REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

O "CORPO IDOSO" EM PROGRAMAS DE EXTENSÃO COM ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL: UM OLHAR A PARTIR DA FENOMENOLOGIA

THE "ELDERLY BODY" IN EXTENSION PROGRAMS WITH PHYSICAL ACTIVITY IN BRAZIL: A LOOK FROM PHENOMENOLOGY

EL "CUERPO ANCIANO" EN PROGRAMAS DE EXTENSIÓN CON ACTIVIDAD FÍSICA EN BRASIL: UNA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA

Alisson Vieira Costa
Doutor, Universidade Federal do Amapá, Brasil
E-mail: alisson@unifap.br
Marcela Fabiani Silva Dias
Mestre, Universidade Federal do Amapá, Brasil
E-mail: marceladiazunifap@gmail.com

Resumo

Objetivou-se com este estudo analisar a prática de atividade física para pessoas idosas nas Universidades Abertas a partir de uma ótica da fenomenologia. O estudo é uma investigação qualitativa de cunho exploratório e descritivo, em que se buscaram informações a respeito dos programas das Universidades Abertas para a Terceira Idade (UNATIS) pelas diferentes regiões do país. A amostra do estudo se caracterizou como de acessibilidade e foi composta por 10 coordenadores de programas das UNATIS brasileiras. Os resultados indicaram que as instituições de ensino superior brasileiras ainda não participam de forma eficaz nas pesquisas que envolvem o assunto, torna-se necessária a elaboração de novos trabalhos que contemplem maior número de instituições participantes e apresentem um panorama ampliado da temática no contexto brasileiro. Assim, conclui-se que a implementação de programas de atividade física para pessoas idosas nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida.

Palavras-chave: envelhecimento; universidades abertas; extensão universitária; fenomenologia.

Abstract

The objective of this study was to analyze the practice of physical activity for elderly people in Open Universities from a phenomenological perspective. The study is a qualitative investigation of an exploratory and descriptive nature, in which information was sought about the programs of the Open

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Universities for the Elderly (UNATIS) in different regions of the country. The study sample was characterized as accessible and was composed of 10 program coordinators from Brazilian UNATIS. The results indicated that Brazilian higher education institutions still do not participate effectively in research involving the subject, making it necessary to develop new works that include a greater number of participating institutions and present an expanded panorama of the topic in the Brazilian context. Thus, it is concluded that the implementation of physical activity programs for elderly people in different municipalities presents itself as a new trend in advancement in social policies that will have an impact on new customs and lifestyles.
Keywords: aging; university open; university extension; phenomenology.

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar la práctica de actividad física en adultos mayores en Universidades Abiertas desde una perspectiva fenomenológica. Se trata de un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo que buscó información sobre los programas de las Universidades Abiertas para la Tercera Edad (UNATIS) en diferentes regiones del país. La muestra del estudio, caracterizada como basada en la accesibilidad, consistió en 10 coordinadores de programas de UNATIS brasileñas. Los resultados indicaron que las instituciones brasileñas de educación superior aún no participan eficazmente en la investigación sobre este tema. Se necesitan más estudios que incluyan un mayor número de instituciones participantes y presenten una visión más amplia del tema en el contexto brasileño. Por lo tanto, se concluye que la implementación de programas de actividad física para adultos mayores en diferentes municipios representa una nueva tendencia en el avance de políticas sociales que impactarán en nuevas costumbres y estilos de vida.
Palabras clave: envejecimiento; universidades abiertas; extensión universitaria; fenomenología.

1. Introdução

Os programas de extensão universitária para pessoas idosas foram idealizados em 1973, na Universidade de Ciências Sociais de Toulouse, na França, pelo professor Pierre Vellas. Preocupado com o isolamento das pessoas idosas na sociedade, em particular dos aposentados, pensou em um espaço no seio universitário voltado a melhorar a saúde dessas pessoas e a modificar a sua imagem na sociedade (CACHIONI, 2003).

A criação dos Programas de Extensão das Universidades Abertas para a Terceira Idade (UnATIs) no Brasil teve seu maior apogeu na década de 1990. Segundo Cachioni (2003), entre 1990 e 1999 os programas passaram de seis 6 para aproximadamente 140 no Brasil. Esses programas estão localizados em 18 estados brasileiros, principalmente em São Paulo, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, Rio de Janeiro e Bahia.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Deste modo, a partir da Lei n.º 14.424, de 22 de julho de 2022 no seu artigo 1º diz: "É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos" (BRASIL, 2022).

