

PLANEJAMENTO E ACOMPANHAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PESSOAS IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE BOLSISTAS DE EXTENSÃO DO PROJETO IDADE ATIVA

PLANNING AND MONITORING OF PHYSICAL EXERCISES FOR OLDER PEOPLE: AN EXPERIENCE REPORT FROM EXTENSION SCHOLARSHIP STUDENTS IN THE ACTIVE AGING PROJECT

Ana Clara dos Santos Ferreira (ORCID: 0009-0009-9646-6510)¹

Carlos Vinicius Moreira da Silva (ORCID: 0009-0007-3749-1615)¹

Tatiana de Souza Lima das Graças Nascimento (ORCID: 0009-0004-1430-2074)¹

Tatiane Gomes Teixeira (ORCID: 0000-0003-4337-040X)¹

¹ Colegiado de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia (UNIR).

Autor correspondente:

Nome: Ana Clara dos Santos Ferreira
E-mail: ancasantos56@gmail.com

Fonte de financiamento:

Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Rondônia (PIBEC/UNIR) – Bolsas de extensão aos estudantes. Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal de Rondônia (PIBIC/UNIR)..

Informações sobre o trabalho acadêmico:

Este manuscrito é oriundo de atividade desenvolvida no âmbito do projeto de extensão universitária interdisciplinar intitulado Idade Ativa, promovido pela Universidade Federal de Rondônia, em 2024. Não deriva de trabalho de conclusão de curso, residência, monografia, dissertação ou tese.

Critérios de autoria:

Ana Clara dos Santos Ferreira, Carlos Vinicius Moreira da Silva e Tatiana de Souza Lima das Graças Nascimento participaram ativamente do Projeto Idade Ativa e redigiram o texto. Tatiane Gomes Teixeira é a coordenadora do projeto e atuou na concepção da ideia, orientação dos estudantes e finalização do manuscrito.

ABSTRACT

This report describes the experience of extension scholarship holders from the Active Aging Project, linked to the Federal University of Rondônia (UNIR), in planning and monitoring physical exercises for older people in Porto Velho, Rondônia. The project, aligned with the pillars of teaching, research, and extension, aimed to promote functionality and quality of life for older people through structured physical activities. The scholarship holders, supervised by professionals, were involved in planning, implementing activities, and continuous evaluation, facing challenges such as logistical adaptations and unforeseen events. The experience describes how this activity unfolded and the knowledge and lessons learned from the perspective of the scholarship holders themselves. In their own view. The experience enhanced technical skills (exercise prescription) and socio-emotional skills (leadership, communication), while reinforcing the importance of a humanized approach in older people's care. The main difficulties were experienced in matters of organizing work processes and resolving technical problems, especially those resulting from unforeseen situations. The experience highlighted practical learning about the specifics of professional work with older people in the field of Physical Education. It is concluded that university extension projects, such as Active Aging, are crucial to transforming academic knowledge into impactful social actions, promoting healthy aging and integrated professional training.

Keywords: University extension, Physical Exercise, Aging, Academic formation.

RESUMO

O presente relato tem como objetivo descrever a experiência de bolsistas de extensão do Projeto Idade Ativa, vinculado à Universidade Federal de Rondônia (UNIR), no planejamento e acompanhamento de exercícios físicos para pessoas idosas em Porto Velho-RO. O projeto, alinhado aos pilares de ensino, pesquisa e extensão, teve como objetivo promover a funcionalidade e qualidade de vida da pessoa idosa, utilizando, entre outras ferramentas, a prática de exercícios físicos. No citado Projeto de extensão, os bolsistas planejam e acompanham exercícios físicos com grupos de pessoas idosas, sempre sob supervisão de profissionais graduados em Educação Física. A experiência descreve como se deu essa atividade e os conhecimentos e aprendizados adquiridos, a partir da visão dos próprios bolsistas. Na visão destes, a experiência ampliou habilidades técnicas (prescrição de exercícios) e socioemocionais (liderança e comunicação), bem como reforçou a importância de uma abordagem humanizada no cuidado à pessoa idosa. As principais dificuldades foram vivenciadas nos quesitos de organização dos processos de trabalho e resolução de problemas técnicos, especialmente resultantes de situações imprevistas. Destaca-se, da experiência, o aprendizado prático sobre especificidades do trabalho profissional com o público idoso na área de Educação Física. Conclui-se que projetos de extensão universitária, como o Idade Ativa, são fundamentais para transformar conhecimento acadêmico em ações sociais impactantes, promovendo envelhecimento saudável e formação profissional integrada.

