atividades de lazer de forma organizada e com orientação qualificada de um profissional da área (SQUARCINI *et al.*, 2015; TRAPÉ *et al.*, 2018).

Este dado demonstra que os cursos de Educação Física são os que mais investem em programas de lazer para pessoas idosas, porque o lazer, apesar de discutido amplamente na Educação Física, é também objeto de estudo de outras profissões.

Quanto à forma de institucionalização, 53 programas estão vinculados à extensão universitária e apenas 01 à pesquisa. Estar vinculado à extensão universitária,

ou à pesquisa, não significa que as ações não estão pautadas no tripé acadêmico, só que estão vinculadas diretamente a um desses tripés.

Os objetivos dos programas foram: qualidade de vida (11); aspectos biopsicossociais (28); promoção da saúde (08) e aptidão física (07).

Na literatura científica encontraram-se dados semelhantes aos deste estudo, em que o objetivo dos programas 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.

Ressalta-se que dos 54 programas que participaram do estudo, 52 deles recebem alunos de graduação e pós-graduação, demonstrando a importância com a formação dos acadêmicos, assim como, com a formação continuada dos pós-graduandos.

Martins; Gonçalves (2018) destacam que as múltiplas atividades ofertadas nos programas às pessoas idosas no Brasil configurem-se como espaços de promoção de educação, socialização, saúde e bem-estar tanto para eles, quanto para os estudantes da graduação e pós-graduação.

### **Distribuição e Panorama pelo Brasil**

Conforme dados da pesquisa os programas estão divididos por todas as regiões do país, especificamente na região norte não se identificaram programas no estado de Rondônia e neste estado em particular não há Universidade estadual, apenas federal.

Quando se trata da região nordeste houve a participação de todos os estados da região, nos estados de Pernambuco e Ceará foi onde se identificaram a presença de mais programas de atividades de lazer para pessoas idosas.

Na região sul, houve a participação de todos os estados da região, no estado do Rio Grande do Sul 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.

Quando a região sudeste, houve participação de coordenadores dos estados de Minas Gerais e Rio de Janeiro, os coordenadores dos demais estados não responderam o instrumento de coleta de dados.

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.

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 no campo do lazer voltado para pessoas idosas; 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 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 atividades de lazer para pessoas idosas nas Universidades públicas brasileiras, conforme se constatou neste estudo e dentre estes se destacam: a experiência de profissionais do campo do lazer e da Educação Física na oferta e estruturação de programas estruturados; 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 das atividades.

Hoje existem programas de atividade de lazer para pessoas idosas 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.

### **Funcionamento**

As atividades de lazer ofertadas nos projetos/programas 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 de lazer: 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 grande no que se refere à oferta de atividades de lazer e práticas de atividades físicas. As atividades 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 das práticas corporais para pessoas idosas, 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 50 programas investigados e atividades como: Yoga, jogging aquático e corrida apareceram apenas em quatro deles.

O que se percebeu nesta pesquisa foi que as atividades ofertadas nos programas ainda necessitam de condições estruturais e de pessoal na oferta das diferentes experiências de lazer nas universidades públicas brasileiras. Entretanto, ainda não existem até o momento dados que relacionem as condições estruturais com o pessoal nas Instituições.

A pesquisa revelou que o espaço físico é um dos determinantes para oferta de muitas experiências, apesar da maioria das ofertas está relacionada aos cursos de Educação Física, o que contribui para o achado que a maioria das atividades está diretamente relacionada à ginástica, atividades rítmicas, esportes e atividades físicas (elementos que compõem a grade curricular deste curso, em específico).

Para alguns coordenadores dos programas pesquisados, a oferta de atividades como a ginástica, atividades rítmicas, os diferentes esportes estão vinculadas a ideia de lazer, porque segundo eles a presença do lúdico nas atividades vai se traduzir em lazer.

Esta ideia de se vincular o lúdico ao lazer relaciona-se às ofertas de atividades por prefeituras de diferentes cidades do Brasil, por exemplo, a ideia de lazer está (quase) sempre atrelada à de práticas esportivas, como se praticar esportes, fosse de fato, uma atividade de lazer.

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, incentivo aos docentes em termos de participação em congressos, cursos, entre outros para um melhor entendimento do campo do lazer como uma discussão mais ampla e não apenas relacionada a uma atividade (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014; GALLOZA; CASTILLO; MICHEO, 2017; MAZO, 2018).

### **Planejamento de Ensino**

Nesta seção, indicam-se 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* 28 programas o realizam semestralmente; treze (13) mensalmente; outros sete (07) anualmente e seis (06) a cada 15 dias.

O planejamento periódico organizado por semestre ou anualmente de acordo com a literatura científica 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 ou de lazer 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, cada programa investigado possui uma base específica ou um foco a ser alcançado com a oferta das experiências de lazer, há programas que o foco principal é na proteção e cuidado com a execução das atividades do ponto de vista da técnica, enquanto que em outros a preocupação está voltada para a melhoria da saúde mental, das relações sociais estabelecidas entre os participantes.

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.

Quanto à utilização de algum *modelo de programa* existente no Brasil ou no exterior para a prática de atividades de lazer para pessoas idosas, 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.

A maior parte dos programas não segue um modelo de práticas de atividades de lazer para pessoas idosas, mas a organização dos mesmos acontece de acordo com as equipes de trabalho e suas experiências nessa área.

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 é necessário, 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 (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 de lazer 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.