Assim, neste estudo será considerada pessoa idosa todas aquelas pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade com base no Estatuto da Pessoa Idosa.

As pesquisas na área da atividade física para pessoas idosas e o campo da Educação Física têm ao longo dos anos, realizado estudos com uma preocupação preventivista e de controle das doenças crônicas não transmissíveis, assim como, dos aspectos relacionados à melhoria da capacidade funcional e qualidade de vida dessas pessoas.

Entretanto, torna-se necessário destacar que essa visão ainda carrega consigo ranços de uma Educação Física focada na perspectiva eugenista e médica, relacionada ao adestramento do corpo e do indivíduo.

Almeida; Bracht e Guidetti (2013) destacam que é necessário que haja uma intencionalidade imanente a qualquer ação humana, propondo um retorno aos movimentos criativos, aos gestos expressivos, sensíveis, naquilo que eles têm de original, próprio, pessoal, artístico, exatamente porque antecedem às racionalizações científicas que subjugam o corpo e seu movimento.

Contudo, sabe-se que o corpo do fim do século XVIII e início do século XIX era treinado para adquirir força, armazenar e poupar energia, tornando-se biológico, higiênico e controlável, assumindo, assim, os valores preconizados pela classe dominante. O corpo passa a ser adestrado e conformado como objeto de estudo da ginástica, posteriormente designada de educação física **(**ALMEIDA; WIGGERS E JUBÉ, 2014).

Deste modo, o que se sabe é que a população que chega a alcançar idade mais elevada encontra dificuldade, muitas vezes, em se adaptar às condições de vida atuais, pois, além das dificuldades físicas, psíquicas, sociais e culturais decorrentes do envelhecimento, sente-se relegada a planos secundários no

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

mercado de trabalho, no seio da família e na sociedade em geral (GOLDMAN, 2004).

A partir daí, ressalta-se que poucos são os estudos que têm se preocupado em pesquisar as relações entre o corpo com o processo de envelhecimento, assim como, a inserção de pessoas idosas em programas que atendam as suas necessidades do ponto de vista social. Sabe-se que no Brasil, a partir da década de 1990, ocorreu a multiplicação de programas de extensão voltados a adultos maduros e pessoas idosas nas Universidades brasileiras.

Entre 1990 e 1999, esses programas cresceram de seis para cerca de cento e quarenta. Atualmente, essas instituições se espalham por todo o país, existindo cerca de 200 programas em instituições públicas e privadas (PALMA, 2000).

Para um indivíduo ingressar num programa de atividade física, este encontra algumas barreiras principalmente relacionadas à motivação interna. Ao buscar a motivação necessária para tal mudança no estilo de vida, passa por estágios (REICHERT *et al*, 2007) que vão desde o desconhecimento dos benefícios da prática (“estágio de pré-contemplação”), onde estão as maiores barreiras, até o estágio de “manutenção”, onde a atividade física foi incorporada em seu cotidiano, tornando-se um hábito.

No caso das pessoas idosas, a adoção de um estilo ativo nem sempre é observada, pois a grande maioria não tem a motivação necessária para ingressar num programa de atividade física, seja por fatores externos de ordem estrutural e física, ou por fatores internos de ordem psicológica (REICHERT *et al*, 2007).

Para entender essas relações de sentido entre o envelhecimento, corpo e a atividade física recorreu-se aos conhecimentos advindos da Fenomenologia, considerando que essas relações não são simples como parecem ser. Sob essa perspectiva Bello (2006) aponta que a fenomenologia é uma palavra constituída por duas outras, ambas de origem grega. “Fenômeno” significa aquilo que se mostra; não somente aquilo que se aparece ou parece. “Logia” deriva da palavra logos, que para os gregos tinha muitos significados: palavra, pensamento (BELLO, 2006, p.17). Assim, a partir do significado das palavras de origem grega, “fenômeno” e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

"logia", Bello (2006) define, então, fenomenologia como uma reflexão sobre um fenômeno ou sobre aquilo que se mostra (BELLO, 2006, p.18).

Deste modo, surgiu a seguinte questão problema: como entender o processo de envelhecimento e sua relação com a prática de atividade física sob uma perspectiva fenomenológica?