Palavras-chave: Extensão comunitária, Exercício físico, Envelhecimento, Formação acadêmica.

CONTEXTUALIZAÇÃO

A universidade brasileira é uma instituição comprometida com a construção de uma sociedade democrática, fundamentada, entre outros aspectos, em valores que envolvem cidadania, vida coletiva, responsabilidade ética e política e solidariedade¹. É na universidade que o ensino superior concretiza três objetivos sociais centrais: formar profissionais para o mundo do trabalho; promover aproximação entre o estudante e o saber e o conhecimento científico; e incentivar uma tomada de consciência desse profissional acerca de sua existência histórica, pessoal e social, promovendo reflexão crítica sobre seu papel na sociedade¹⁻².

Para materializar seu compromisso e seus objetivos, a universidade desenvolve três atividades específicas: ensino, pesquisa e extensão. O ensino tem o papel de garantir a disseminação dos resultados do conhecimento produzido e a formação de novos aplicadores desses resultados, sendo entendido como um processo educativo, cultural e científico. Já a pesquisa busca a produção de novos conhecimentos e a aproximação dos estudantes ao mundo da ciência, ampliando sua capacidade de acessar, utilizar e produzir conhecimentos advindos da ciência. Quanto à extensão, esta é compreendida como um processo interdisciplinar e transformador que busca vincular a articulação da universidade e sociedade por meio de atividades que envolvam experiências, debates, trocas de conhecimentos, interação e dentre outros². Trata-se de uma interação entre as instituições de ensino e a sociedade^{1,3}.

Na visão de Severino¹, é a partir da extensão que o pedagógico ganha sua dimensão política e que o processo de formação do universitário, de fato, gera uma inserção social. No modelo de universidade vigente, é no contato direto com a sociedade que a universidade efetivamente se aproxima, de forma concreta, da realidade econômica e social em que está inserida, razão pela qual a universidade necessita da extensão para que seja capaz de cumprir integralmente sua responsabilidade social⁴.

Por meio da extensão, a população pode ter acesso a ações, conhecimentos e experiências oriundos da ciência, o que lhe permite compreender, de forma visível, o papel do conhecimento científico e da universidade na resolução de problemas reais⁴. Já para os estudantes universitários, a extensão viabiliza acesso a experiências profissionais e à realidade social concreta, culminando em uma prática profissional pautada não somente na teoria, mas também na vida social objetiva^{2,4}. Portanto, esse encontro entre a sociedade e os universitários promove uma troca positiva de saberes, útil a todos os que nele se envolvem.

Ao integrar atividades práticas ao currículo, os projetos extensionistas otimizam o papel de formação profissional e para a cidadania, mediante ações concretas, trazendo uma conexão essencial entre teoria e prática, bem como permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da trajetória acadêmica⁴. Essa relação é uma somatória para os produtos científicos da universidade e, conseqüentemente, para os acadêmicos que usufruem dessas experiências e ensinamentos em sua formação, pois, a partir disso, os estudantes ampliam sua capacidade de enfrentar diversos problemas sociais.

Nesse sentido, o incentivo à participação discente em projetos extensionistas, especialmente por meio de bolsas, desempenha um papel importante na formação do estudante. O Programa Institucional de Bolsas e Extensão e Cultura (PIBEC) da Pró-Reitoria de Cultura, Extensão e Assuntos Estudantis (PROCEA) da Universidade Federal de Rondônia (UNIR) concede bolsas de extensão e cultura para estudantes de graduação da UNIR, com vistas à promoção de atividades de cultura e extensão, em articulação com o ensino e a pesquisa. Para isso, os docentes coordenadores de projetos de extensão inscrevem seus projetos para pleitear bolsas e realizam um processo seletivo para selecionar os discentes bolsistas.