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, proporciona uma aprendizagem significativa, pois todos os conteúdos interagem entre si e constroem um sentido lógico, crítico e reflexivo, vinculados à realidade dos participantes. Afinal, é por meio dessa abordagem que as habilidades de criatividade, observação, integração e pensamento crítico são desenvolvidos nas pessoas que participam dos programas (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.

### **Importância do Trabalho com Idosos**

Neste item, destacam-se os relatos dos coordenadores seguindo as orientações de Bardin (2011) em que se realizou análise de conteúdo.

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. 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: a primeira pré-análise e exploração do material; a segunda é tratamento dos resultados e a terceira se faz inferência e interpretação.

Seguem os relatos dos coordenadores dentro de cada unidade de registro, identificados pela legenda *Coord.*

Na unidade de registro Educação um dos coordenadores destaca:

[...] Nosso projeto hoje no estado é referência em educação para o idoso [...]  
(Coord 01).

Conforme os relatos dos coordenadores identificaram-se semelhanças e divergências quando se analisaram 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, os coordenadores relataram:

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 *Papel Social*, houve semelhanças nas falas dos coordenadores, os mesmos entendem que os programas de atividades de lazer ofertados para idosos nas suas respectivas Universidades, favorecem a formação de laços sociais entre os participantes e cumpre sua representação social na comunidade.

Quando ao Crescimento Pessoal e Profissional, seguem os relatos dos coordenadores:

[...] 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).

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

Na unidade de registro Curricularização da Extensão, um dos coordenadores relata:

[...] 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 *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 e de lazer 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.

Finalmente na unidade de registro Outro, os relatos foram os seguintes:

[...] 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).

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 dos 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 de lazer 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 e de lazer 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).

### **Considerações Finais**

Entende-se que ao final deste estudo, o objetivo foi alcançado, uma vez, investigar as experiências de lazer ofertadas às pessoas idosas nos projetos e programas existentes nas universidades públicas brasileiras é uma realidade concreta.

O estudo revelou 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.

Identificaram-se 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.

Entende-se que é importante considerar as realidades regionais e locais na oferta de práticas de lazer para pessoas idosas 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.

A oferta de atividades de lazer para pessoas idosas 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.

A experiência de profissionais do campo da Educação Física na oferta e estruturação de atividades de lazer ofertadas; 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 das atividades propostas são elementos importantes quando se pensa na criação de novas propostas.

Os dados produzidos não representam o conjunto de todas as práticas de lazer com pessoas idosas no país, mas apenas do universo das Universidades Públicas brasileiras.

Como limitação deste estudo entende-se que: embora a amostra tenha contemplado todas as regiões do país, não obtivemos 100% das respostas dos coordenadores de todas as Universidades Públicas Brasileiras; O instrumento não foi aplicado aos idosos participantes dos programas, poderíamos ter uma visão mais macro com as respostas deles; 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.

Estudos futuros podem enveredar pela continuidade desta temática sobre a prática de atividades de lazer com pessoas idosas, em ambientes como os das universidades privadas. No aprofundamento das questões relacionadas às estruturas construídas, a formação docente e seus impactos na oferta de experiências de lazer para pessoas idosas.

## REFERÊNCIAS

- 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, v.20, n.4, p.550-560, 2017.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2014.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BEUREN, I. M. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- BORGES, J. S.; PESSANHA, G. R.; MIRANDA, A. R. Extensão Universitária: uma análise das práticas desenvolvidas na UNIFAL – MG. **Caderno de Estudos Interdisciplinares (CED)- Edição Especial**. III Congresso ICSA – VIII Semana PIEPEX, v.1, n.1, p.39-55, 2018.
- BRASIL. **Lei nº 13.005** de 25 de junho de 2014. Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/113005.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/113005.htm)

CACHIONI, M. Universidade da Terceira Idade: história e pesquisa. **Kairós. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**, v.15, n.7, p.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, v.40, n.1, p.81-103, 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, v.21, n.1, p.71-89, 2016.

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**, v.17, n.4, p.83-94, 2014.

FERNANDES, A. M. Interdisciplinaridade no ensino e aprendizagem: novas perspectivas e desafios na atualidade. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, v.12, n.40, p.1-15, 2018.

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

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambigüidades. **Rev Panam Salud Publica**, v.36, n.3, p.1-7, 2014.

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

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8.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**, v.21, n.1, p.293-315, 2018.

MAZO, G. Z. Recomendações de atividade física para idosos. **Biomotriz**, Unicruz, Cruz Alta, RS, Brasil, v.12, n.3, p.1-4, 2018.

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, 2017.

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

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, v.24, n.3, p.658-679, 2019.

SAMPAIO, H. Ensino superior no Brasil no século XXI: avanços locais e desafios globais. 2017. 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. p.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.**, v.10, n.2, p.86-92, 2016.

SILVA, C. R. Interdisciplinaridade: conceito, origem e prática. **Revista Artigos.Com**, v.3, n.1107, p.1-6, 2019.

SOARES, P. C. Contradições na pesquisa e pós-graduação no Brasil. **Estudos Avançados**, v.32, n.92, p.1-25, 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, v.18, n.4, p.909-920, 2015.

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**, v.22, n.4, p.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**, v.1, n.10, p.1-3, 2018.

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

**Endereço do(a) autor(a):**

Alisson Vieira Costa  
Endereço eletrônico: [alisson@unifap.br](mailto:alisson@unifap.br)

Marcela Fabiani Silva Dias  
Endereço eletrônico: [marceladiazunifap@gmail.com](mailto:marceladiazunifap@gmail.com)