Assim, objetivou-se neste estudo analisar a prática de atividade física para pessoas idosas a partir do Panorama das Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATIS) sob uma ótica fenomenológica.

2. Revisão da Literatura

Os escritos sobre a prática de atividade física têm seguido um percurso ao longo dos anos baseados nas ciências positivas, entretanto, romper com essa perspectiva e buscar novas possibilidades de escrita ainda não tem sido uma rotina na área de Educação Física, talvez, com os fundamentos dados pela fenomenologia, a vertente da pesquisa qualitativa, da qual aqui estamos nos aproximando para esboçar alguns pressupostos teóricos, podem encontrar ressonância nas investigações na área em questão talvez por ser um modo de, radicalmente, romper a hegemonia das concepções clássicas.

Esse modo de pesquisar, aliado às outras modalidades de natureza qualitativa, tem sido altamente produtivo. Talvez o caráter de "processo", naturalmente subjacente à ação educativa, indique tanto a viabilidade quanto a necessidade de abordagens que possibilitem compreender o que, de certo modo, é "impreciso", dinâmico, não "quantificável" (GARNICA, 1997).

Algo fundamental nessa forma de pensar é que não se trata de renegar os métodos quantitativos, mas, certamente, de se tentar motivar os atuais pesquisadores a formas alternativas de descortinar outras faces dentre as inúmeras faces das coisas do mundo. Não se nega a importância da medida, mas, certamente, seria desastroso, a partir disso, afirmar que só é importante o mensurável, o conclusivamente objetivo.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Talvez poucos filósofos tenham sido tão citados e, ao mesmo tempo, tão pouco estudados na educação física como Merleau-Ponty. “Eu sou meu corpo” – a frase famosa ecoa como uma palavra de ordem que muitos repetem sem compreendê-la bem. Quando Merleau-Ponty (1999, p. 207) afirma que: “eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo”, está – de modo espetacularmente sintético, é verdade –, diferenciando o “corpo objetivo” do “corpo próprio” ou “fenomenal”.

E é o movimento que confere ao corpo próprio sua dimensão de temporalidade e transcendência. Merleau-Ponty (1999) já demonstrou como o corpo em repouso é apenas uma massa obscura, o qual só percebemos “como um ser preciso e identificável quando ele se move em direção a uma coisa, enquanto ele se projeta intencionalmente para o exterior”, e aponta como é mais fácil reconhecer nossa silhueta ou imagens filmadas do nosso andar do que nossa própria mão em uma fotografia.

O movimentar-se humano para Merleau-Ponty (1999) é a própria transcendência, pois, a partir da atualidade da percepção, envolvido por uma intencionalidade, movo-me em direção ao futuro, à criação e à expressão.

O diálogo entre práticas metodológicas é, certamente, um exercício saudável, mas, reconhecemos difícil: ele exige, além de ousadia, reflexão apurada sobre fundamentos e instrumentos e, principalmente, a explicitação clara das concepções que movem o pesquisador. Pesquisar é mostrar-se. Pesquisar é um exercício para compreendermos o mundo (GARNICA, 1997).

É neste sentido que a intersubjetividade aparece nos jogos e esportes estudados pela Educação Física como aspecto fundamental. É na relação com o outro que podemos nos abrir para o mundo, perceber a presença desse outro em mim e, ao mesmo tempo, ver-me limitado por ele, abrindo assim uma possibilidade de me singularizar em meio a tantas outras (MERLEAU-PONTY, 2000).

Nessa perspectiva, estudar o fenômeno do envelhecimento e sua relação com a prática de atividade física a partir das contribuições de Merleau-Ponty são fundamentais para perceber como o agir no mundo e com o outro se torna uma possibilidade de pesquisa. Ora, a Educação Física tem considerado mais os efeitos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

do “meio” (cultural/ natural) sobre o corpo, mas a fenomenologia merleau-pontyana indica que deveria também ocupar-se dos “efeitos” do corpo sobre o meio: sobre as coisas e os outros.

Portanto, a produção do gesto e da significação não podem ser dissociadas, e seria mais correto dizer que os gestos são significativos e atualizam experiências vividas em novas significações – dessa maneira, fica sempre aberta a possibilidade de criação no movimentar-se humano.