O Projeto Idade Ativa é um dos projetos de extensão da UNIR que vêm sendo contemplados com bolsas PIBEC ao longo dos últimos anos. Trata-se de uma ação extensionista voltada à população idosa de Porto Velho, Rondônia. O projeto baseia-se no conhecimento de que o envelhecimento é um processo que envolve importantes alterações orgânicas, psicológicas e sociais e que estas são aceleradas diante de inatividade física e isolamento social; e melhoradas a partir da prática de exercícios físicos e atividades de estímulo cognitivo e social⁵⁻⁷. Em outras palavras, a ação extensionista Idade Ativa propõe-se a colaborar positivamente com o processo de envelhecimento das pessoas idosas, melhorando suas condições físicas, psíquicas e sociais.

O Projeto Idade Ativa é um projeto de extensão universitária institucionalizado no Colegiado de Educação Física da UNIR. Tem como objetivo comum realizar ações de estimulação motora, cognitiva e interação social voltadas à promoção da funcionalidade e da qualidade de vida da pessoa idosa residente na cidade de Porto Velho, Rondônia. No total, as atividades com as pessoas idosas são realizadas ao longo de aproximadamente 40 semanas por ano.

O Projeto é coordenado por um docente do referido departamento e composto por uma equipe de servidores da UNIR e de voluntários. Por meio do PIBEC/UNIR, o Projeto Idade Ativa tem estudantes de graduação em Educação Física como bolsistas desde o 2º semestre de 2022. Em 2024, oito estudantes bolsistas e oito profissionais graduados em diferentes áreas do conhecimento estavam vinculados ao projeto.

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de bolsistas de extensão universitária do Projeto Idade Ativa no processo de planejamento e acompanhamento de exercícios físicos para pessoas idosas. Este artigo, do tipo relato de experiência, caracteriza-se, portanto, como qualitativo, com natureza descritiva, que expressa o compartilhamento de experiências práticas vivenciadas, capazes de contribuir para a produção de conhecimento⁸.

O presente relato de experiência nasceu da identificação, por parte dos envolvidos, da importância de descrever os aprendizados adquiridos, bem como o percurso de sua aquisição ao longo do período de vínculo dos bolsistas com o Projeto Idade Ativa. As experiências descritas neste artigo têm como recorte temporal o período de julho a dezembro de 2024, totalizando 20 semanas.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

No ano de 2024, as atividades do projeto ocorreram no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Campus Calama (IFRO Calama); e as atividades foram realizadas três vezes por semana (segundas, quartas e sextas-feiras), das 15h às 17h, ao longo de todo o ano, com períodos de recesso nos meses de junho/julho, dezembro/janeiro. Em julho de 2024, o total de 47 pessoas idosas estava vinculado ao Projeto Idade Ativa.

Ao longo das 40 semanas, as duas primeiras e as duas últimas de cada semestre são destinadas às avaliações das pessoas idosas. Estas englobam seis questionários e seis testes físicos. A partir desses, as pessoas idosas são avaliadas quanto à vulnerabilidade clínico-funcional (questionário IVCF-20), sarcopenia (critério da EWGSOP2)⁹, funções cognitivas (miniexame do estado mental), qualidade de vida (SF-36), ansiedade (Inventário de ansiedade geriátrica), dor (escala visual analógica), risco cardiovascular e performance física (Short Physical Performance Battery — SPPB).

A partir desse conjunto de avaliações, em 2024 as pessoas idosas foram organizadas em três grupos para a realização de exercícios físicos. Essa organização foi estabelecida por motivos de segurança e eficácia dos exercícios⁹⁻¹², visto que há heterogeneidade significativa de aptidão física-funcional no grupo de pessoas idosas.

A organização por grupos foi realizada para possibilitar que os exercícios físicos pudessem ser executados por todos do grupo, independentemente das condições físicas das pessoas idosas. Ademais, foi também para garantir a eficácia do programa de exercícios, já que estímulos de exercícios leves são insuficientes para gerar mudanças significativas^{11,12}. Assim, a segurança das pessoas idosas e a eficiência das atividades são prioridades no projeto.

Em julho de 2024, havia três grupos, nomeados por cores: azul, verde e laranja. No grupo azul, ficavam as pessoas idosas que apresentavam, nas avaliações: a) ausência de comprometimento cognitivo; b) ausência de sarcopenia; c) ausência vulnerabilidade clínico-funcional; e d) boa performance física avaliada pelo SPPB. No grupo laranja, foram alocadas pessoas idosas com comprometimento em mais de uma das referidas variáveis e/ou que apresentavam dificuldades de mobilidade. No grupo verde, ficaram as pessoas idosas em condição intermediária para esses critérios, ou seja, que apresentavam redução em alguma das variáveis explicitadas, mas nenhum comprometimento importante de performance física pelo SPPB.

