



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HERYCA KAROLLINY SANTOS DE OLIVEIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS  
COM IDOSOS NA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE-UAMA,  
ANTES E DURANTE A PANDEMIA.**

**CAMPINA GRANDE-PB**

**2022**

**HERYCA KAROLLINY SANTOS DE OLIVEIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS  
COM IDOSOS NA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE- UAMA,  
ANTES E DURANTE A PANDEMIA.**

Trabalho de conclusão de curso,  
desenvolvido por meio de relato de  
experiência, apresentado ao Curso de  
Bacharelado em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

**CAMPINA GRANDE-PB  
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48r Oliveira, Héryca Karolliny Santos de.

Relato de experiência das físicas desenvolvidas com idosos na Universidade Aberta à Maturidade - UAMA, antes e durante a pandemia [manuscrito] / Héryca Karolliny Santos de Oliveira. - 2022.

17 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Idoso - atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Exercício físico. 4. Bem-estar. I. Título

21. ed. CDD 796

**HERYCA KAROLLINY SANTOS DE OLIVEIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS  
COM IDOSOS NA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE ANTES E  
DURANTE A PANDEMIA.**

Trabalho de conclusão de curso,  
desenvolvido por meio de relato de  
experiência, apresentado ao Curso de  
Bacharelado em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Gerontologia

Aprovada em: 31/04/2022

**BANCA EXAMINADORA**



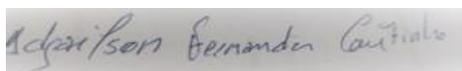
---

Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto (Orientador)



---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)



---

Prof. Dr. Adailson Félix Coutinho (Examinador)

## **AGRADECIMENTOS**

**À minha mãe Neide**, por ser uma mulher forte.

**Aos meus irmãos**, por todo incentivo e orgulho.

**Às minhas tias e primos**, por todo apoio e ajuda para o meu crescimento.

**À Jaderlania, Juliana, Glauce, Ana e Birico**, obrigada por todos os momentos na UAMA, risadas, abraços e tentativas fitness.

**Ao professor Mano Freire**, pelas oportunidades, alegrias e ensinamentos ao longo desses anos.

**À professora Lindomar**, toda minha admiração e carinho.

**Aos professores do curso de Educação Física**, em especial, Regimenia, Álvaro, Goretti e Josenaldo, que contribuíram ao longo da minha graduação.

**À Alan e Maurício**, pelo desempenho e carisma na secretaria.

**Às minhas amigas Patrícia, Kerol, Maria, Hortência, Amanda e Vanessa**, por sempre me apoiarem e fazerem parte da minha vida dentro e fora da universidade.

*Tente entender você mesmo,  
pois você é uma miniatura do universo.  
Em você há todo mapa da existência.*

*Osho*

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>08</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>14</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>16</b>

# RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS COM IDOSOS NA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE ANTES E DURANTE A PANDEMIA.

Heryca Karolliny Santos de Oliveira  
DE OLIVEIRA, HERYCA KAROLLINY SANTOS

## RESUMO

**Introdução:** Com um programa que estimula a prática de atividade física, trazendo a sensação de bem estar físico e social, a recuperação da autoestima e com a intenção de inibir o sedentarismo, faz com que os idosos tenham e até resgatem uma vida mais ativa e saudável. A Universidade Aberta à Maturidade- UAMA além de levar educação à terceira idade, surge também para contribuir de forma positiva, atuando como mediador para um envelhecimento ativo. **Objetivo:** Relatar a experiência na participação do projeto “A prática de atividade física para saúde e melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade-UAMA”. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de um relato de experiência vivenciado por uma graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, frente às atividades realizadas no projeto de extensão na Universidade Aberta à Maturidade- UAMA do ano de 2018 a 2022. **Conclusão:** De acordo com o relato pode-se inferir que a Universidade Aberta à Maturidade tem contribuído de forma positiva por meio de diversas atividades físicas e recreativas, proporcionando momentos de descontração, desinibição, integração e socialização fazendo com que os idosos passem a ter atitudes de confiança, vida mais saudável, e bem estar.

**Palavras-chave:** Idosos, Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde, Bem Estar.

## ABSTRACT

**Introduction:** With a program that stimulates the practice of physical activity, bringing a sense of physical and social well-being, the recovery of self-esteem and with the intention of inhibiting sedentariness, makes the elderly have and even rescue a more active and healthy life. The Universidade Aberta à Maturidade - UAMA (Open University for Maturity), besides bringing education to the elderly, also appears to contribute in a positive way, acting as a mediator for an active aging. **Objective:** To report the experience of participating in the project "The practice of physical activity for health and improving the quality of life of the elderly at the Universidade Aberta à Maturidade-UAMA". **Methodology:** This work is an experience report lived by a graduate student of the course of Bachelor of Physical Education at the State University of Paraíba, facing the activities undertaken in the extension project at the Open University to Maturity - UAMA from 2018 to 2022. **Conclusion:** According to the report it can be inferred that the Open University to Maturity has contributed positively through various physical and recreational activities, providing moments of relaxation, disinhibition, integration and socialization causing the elderly to have attitudes of confidence, healthier life, and well-being.