Considerando tais apontamentos, é importante dizer que, as contribuições do método fenomenológico nos estudos da prática de atividade física para pessoas idosas nas Universidades Abertas (UNATIS) poderá implicar que a: “concepção dialógica do movimento humano”, será um diálogo entre homem e mundo. Com base na fenomenologia merleau-pontyana, será possível dizer que no movimentar-se o homem se relaciona a algo exterior a ele próprio – (uma coisa, ou outrem), que é questionada quanto ao seu significado.

O homem compreende porque interroga as coisas com as quais convive. As coisas do mundo lhe são dadas à consciência que está, de modo atento, voltada para conhecê-las: o homem é já homem-no-mundo, ele percebe-se humano vivendo com outros humanos, numa relação da qual naturalmente faz parte, não podendo dissociar-se dela.

Assim, não existirá neutralidade do pesquisador em relação à pesquisa - forma de descortinar o mundo -, pois ele atribui significados, seleciona o que do mundo quer conhecer, interage com o conhecido e se dispõe a comunicá-lo. Também não haverá “conclusões”, mas uma “construção de resultados”, posto que compreensões, não sendo encarceráveis, nunca serão definitivas. Posto isto, o movimento estudado pela Educação Física poderá conduzir à compreensão de mundo pelo agir, desde que o processo de ensino e aprendizagem não se restrinja à imitação da forma (padrões de movimento já fixados) e dirija-se à busca da transcendência aprendida, que abre a possibilidade do encontro criativo ou inventivo com o “mundo do movimento” (KUNZ, 1991).

O envolvimento em situações de movimento vividas por pessoas idosas nas quais a relação dialógica e situacional é priorizada conduz a uma abertura das

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

"portas da percepção", que pode propiciar uma "visão de mundo" mais autônoma, menos condicionada pelas diversas instâncias sociais interessadas no movimento humano, e um melhor conhecimento de si e dos outros, além de abrir possibilidades inúmeras de pesquisa nessa linha de pensamento.

3. Metodologia

O estudo é uma investigação qualitativa de cunho exploratório e descritivo (ANDRADE, 2014; MARCONI & LAKATOS, 2017), em que se buscaram informações a respeito dos programas de Extensão Universitária, denominados Universidades Abertas para a Terceira Idade (UNATIS) pelas diferentes regiões do país. O estudo em tela assumiu como referencial teórico metodológico a teoria Fenomenológica (MERLEAU-PONTY, 1973).

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).

Como critério de inclusão para participação no estudo, os projetos/programas deveriam ofertar a prática de atividade física para pessoas idosas, e estes programas deveriam estar institucionalizados em forma de ensino, pesquisa ou extensão.

Após identificação 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 10 coordenadores de programas das UNATIS brasileiras.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

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 que foram identificados com a existência de algum programa de atividade física com pessoas idosas.

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 escrita sobre a pesquisa qualitativa em uma área como a Educação Física, não tem sido tarefa fácil para aqueles que se debruçam sobre esse tipo de abordagem, mesmo assim, os estudos e pesquisas realizadas nessa área têm conseguido apontar possibilidades para a área que até então não se concebia, visto que a Educação Física nasce a partir de uma perspectiva positivista e essa visão tem perdurado até os dias atuais em alguns setores de atuação da mesma.

Focalizamos neste texto, algumas características do processo de envelhecimento, assim como, a prática de atividade física presente hoje nas Universidades Abertas espalhadas pelo Brasil.

4. Resultados e Discussão

Em estudo realizado por Costa *et al* (2020) os mesmos identificaram 10 programas no formato de Universidades Abertas para a Terceira Idade (UNATIS) distribuídas por diferentes regiões do país, apesar de existem mais de 100 programas no Brasil que ofertam práticas de atividade física para pessoas idosas em outros formatos que não os descritos neste estudo, conforme Cachioni (2003).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Quanto à estrutura dos programas identificou-se que a maior parte deles está vinculada aos Cursos de Educação Física e Pró-reitorias de Extensão.

Dados semelhantes foram encontrados por Squarcini *et al* (2015); Trapé *et al* (2018) demonstrando a importância do campo da Educação Física na estruturação de projetos voltados à população idosa, garantindo a oferta de atividade física de forma organizada e com orientação qualificada.

Quanto à forma de institucionalização, todos os programas estão vinculados à extensão universitária. Os objetivos dos programas foram: qualidade de vida e promoção da saúde e aptidão física das pessoas idosas integrantes dos programas.