Após a etapa de avaliações e organização das pessoas idosas por grupos, as atividades realizadas com essas pessoas, de julho a dezembro de 2024, foram: a) exercícios físicos (3 vezes por semana); b) danças (1 vez por semana); c) rodas de conversa sobre memórias afetivas (1 vez por semana); d) rodas de conversa de orientação nutricional (quinzenalmente).

Das quatro atividades semanais, os exercícios físicos estão presentes em três delas. Às segundas-feiras acontecem as aulas de dança (50 minutos) e os exercícios físicos (50 minutos). Aquelas são ministradas por uma docente do Departamento de Educação Física (DEF) da UNIR, em conjunto com uma assistente social com formação em danças circulares e um estudante bolsista PIBEC. As sessões de exercícios continham o momento de aquecimento, seguido de exercícios de força (parte principal), caminhada (quando as condições de infraestrutura e clima eram viáveis) e volta à calma com exercícios simples de equilíbrio.

Destaca-se que o tipo principal de exercícios físicos é o de força/resistidos, o que se deve, em grande parte, ao fato de que o local onde ocorre o projeto tem limitações de infraestrutura para a realização de atividades aeróbias. Além disso, as próprias especificidades climáticas da região amazônica dificultam a prática de atividades físicas ao ar livre no turno vespertino.

Às quartas-feiras, são realizados as rodas de conversa com a profissional psicóloga (50 minutos) e os exercícios físicos (50 minutos). Já às sextas-feiras, ocorreram os exercícios físicos (50 minutos) e, quinzenalmente, os encontros com duas nutricionistas voluntárias do projeto (50 minutos).

Este artigo terá como enfoque o processo de planejamento e condução dos exercícios físicos. As experiências descritas neste relato têm como contexto o período de julho a dezembro de 2024, especificamente com as pessoas idosas pertencentes ao grupo azul, que, em dezembro de 2024, somava nove delas.

Caracterização das atividades dos bolsistas PIBEC no Projeto Idade Ativa

No Projeto Idade Ativa, os bolsistas cumprem 20 horas semanais, participando das atividades de extensão e pesquisa previstas no projeto. Os bolsistas desenvolvem atividades com as pessoas idosas todas as segundas, quartas e sextas-feiras. Além de conduzir a atividade, eles também realizaram atividades como: escrita de resumos para apresentações em congressos; leitura e estudo de artigos e textos voltados às temáticas importantes ao projeto; participação ativa em reuniões para alinhamento e avaliação das atividades do projeto; e planejamento de minieventos com as pessoas idosas.

O processo de planejamento dos exercícios

No Projeto Idade Ativa, o processo de planejamento dos exercícios físicos e sua execução em 2024 ocorreram nas seguintes fases: 1) Definição dos objetivos de cada etapa; 2) Planejamento dos exercícios de força e equilíbrio por parte dos bolsistas; 3) Apresentação prática dos exercícios propostos à equipe, acompanhada de discussão e ajustes necessários; 4) Escrita dos exercícios de força e equilíbrio em planilha; 5) Aplicação do planejamento com as pessoas idosas; 6) Avaliação do processo de acompanhamento dos exercícios (Figura 1).

A fase 1 foi liderada pela coordenadora do projeto e construída a partir: da análise das avaliações físicas, da observação contínua da equipe sobre as dificuldades demonstradas pelas pessoas idosas durante a realização dos exercícios físicos no ciclo anterior do projeto, bem como de momentos de diálogos da equipe, nos quais cada membro do projeto apresentava suas percepções sobre as necessidades e prioridades do trabalho com o grupo de pessoas

idosas para os meses seguintes. Considerando a necessidade logística e organizacional de manter uma estrutura comum dos treinos para os três grupos de pessoas idosas (azul, verde e laranja), ficou centralizada na equipe coordenadora do projeto a definição da estrutura do programa de exercícios (tempo disponível para as sessões, proporção de tempo para cada um dos componentes da sessão de treinos — aquecimento, exercícios de força, exercícios de equilíbrio e volta a calma), bem como os objetivos em cada ciclo de exercícios. Ao longo de todo o ano de 2024, cada conjunto de exercícios físicos foi planejado para ser aplicado durante um período de quatro semanas, o que objetivou garantir a variabilidade dos estímulos, de forma a otimizar o processo de obtenção dos efeitos do exercício, conforme preconiza a literatura¹¹⁻¹².