**Keywords:** Elderly, Physical Activity, Quality of Life, Health, Well-Being.

## 1 INTRODUÇÃO

Se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão.

Segundo Porto (2008), busca-se através de programas de atividades físicas uma diminuição do stress, inibir o sedentarismo e principalmente manter a capacidade funcional do idoso, fazendo assim com que eles sintam-se úteis, realizando suas tarefas diárias.

A ausência de uma prática de atividade física orientada, de um programa que estimule o lazer, a dança, caminhada, atividades recreativas, contribuem para que o processo de envelhecimento seja mais traumático nessa população. Desencadeando a baixa autoestima, monotonia e exclusão do meio produtivo e também perdas físicas afetivas desta população. E esses são os fatores mais marcantes para a implantação de programas com atividades físicas e recreativas para idosos. Proporcionando momentos de descontração, integração e socialização para que os idosos passem a ter atitudes de confiança, vida mais ativa e saudável, obtendo bem estar. Levando a redução nos casos de doenças cardiovasculares, casos de acidentes vasculares cerebrais, doenças respiratórias e até depressão. Também tem sido mostrado que indivíduos idosos, que possuem um risco elevado de lesão resultantes de quedas, são beneficiados com o aumento de massa muscular, força, estabilidade postural e mobilidade funcional com a prática da atividade física.

Sabe-se que a diminuição do nível de atividade física é um efeito do processo de envelhecimento, além disso, outros fatores psicológicos e sociais contribuem para esta diminuição. Porém existem cada vez mais evidências científicas mostrando o efeito benéfico de estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. De acordo com ACSM (2007) e com o American Heart Association, quatro aspectos importantes devem ser considerados para que ocorra um envelhecimento de forma saudável devendo ser incluídos: atividades aeróbicas, fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio.

O artigo objetiva relatar a experiência vivenciada no projeto “A Prática de Atividade Física Para Saúde e Melhoria da Qualidade de vida de Idosos da Universidade Aberta à Maturidade”, realizado com idosos na UAMA (Universidade Aberta à

Maturidade), antes e durante a pandemia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Pessoas com mais de 60 anos representam quase 18% dos brasileiros. Dos 210 milhões brasileiros, 37,7 milhões são pessoas idosas, ou seja, que têm 60 anos ou mais. Os dados são do ano de 2021 e fazem parte de uma pesquisa do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese). E um estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) mostra que a população do Brasil vai ‘envelhecer’ de forma constante e acelerada nos próximos anos. O levantamento, divulgado, aponta que 40,3% dos brasileiros serão idosos daqui a aproximadamente 90 anos.

Segundo Schneider e Irigaray (2008) e Moragas (2010), envelhecer não pode ser medido apenas pelo aspecto cronológico, mas pela interação com diversos fatores biológicos, sociais e psicológicos, ou seja, o ambiente, as relações sociais e a forma que o indivíduo aproveitou a vida que poderão influenciar na idade real do indivíduo. O envelhecimento traz impactos consideráveis na dinâmica social e na saúde, com o passar do tempo, principalmente a partir dos 60 anos, a qualidade de vida e a saúde tendem a diminuir de forma significativa (MARI et al., 2016).

Um dos aspectos mais fascinantes que tem sido motivo de várias pesquisas é a relação entre exercício e longevidade. Os estudos têm demonstrado que os indivíduos fisicamente ativos apresentam menor deterioração da aptidão física. Quanto maior o nível de atividade física, maior o efeito protetor sobre os eventos cardiovasculares e mortalidade. Além da melhora na função cardiovascular e imunológica, exercitar-se contribui com a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse, ansiedade e depressão, ainda mais comuns em tempos de isolamento social.

Segundo a OMS (2005) o envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer,

além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Kalache e Kickbusch, 1997).

A prática da atividade física regular influencia na qualidade de vida do indivíduo, trazendo para os idosos benefícios que transcendem os aspectos fisiológicos, contemplando o ser humano em sua globalidade, atendendo também às suas necessidades sociais e psicológicas. E existem cada vez mais evidências científicas mostrando o efeito benéfico de estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento ativo. E um dos principais objetivos de um programa para atividade física para idosos deve ser a manutenção e até mesmo o aumento da massa magra para evitar alterações de força muscular e na taxa metabólica de repouso, além de conservar uma composição corporal saudável.