A literatura científica apresenta 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 E COUTO, 2018).

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

Dos programas investigados, todos recebem alunos de graduação. Além disso, 5 deles recebe alunos de pós-graduação.

Sobre o perfil dos participantes dos programas e a quantidade de pessoas idosas atendidas, 5 deles recebem de 05 a 99 pessoas idosas e os outros 5 recebem de 100 a 249 pessoas idosas. Destacamos a importância de mais pesquisas neste sentido para saber por que alguns programas possuem mais pessoas idosas dos que os outros, se possuem estrutura adequada; recursos financeiros e humanos suficientes.

A faixa etária dos participantes dos programas foi entre 60 e 79 anos de idade. No Brasil, a idade mínima para ser considerado uma pessoa idosa é de 60 anos (BRASIL, 2003; BRASIL, 2022); houve presença maior de pessoas idosas na

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

faixa etária de 65 a 70 anos em sete (07) programas e em três (03) deles a média de idade foi de 70 a 79 anos de idade.

De acordo com Confortin *et al* (2017) com o tempo alguns programas terão que se preparar para atender um público com idade cada vez mais avançada.

As atividades ofertadas nos 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.

Percebeu-se diversidade quanto 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.

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.

A literatura tem recomendado que os tipos de atividades físicas para pessoas idosas 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).

As atividades ofertadas nos programas vão de acordo com as condições estruturais e de pessoal que as diferentes universidades brasileiras dispõem.

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 dos professores e incentivos aos mesmos em

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

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 cinco (05) programas que o realizam semestralmente; três (03) mensalmente e dois (02) a cada 15 dias.

Cachioni *et al* (2015) ressaltam que 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.

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.

Quanto as recomendações para a prática de atividade física, oito (08) programas seguem alguma e dois (02) não seguem nenhuma recomendação. Dos que seguem alguma recomendação, seis (06) seguem as recomendações do *American Collegeof Sport Medicine* (ACSM), um (01) segue as recomendações da literatura brasileira sobre prática de atividade física com pessoas idosas, e o outro segue outras recomendações, como da Organização Mundial de Saúde (WHO) que recomenda no mínimo duas, mas preferivelmente, três vezes por semana, com duas ou três séries de cada exercício desempenhado em cada dia de treinamento.

Quanto à utilização de algum modelo de programa existente no Brasil ou no exterior para a prática de atividade física com pessoas idosas, houve semelhança em nove (09) programas que não seguem nenhum modelo e um (01) segue ações voltadas ao treino de equilíbrio.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Nosso estudo revelou que a maior parte dos programas não segue um modelo de prática de atividade física com pessoas idosas, mas a organização dos mesmos acontece de acordo com as equipes de trabalho e suas experiências nessa área.

Sobre a periodicidade das avaliações físicas, todos realizam semestralmente. 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, o principal objetivo é a melhoria da qualidade de vida, dos aspectos biopsicossociais e promoção de saúde.

Alguns objetivos da avaliação com as pessoas idosas são: diagnosticar e verificar a eficiência dos programas quanto à aptidão física, aos aspectos psicossociais e ao nível de atividade física; verificar a evolução da aptidão física e da capacidade funcional; determinar as variáveis que devem ser priorizados na elaboração dos programas (MARTINS E GONÇALVES, 2018).

O item dos protocolos/testes utilizados nas avaliações físicas foi o que houve maior divergência entre os programas, dois (02) programas utilizam apenas o *Senior Fitness Test* (Rikli e Jones) como referência. Outros dois (02) programas utilizam o *Senior Fitness Test* associado a outros testes. Seis (06) programas utilizam o Índice de Katz junto de outros testes.

Para Mazo (2018) 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.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Quanto às estratégias de ensino para pessoas idosas nosso estudo encontrou dados semelhantes ao que prescreve a literatura científica (SAFONS E 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.

Martins e Gonçalves (2018) encontraram 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, 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.

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 e Gonçalves (2018), mas precisaríamos de mais estudos para confirmar este dado.