De julho a novembro de 2024, os seguintes ciclos de trabalho foram planejados e executados: período 1 – força hipertrófica (2 a 3 séries simples, de 8 a 10 repetições, velocidade controlada); período 2 – resistência de força (2 a 3 séries simples, de 15 a 20 repetições, velocidade controlada); período 3 – repetições em velocidade lenta (2 a 3 séries simples, de 10 a 14 [repetições em velocidade lenta]), período 4 – exercícios combinados (2 a 3 séries de exercícios combinados, alternando por segmentos, com 6 a 9 repetições de cada exercício); período 5 – exercícios com maior demanda cognitiva (2 a 3 séries simples, 8 a 12 repetições, com uma exigência cognitiva entre exercícios). Essa adaptação contínua dos exercícios é crucial, pois fazer a progressão da intensidade e do volume previne lesões e otimiza os resultados dos treinos¹². Além dos exercícios de força, apresentados no Quadro 1, também estavam inclusos nas sessões 5 minutos de exercícios de equilíbrio.

Quadro 1. Períodos do trabalho com exercícios físicos planejados e executados pelos bolsistas do Projeto Idade Ativa, Porto Velho, RO

Períodos	Objetivo do trabalho	Repetições	Detalhes	Exercícios
1 (Semana 1 a 3)	Força hipertrófica	8 a 10	Velocidade Controlada	Agachamento livre com halteres, gastrocnêmios de pé, abdução de quadril deitado, flexão de joelhos com caneleira, elevação pélvica em isometria, elevação frontal, rosca direta
2 (Semana 4 a 7)	Resistência de força	15 a 20	Velocidade Controlada	Agachamento livre com pré-exaustão de 10-20”, gastrocnêmios de pé com pré-exaustão de 10-20, abdução de quadril com <i>miniband</i> , <i>stiff</i> , remada na polia e tríceps corda
3 (Semana 8 a 11)	Resistência de força	10 a 14	Velocidade Lenta	Agachamento livre, gastrocnêmios de pé unilateral, abdução de quadril com <i>miniband</i> , <i>stiff</i> com halteres, remada na polia e elevação frontal
4 (Semana 12 a 15)	Força hipertrófica com incremento de sobrecarga tensional	6 a 9	Velocidade Controlada, sobrecarga tensional (próximo das repetições máximas)	Agachamento livre, abdução de quadril com <i>miniband</i> , <i>stiff</i> com barra, remada polia, rosca martelo e elevação frontal com halteres e <i>miniband</i>
5 (Semana 16 a 18)	Força hipertrófica e estímulo cognitivo	8 a 12	Velocidade Controlada, alternando com 1 tarefa cognitiva	Agachamento livre, abdução de quadril deitado, flexão de joelhos <i>miniband</i> , remada polia, rosca martelo e elevação frontal

A fase 2 (planejamento dos exercícios pelos bolsistas) foi realizada em duplas, pelos dois bolsistas responsáveis pelo grupo azul. Essa dinâmica foi adotada também para os demais grupos de pessoas idosas (verde e laranja); entretanto, neste artigo, a experiência descrita refere-se especificamente ao grupo azul. Uma dupla ou trio de bolsistas fica responsável por elaborar e definir os exercícios de cada grupo a partir de suas pesquisas e conhecimento prévio das condições do grupo de pessoas idosas.

- Os bolsistas recebiam o direcionamento (tempo da sessão, aquecimento, treino de força e materiais a serem utilizados). Após serem recebidas as orientações de como selecionar os exercícios, os bolsistas buscavam exercícios que correspondessem às demandas solicitadas pela coordenadora.
- Individualmente, cada bolsista elaborava um conjunto de exercícios. Para tanto, utilizavam seus conhecimentos e vivências prévias em exercícios físicos e realizavam pesquisas em imagens e vídeos disponíveis na internet.
- Os bolsistas se reuniam para debater as propostas elaboradas, desenvolvendo um planejamento em duplas, visando ao melhor benefício e à compreensão das pessoas idosas. Eles analisavam cuidadosamente cada sugestão, considerando a logística do projeto, viabilidade e o impacto/efeito esperado.