A recomendação de atividade física para a saúde durante o processo de envelhecimento pode seguir recomendações similares às feitas para a população em geral de acordo com ACSM (2007) e com o American Heart Association, onde quatro aspectos importantes devem ser considerados para que ocorra um envelhecimento de forma saudável devendo ser incluídos: Atividade aeróbica de intensidade moderada como caminhada, natação, hidroginástica, ciclismo entre outras. Fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio.

Ter um grupo de referência propicia ao idoso um suporte emocional e motivação para que este indivíduo possa compartilhar alegrias, tristezas e conhecimentos. Mas mesmo durante a pandemia da Covid-19, quando devemos evitar aglomerações e manter o distanciamento social, é importante não descuidar da atividade física. E para a terceira idade, justamente neste momento, é fundamental continuar, ou incluir a atividade física na rotina diária, pois em uma época de restrições como esta que estamos vivendo, a prática de atividade física traz ganhos não apenas para a saúde física, mas mental. É um meio de modificar os hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas e mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária.

Na avaliação do geriatra Leonardo Oliva, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, regional Bahia (SBGG/BA), o isolamento social para os idosos, nesse momento, é um grande desafio, já que, de maneira geral, eles têm um ciclo social reduzido, inclusive no âmbito familiar, onde muitas vezes há pouca interação. “Reduzir o que já foi reduzido pode ter uma influência negativa na saúde mental deles”.

Sempre é tempo de começar a usufruir dos benefícios dos exercícios físicos. Para quem ainda não é adepto da prática, primeiramente, é preciso fazer uma avaliação médica. Já com um atestado médico e sua ficha de anamnese preenchida, o idoso pode fazer uma aula experimental para ver se aquela atividade atende a sua necessidade e está adequada à capacidade física. Outra dica é iniciar sempre com moderação em qualquer atividade física, respeitar seus limites e fazer a progressão dos exercícios com cautela, ter boa alimentação, ingerir bastante líquido e dormir bem.

Atualmente, é senso comum que um indivíduo (ou população) envelhece bem quando se mantém ativo. Uma pessoa que envelhece de maneira saudável é aquela que continua trabalhando mesmo que tenha se aposentado de sua profissão. Também aquele que nunca se aposentou pois é feliz em sua profissão. Ou ainda é aquela pessoa que participa como voluntária de ações sociais, cuida da casa, vai à igreja ou costuma se encontrar periodicamente com amigos, etc. Isso porque, cada vez mais, constata-se que a pessoa que se mantém ativa física, social e mentalmente, sofre menos com problemas relacionados a perdas funcionais. E a manutenção da independência é um dos fatores que mais contribui para a qualidade de vida de todos nós.

Portanto, para adotar a noção de ‘Envelhecimento Ativo e Saudável’, é importante adotar estilos de vida que melhorem a saúde, que incluam alimentação saudável e exercício adequado. Para isso, alguns fatores são importantes: ambiente social, valores e princípios do indivíduo – muito influenciados pela cultura local, autocuidado – alimentação equilibrada, rotina de exercícios físicos, etc.

### **3 METODOLOGIA**

O estudo acontece por meio de um relato de experiência a partir do projeto de extensão realizado na Universidade Aberta à Maturidade, em Campina Grande-PB. O projeto chamado “A prática de atividade física para saúde e melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade-UAMA” desenvolve ações de promoção e educação em saúde, contribuindo na melhoria das capacidades: pessoais, funcionais e socioculturais, por meio da formação e atenção social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades educacionais, sociais, culturais e de convívio, favorecendo a melhoria na qualidade de vida. A UAMA Tem como objetivo possibilitar aos idosos a participação em aulas de formação especial aberta à maturidade, aprofundando seus conhecimentos em diversas áreas como: saúde, educação, ciências agrárias, direito, letras,

pedagogia, tecnologia, cultura, lazer e temas relacionados ao envelhecimento humano. Em Campina Grande, a UAMA funciona em espaço próprio, no Casarão da UAMA, cedido pela Universidade Estadual da Paraíba, que se localiza ao lado do prédio da Central de Integração Acadêmica (CIA) no Campus I da UEPB.

Segundo Silva et al. (2018) os estudos descritivos têm por objetivo descrever a realidade e não são destinados a explicá-la ou intervir. Alguns desses estudos têm como objetivo descrever as experiências.

Figura 1: Aula prática na UAMA



Fonte: Heryca Karolliny, 2019.

A Extensão Universitária tem sua importância para o aprimoramento e avanço da ciência, a CIEFAM, através de seus docentes, oferece a oportunidade para a realização desses projetos na Universidade.