O que se tem percebido com base na literatura é que os projetos que ofertam prática de atividade física para pessoas idosas no país possuem objetivos em comum, sendo que estes podem ser resumidos da seguinte forma: as UNATIs têm como meta contribuir para uma melhor qualidade de vida das pessoas idosas, oferecendo orientação, cursos de capacitação e oportunidade de lazer e entretenimento. Estes programas objetivam, também, desenvolver ações que promovam integração das pessoas da terceira idade com a comunidade universitária e com a sociedade em geral, para que estes possam manter a autonomia e uma independência física, social e intelectual.

Segundo a literatura consultada, houve um aumento de criação de projetos a partir do ano de 2000. O primeiro projeto brasileiro 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, mas o primeiro programa de atendimento à pessoa idosa, realizado em uma universidade, surgiu apenas em 1982, na Universidade Federal de Santa Catarina (CACHIONI, 2003).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

Desde então, algumas instituições de ensino superior começaram a se interessar pela questão social da pessoa idosa e do envelhecimento populacional no Brasil, levando ao surgimento de diversos programas voltados a esta população (GOLDMAN, 2004).

Em estudo realizado por Cachioni (2003), o autor encontrou que foi com o empenho dos departamentos e com o repensar dos professores que buscavam diminuir a distância entre a academia e a sociedade, que surgiram esses cursos, atraindo adultos mais velhos e pessoas idosas para programas de extensão universitária. A procura da pessoa idosa para realização de novas atividades aumentou com o passar dos anos, apesar do pouco tempo de vigor destes projetos, eles vêm despertando interesse desta população, provavelmente por representarem uma das únicas possibilidades de vivência significativa no âmbito do lazer (FENALTI E SCHWARTZ, 2003).

No estudo de Valério (2001), identificaram-se três motivos que levaram pessoas idosas a participarem de programas em grupos de convivências ou em universidades com projetos para a terceira idade. O primeiro está relacionado à saúde, muitas vezes por conscientização das próprias pessoas idosas da necessidade de realizar atividades físicas e participar de programas deste tipo. O segundo motivo envolve aspectos psicológicos, visando, entre outros, à melhoria da auto-estima, do bem-estar e da disposição para as atividades de rotina. O terceiro refere-se à ocupação do tempo livre.

O crescimento do número de vagas para estes programas, provavelmente, ocorreu devido ao aumento da população idosa e da procura destes serviços acadêmicos, então, com o intuito de atender o máximo de pessoas possível, as instituições acabam por, com o passar dos anos, aumentar a sua capacidade de atendimento.

Dessa forma, fica claro que mudanças de ordem psicossociais no comportamento da pessoa idosa podem influenciar direta e positivamente seu grau de satisfação com a vida e sua relação com o meio. Apesar de serem consideradas pessoas idosas apenas aos 60 anos, algumas universidades não utilizam a idade

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

cronológica como critério de inclusão, aceitando indivíduos com menos de 60 anos, desde que se adequem aos demais critérios.

Estes programas, em sua maioria, caracterizam-se como propostas de educação permanente ou de educação continuada (CACHIONI, 2003). A educação permanente é concebida como um fato educativo global, que surge da necessidade de instrumentalizar o homem para o convívio com as mudanças que ocorrem em todos os aspectos da vida humana, tanto em nível econômico como no político e cultural, quanto em nível científico como na interpretação da natureza e do universo.

Acreditamos que, nas UNATIs, o ideal é ter um projeto de educação continuada, sem um prazo determinado, deixando o indivíduo com livre escolha de permanecer ou não no programa. Para isso, faz-se necessária a implantação de uma política educacional, promovendo a inclusão desta discussão e o desenvolvimento de mais pesquisas na área.

Para autores como Fenalti e Schwartz (2003), diferentes instituições universitárias iniciaram o trabalho das UNATIs com procedimentos pedagógicos distintos, que vão além da comunicação do saber formal científico. Elas visam à valorização pessoal, a convivência grupal, o fortalecimento da participação social, e a formação de um cidadão consciente de suas responsabilidades e direitos, promovendo sua autonomia e qualidade de vida. Isso demonstra que não existe uma padronização na execução dos projetos, mas sim nos seus objetivos.

Palma (2000) destaca que as UNATIs têm como objetivos principais rever os estereótipos e preconceitos associados à velhice, promover a auto-estima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto-expressão, e a reinserção social, em busca de uma velhice bem-sucedida. Independentemente dos objetivos e idéias que as universidades apresentem, acreditamos que a multidisciplinaridade deverá estar sempre inserida, para que o programa seja completo e adequado.