A fase 3 do processo de planejamento e acompanhamento dos exercícios consistia na apresentação prática dos exercícios propostos à equipe, acompanhada de discussão e ajustes necessários. Essa fase aconteceu em momentos de reuniões presenciais da equipe. Nesta, todos os grupos de bolsistas demonstravam os exercícios planejados pela dupla. Em sequência, a coordenadora conversava com a equipe e realizava as sugestões e correções dos exercícios. Após os exercícios serem selecionados e corrigidos, eram adicionados a uma planilha para que pudessem ser aplicados às pessoas idosas. Destaca-se que esse momento de reunião e discussão do planejamento era uma etapa importante para a identificação, por parte da equipe, dos exercícios que precisavam ser estudados com maior profundidade pela equipe por meio de artigos científicos e estudo em grupo.

Na fase 4, os exercícios eram registrados em uma planilha em Excel®, na qual os bolsistas anotavam a quantidade de exercícios, cargas, repetições e a fase do ciclo. Isso permitia acompanhar a progressão das pessoas idosas e ajustar os treinos conforme necessário. Cada sessão era planejada para atender às necessidades individuais da melhor forma possível, dentro da dinâmica do grupo, garantindo um progresso seguro e eficaz.

A fase 5 consistia em explicar e acompanhar os exercícios às pessoas idosas. Essa etapa era realizada com supervisão integral de uma das profissionais de Educação Física componentes da equipe (coordenadora do projeto e/ou profissionais voluntárias). A ação dos bolsistas consistia na comunicação verbal, com explicações e demonstração prática de cada exercício ao grupo de pessoas idosas. Os bolsistas estavam sempre presentes, corrigindo posturas e movimentos quando necessário, garantindo conforto e segurança. Ao final de cada sessão, os participantes idosos podiam dar feedback sobre os exercícios e sugerir melhorias.

A última etapa da ação dos bolsistas no processo de planejamento e condução dos exercícios físicos com pessoas idosas consistia na avaliação de todo o processo de acompanhamento dos exercícios. Essa etapa ocorria semanalmente, em reunião de equipe ao final de cada sessão de exercícios, bem como na semana final de cada período de exercícios. Os bolsistas descreviam suas percepções sobre: dificuldades/facilidades individuais das pessoas idosas em executar cada um dos exercícios, progressos percebidos, ajustes realizados e quaisquer dificuldades/desafios relacionados à sessão de exercícios. Também nessas reuniões, os bolsistas recebiam feedback das profissionais de Educação Física que os acompanhavam sobre questões relativas ao seu desenvolvimento como bolsista/profissional em formação, no que diz respeito a aspectos como: postura profissional, voz de comando, estratégias eficazes de comunicação com pessoas idosas, estratégias de correção de movimentos e possibilidades de adaptações individuais dos exercícios planejados quando necessário.

Resultados e impactos sob a percepção dos bolsistas extensionistas

Como resultado da participação no Projeto Idade Ativa, três habilidades fundamentais para a vida profissional foram adquiridas e/ou aprimoradas pelos bolsistas, elencadas em ordem de importância: 1) planejamento e orientação de exercícios físicos para pessoas idosas; 2) comunicação e liderança; 3) resolução de problemas lógicos e interpessoais.

Sobre o processo de prescrição e orientação de exercícios físicos, para realizá-lo com excelência, é imprescindível a existência de um amplo rol de conhecimentos por parte do profissional de Educação Física responsável. O conhecimento técnico é fundamental, pois é ele que viabiliza a escolha do tipo, intensidade, duração, frequência e progressão adequada das cargas de esforço que serão planejadas, de forma coerente com as características dos participantes e dos recursos materiais e a infraestrutura disponível^{5,11}.

O Projeto Idade Ativa proporcionou ampliação significativa do conhecimento em exercícios físicos para o público idoso por parte dos bolsistas, bem como deflagrou a importância do conhecimento científico aliado à experiência prática para a escolha dos exercícios mais seguros e eficientes diante do contexto de atuação. A interação entre conteúdos teóricos — acessados por meio das leituras e estudos realizados — e práticos — a partir das vivências acompanhadas por profissionais experientes — mostrou-se viável e significativa para os estudantes de graduação.