Deste modo, é necessária a elaboração de novos estudos sobre o assunto, para mapeamento das UNATIs no Brasil. Contudo, para que estes estudos sejam fidedignos e eficazes, há necessidade de maior participação das universidades nas

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

pesquisas. Seria importante que os responsáveis pelas UNATIs tivessem a consciência de que, quanto mais pesquisas tiverem nesta área, maior será a divulgação destes projetos, o que proporcionará seu crescimento e, consequentemente, mais pessoas idosas serão beneficiadas.

No Brasil, mesmo com um percentual de pessoas idosas inferiores ao das cidades européias, há uma crescente oferta de programas específicos, e as atividades físicas fazem parte do cotidiano das pessoas idosas, principalmente nos municípios dotados de universidades, nas quais se originou a maioria dos programas. Nas universidades, os programas não têm tido apoio financeiro, apenas alguns recursos de fomento à pesquisa e extensão. A falta de recursos para gerir o programa de atividade física é crescente, sobrecarregando os professores universitários com atividades de extensão.

Considerando os esforços dos diferentes órgãos e a conscientização individual de que cada pessoa é responsável pela sua própria saúde, percebe-se que a adoção de hábitos saudáveis de vida, e o número de pessoas idosas que procuram esses programas ainda é pequena.

5. Conclusão

A partir da pesquisa realizada, percebe-se que os programas de inserção da pessoa idosa no meio acadêmico, como os Programas de Extensão das Universidades Abertas à Terceira Idade, são atividades que vêm contribuindo significativamente para uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento. No Brasil, estes programas já são bem difundidos entre as universidades, possuindo grande número de pessoas idosas participantes nas atividades multidisciplinares oferecidas.

Contudo, as instituições de ensino superior brasileiras ainda não participam de forma eficaz nas pesquisas que envolvem 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.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

A implementação de programas de atividade física para pessoas idosas nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida. Estamos vivenciando um crescimento de instituições governamentais que investem em programas de atividade física com vistas a sensibilizar a população em geral para uma vida ativa, embora, no Brasil, ainda muito abaixo do necessário.

Sabe-se que, muitas vezes, por trás dessas propostas estão implícitos interesses econômicos, como redução de gastos com internações hospitalares e de recursos humanos.

Vislumbra-se a necessidade de constituição de uma rede articulada de programas e serviços sociais públicos e de demais órgãos disponíveis nas comunidades brasileiras, para compor a política de promoção de uma vida digna e saudável da população idosa, privilegiando o processo de envelhecimento ativo, com qualidade de vida e com um senso subjetivo de bem-estar e felicidade das pessoas idosas residentes nas diferentes cidades do país.

Referências

ALMEIDA, Dulce Filgueira; WIGGERS, Ingris Dittrich; JUBÉ, Carolina Nascimento. Do corpo produtivo ao corpo rascunho: aproximações conceituais a partir de relações entre corpo e tecnologia. **Revista Sociedade e Estado**, v. 29, n. 3, p. 963-983, 2014.

ALMEIDA, Fabio Quintão; BRACHT, Valter; GUIDETTI, Filipe Ferreira. A presença da fenomenologia na educação física brasileira: implicações para o estudo do corpo e outras problematizações. **Educación Física y Ciência**, v. 15, n. 2, p. 1-16, 2013.

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

ANDREOTTI, Rosana Aparecida; OKUMA, Silene Sumire. Validação de uma Bateria de Testes de Atividade de Vida Diária para Idosos Fisicamente Independentes. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, v.13, n.1, p. 46-66, 1999.

BELLO, Ângela Ales. **Introdução à fenomenologia**. Bauru, SP: Edusc, 2006.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

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

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**: lei federal nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasilía, DF:Senado Federal, 2022.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos?** Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade. Campinas, SP: Editora Alínea, 2003.

CACHIONI, Meire; ORDONEZ, Thiago Nascimento; BATISTONI, Samila Sathler Tavares; LIMA-SILVA, Thaís Bento. Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Educação & Realidade,** Porto Alegre, v. 40, n. 01, p. 81-103, 2015.

DJERNES, Jhon Ken. Prevalence and predictors of depression in populations of elderly: a review. **Acta Psychiatric Scandinav**, Copenhagen, v.113, n. 1, p. 372-387, 2006.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Teorias biológicas do envelhecimento:do genético ao estocástico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 8, n. 4, p. 1-12, 2002.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento promoção da saúde e exercício:** bases teóricas e metodológicas.Volume 1. Barueri, SP: Manole, 2008.

FENALTI, Rita de Cássia de Sousa; SCHWARTZ, Gisele Maria. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de ressignificação do lazer. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 2003.

FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi; MOURA, Erly Catarina; MALTA, Deborah Carvalho. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, Supl. 2, p. 65-73, 2009.

GADELHA, André Bonadias; DUTRA, Maurílio Tiradentes; OLIVEIRA, Ricardo Jacó; SAFONS, Marisete Peralta; LIMA, Ricardo Moreno. Associação entre força, sarcopenia e obesidade sarcopénica com o desempenho funcional de idosas. **Motricidade**, v. 10, n. 3, p. 31-39, 2014.

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

GARNICA, Antonio Vicente Marafioti. Algumas notas sobre pesquisa qualitativa e fenomenologia. **Interface — Comunicação, Saúde, Educação**, v. 1, n.1, p. 1-9, 1997.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

GOLDMAN, Sarah. As dimensões sociopolíticas do envelhecimento. In: Py, L. et al. (Orgs.). **Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais**, Rio de Janeiro, RJ., 1, n.1, p. 61-76, 2004.

KUNZ, Elenor. **Educação física**: ensino e mudanças. Ijuí: Unijuí, 1991.

LIMA, Dartel Ferrari; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda de Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambigüidades. **Revista Panamericana Salud Publica**, **v.** 36, n. 3, p. 164-170, 2014.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8ª Ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARTINS, Valeria Feijó; GONÇALVES, Andrea Kruger. 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, Giovana Zarpellon, CARDOSO, Adilson Sant'ana., DIAS, Roges Ghidini; BALBÉ, Giovane Pereira; VIRTUOSO, Janeisa Franck. Do diagnóstico à ação: Grupo de Estudos da Terceira Idade: Alternativa para a promoção do Envelhecimento Ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 14, n. 1, p. 65–70, 2009.

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

MENDES, Telma de Almeida Busch; GOLDBAUM, Moisés; SEGRI, Neuber José; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; CESAR, Chester Luiz Galvão; CARANDINA, Luana; ALVES, Maria Cecília Goi Porto. Diabetes mellitus: fatores associados à prevalênciaem idosos, medidas e práticas de controle e usodos serviços de saúde em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 6, p. 1233-1243, 2011.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Ciências do homem e fenomenologia**. São Paulo: Saraiva, 1973.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **O visível e invisível**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 19.02
DOI: 10.61164/543n6v39
Pages: 1-21

OLIVEIRA, Aldalan Cunha; OLIVEIRA, Núcia Macedo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado; ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

PALMA, Lucia Terezinha Saccomori. **Educação permanente e qualidade de vida**: indicativos para uma velhice bem-sucedida. Passo Fundo (RS): UPF, 2000.

REICHERT, Felipe; BARROS, Aluizio; DOMINGUES, Marlos; HALLAL, Pedro Curi. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal Public Health,** v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**. Campinas, SP., v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SILVA, Helder Oliveira; CARVALHO, Maynna Juliana Alencar David; LIMA, Flavia Emília Leite; RODRIGUES, Leila Vieira. Perfil epidemiológico de idosos frequentadores de grupos deconvivência no município de Iguatu, Ceará. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 123-133, 2011.

SQUARCINI, Camila Fabiana Rossi; ROCHA, Saulo Vasconcelos; MUNARO, Hector Luiz Rodrigues; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; ALMEIDA, Fabio Araujo. 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, v. 18, n.4, p. 909-920, 2015.

TRAPÉ, Atila Alexandre; LIZZI, Elisangela Aparecida; JACOMINI, André Mourão; BUENO JÚNIOR, Carlos Roberto; FRANCO, Laercio Joel; ZAZO, Anderson Saranz. 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.

VALÉRIO, Marco Paulo. **A pouca adesão masculina aos grupos de atividades físicas para terceira idade**. Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria, 2001.

VILELA, Alba Benemérita Alvess; CARVALHO, Patricia Anjos Lima; ARAÚJO, Rosalia Teixeira. Envelhecimento bem-sucedido: representação de idosos. **Revista.Saúde.Com**, v. 2, n. 2, p. 101-114, 2006.