A vivência no projeto, entretanto, também viabilizou compreender que o conhecimento técnico não é suficiente, pois o sucesso de um programa de exercícios necessita de aderência do participante para gerar benefícios¹³. Em se tratando da aderência, ou seja, a continuidade do programa de exercícios, esta exige a construção de um ambiente agradável, constituído de interações sociais positivas entre participantes e profissionais¹⁴. As habilidades de comunicação e liderança são indispensáveis à criação desse ambiente positivo de prática de exercícios físicos.

No Projeto Idade Ativa, a comunicação foi uma habilidade constantemente desenvolvida, de forma prática, tanto na relação com as pessoas idosas — antes, durante e após as atividades — quanto na relação com os demais membros da equipe. Por estar presente in loco durante as atividades, a equipe coordenadora orientava os bolsistas a realizar ajustes no campo da comunicação, o que foi importante para o aprimoramento de suas habilidades comunicativas.

Em síntese, trabalhar com prescrição de exercícios físicos para a pessoa idosa significa trabalhar com importante heterogeneidade de condições física, cognitiva e social^{12,14}; o que também exige o desenvolvimento de habilidades interpessoais e comunicativas. No Projeto Idade Ativa, o constante acompanhamento dos bolsistas por parte da equipe coordenadora, em conjunto com os frequentes diálogos para planejamento e revisão da prescrição de exercícios, bem como para ajustes comunicacionais, foi fundamental para o sucesso das atividades.

Ao entrar e permanecer em um projeto de extensão, o discente de graduação tem contato direto com a sociedade, o que exige deste a necessidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos obtidos em sala de aula e nas leituras realizadas^{1,2}. Esse exercício de aplicação da teoria à realidade amplia o olhar do estudante e o leva a compreender com mais clareza seu papel social e a importância da boa formação técnica para a excelência do trabalho.

Merece ser destacado que, ao longo do processo, apesar do trabalho diário para administrar e organizar o conjunto de tarefas, assim como qualquer ambiente de trabalho, aconteceram imprevistos no projeto, os quais impuseram a necessidade de lidar e gerir situações que envolveram adaptações de horários, trocas de salas, improvisação de materiais e adaptação de exercícios. Nesse sentido, é importante sinalizar também a importância de uma equipe profissional integralmente presente e atuante com os bolsistas nos projetos extensionistas.

Os momentos de dificuldades dentro do projeto também repercutiram em aprendizados significativos. Vivenciar cotidianamente o campo real da prática inclui inúmeros momentos de enfrentamento de obstáculos. As dificuldades vivenciadas precisam ser encaradas pela equipe, e isso envolve a necessidade de um bom entrosamento entre os membros do projeto, haja vista que cada um precisa do outro para que haja uma boa organização. Essa realidade é o que torna um projeto de extensão uma rica experiência formativa para estudantes de nível superior².

Por meio do Projeto Idade Ativa, foi possível vivenciar, de forma objetiva, a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, pois as constantes pesquisas necessárias para definir exercícios adequados à proposta do projeto exigiram protagonismo de estudo dos estudantes, servindo como instrumento de aquisição de novos conhecimentos¹.

Esse projeto fez com que houvesse uma troca de conhecimentos e experiências entre bolsistas, profissionais e pessoas idosas. Foi exercitado, na prática, o processo de planejar e acompanhar exercícios, gerando melhora de habilidades comunicativas e relações interpessoais com pessoas idosas. Ademais, observar in loco os efeitos da intervenção sobre as pessoas idosas, especialmente a partir das avaliações físicas frequentemente realizadas, mostrou-se muito motivante para os bolsistas. Dessa forma, a experiência de fazer parte da equipe do Projeto Idade Ativa teve impacto significativo no processo formativo dos bolsistas.

A vivência cotidiana no projeto também permitiu aos bolsistas identificar aspectos que precisam de ajustes e aprimoramento, viabilizando o desenvolvimento do senso crítico. Destaca-se a necessidade de melhorias estruturais e organizacionais para potencializar os resultados da intervenção. Dentre os principais obstáculos identificados, destacaram-se a limitação de recursos materiais/equipamentos para a execução dos exercícios e a falta de um espaço físico específico para a realização das atividades, o que, em alguns momentos, exigiu adaptação e improvisação por parte dos bolsistas. Nesse sentido, sugerem-se o investimento em recursos materiais e a disponibilização de um ambiente fixo, a fim de garantir maior segurança, diversidade de estímulos e qualidade nas intervenções.

Considerações Finais

A experiência dos bolsistas PIBEC/UNIR no Projeto de extensão Idade Ativa contribuiu de forma significativa para a formação profissional e social dos estudantes de Educação Física. A participação neste ampliou habilidades técnicas e socioemocionais, como liderança, resolução de problemas e comunicação, além de reforçar os conhecimentos sobre a importância de uma abordagem humanizada no cuidado à pessoa idosa. Os desafios logísticos e os imprevistos também geraram conhecimentos, deflagrando a necessidade de flexibilidade e trabalho colaborativo, enquanto o feedback contínuo da coordenação e dos profissionais componentes da equipe, assim como das próprias pessoas idosas, permitiu ajustes assertivos nas atividades.

A iniciativa ressalta a importância do papel social das universidades, ao transformar o conhecimento acadêmico-científico em ações concretas que promovem um envelhecimento saudável. Diante do seu amplo impacto positivo, recomenda-se a realização de projetos similares, bem como de estudos de longo prazo para avaliar os impactos dessas ações na comunidade. Investir em atividades de extensão universitária é, portanto, um investimento em uma sociedade mais inclusiva e consciente de seu potencial coletivo, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida de todos os seus membros.

Referências

1. Severino, AJP. Metodologia do trabalho científico. 23a ed. São Paulo: Cortez; 2012.
2. Pinheiro JV, Silva Narciso C. A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional. *Rev Extens Soc.* 2022;14(2). doi:10.21680/1983-1763.2022v14n2ID28993
3. Murbach MA, Carvalho KMC, Schiavon LM. Contribuições da extensão universitária para formação inicial de professores licenciados no Brasil: uma revisão sistemática de estudos empíricos. *SciELO Preprints.* 2025. doi:10.1590/SciELOPreprints.11550
4. Pizzolatto G, Dutra MJ, Corralo DJ. A extensão universitária na formação do cirurgião-dentista. *Rev ABENO.* 2021;21(1):974. doi:10.30979/revabeno.v21i1.974
5. Nascimento DC, Prestes J. Avaliação geriátrica ampla e prescrição do exercício físico baseado em evidência para a pessoa idosa com e sem comorbidades: atuação interdisciplinar na teoria e prática. São Paulo: Livro na Mão; 2024.
6. Kim M, Shin E, Kim S, Sok S. The effectiveness of multicomponent intervention on daily functioning among community-dwelling elderly: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19:7483.

7. Oh G, Lee H, Park CM, Jung HW, Lee E, Jang IY, Guralnik JM, Kim DH. Long-term effect of a 24-week multicomponent intervention on physical performance and frailty in community-dwelling older adults. *Age Ageing*. 2021;50(6):2157-2166.
8. Crdula LC, Nascimento RA. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência. *Rev Bras Educ Prof Tecnol*. 2018;5(1):35-44.
9. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
10. Medeiros IBS, Ferreira LHP, Salerno V, Gomes-V D. Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários. *J Investig Med*. 2022;31(1):0-29.
11. Ho A, Barker KD, Do KD. Exercise prescription and basic principles of therapeutic exercise. *PMR KnowledgeNow*. 2022. Available from: <https://now.aapmr.org/exercise-prescription-and-basic-principles-of-therapeutic-exercise/>
12. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International exercise recommendations in older adults: ICFSR expert consensus guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
13. Currier BS, D'Souza AC, Singh MAF, Lowisz CV, Rawson ES, Schoenfeld BJ, et al. American College of Sports Medicine position stand. Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. *Med Sci Sports Exerc*. 2026;58(4):851-872. doi:10.1249/MSS.0000000000003897
14. Lopez LA, Goellner SV, Freitas GS, Rigo LC. Adesão e permanência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica: memórias e narrativas em movimento. *Corpoconsciência*. 2024;28:e18156. doi:10.51283/rc.28.e18156

Recebido: 26/05/2025
Aprovado: 11/05/2026