A avaliação pelo Comitê de Ética foi dispensada por se tratar de um relato de experiência, mas a preservação da imagem e os nomes dos participantes foram mantidos em sigilo.

#### **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

O presente relato refere-se à experiência de graduanda em Educação Física-Bacharelado em um projeto com início em agosto do ano de 2017 e concluído em Março de 2022, tendo participação em diversas fases do ciclo da Universidade Aberta à Maturidade, como acolhimento e conclusão do curso das turmas, planejamento e estratégias do ano seguinte, criação das atividades físicas e dinâmicas a serem ministrados, e o desenvolvimento das ações planejadas durante todos os anos letivos.

O projeto é denominado “A prática de atividade física para saúde e melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade-UAMA” e ocorre em paralelo com as aulas da UAMA, que realiza ações de educação em saúde, oferece informações sobre a importância da prática de atividade física e o envelhecimento ativo. Todas as ações práticas e presenciais do projeto são realizadas de segunda à quinta de 07:00 às 8:00 h da manhã, antes do horário das aulas. As segundas e quartas inicia-se a primeira turma, terça e quinta inicia-se a segunda turma. E cada extensionista dedica 16 horas mensais para a realização dessas atividades presenciais.

Foram contemplados com o projeto 80 indivíduos idosos de 60 ou mais anos, divididos em dois grupos com 40 alunos cada, que fazem parte do programa da Universidade Aberta à Maturidade- UEPB. Este relato é apresentado em três partes referentes aos respectivos momentos de vivência.

Logo no início do ano, Antes da pandemia, quando seguíamos com nossos encontros presenciais, decidiu-se realizar uma anamnese para coleta das informações de cada idoso, sendo a parte mais importante no início do ano letivo com cada turma para a identificação dos sintomas e sinais atuais, com o intuito principal de fazer entender, com a maior precisão possível, a história da doença atual ou histórico de doenças para se ter uma prática segura.

Semanalmente são realizadas as ações direcionadas à terceira idade e as práticas são escolhidas para atender a todos. E todas as ações eram realizadas de forma dinâmica e com intuito de atender a todos os idosos. Sempre ao final de cada aula há um momento de dança e volta a calma.

Além das práticas de educação em saúde realizadas na própria sala de aula com os idosos, também eram passadas informações sobre a importância do envelhecimento ativo. Durante as aulas desenvolvidas com o grupo de idosos foram aplicadas as modalidades da ginástica aeróbica, fortalecimento e mobilidade. Após alguns anos foi implantado a academia dentro da UAMA, que além de incentivar a prática de atividade física, muitos idosos tiveram o primeiro contato com uma academia.

Dentre as modalidades aplicadas com os idosos, foi praticado o yoga e algumas ásanas como a shavasana (postura relaxada em decúbito dorsal), alguns tipos de pranayamas (que utilizam a respiração lenta) onde puderam melhorar o controle da pressão arterial antes mesmo de entrarem na sala de aula. E a redução dos níveis de estresse físico e mental, uma vez que o combate ao estresse constitui-se em uma estratégia

de controle da hipertensão arterial essencial. Esse controle se teve graças aos extensionistas do curso de enfermagem que aferiam a P.A.

Figura 2: Sala de musculação da UAMA



Fonte: Heryca Karolliny, 2019

Em todas as turmas foram divididas as práticas em cinco valências: Equilíbrio, Flexibilidade, Força, Coordenação e o momento mais esperado, a Dança, onde a interação entre eles era maior. Cada semana se trabalha uma valência, onde podemos observar alguns avanços na performance dos idosos.

Diariamente era realizada a aferição de pressão arterial antes da atividade física e mensalmente a medição da Glicemia capilar periférica pelos extensionistas do curso de enfermagem. Pois era feito um trabalho em conjunto com outras áreas da saúde para manter a melhoria da qualidade de vida desses idosos na UAMA. Com a aferição antes da atividade física notou-se uma maior atenção com a tomada dos medicamentos na hora correta e se conscientizando mais, pois boa parte deles gostava de realizar as atividades e não queriam que seu estado de saúde interferisse nas aulas.

As aulas práticas alcançaram um efeito positivo até na questão emocional, pois terminavam por externar seus sentimentos, suas dificuldades e apreensões, criando um vínculo emocional e ajudando a libertar qualquer tipo de sentimento que trouxeram de fora para UAMA, fazendo assim um novo lar. E muitos idosos se sentiram confortáveis para desabafar, então, não tínhamos apenas o papel de passar exercícios físicos como também de psicólogo, entre outros.

Como extensionista, alguns desafios surgiram em cada turma, um deles foi trabalhar com idoso portador de deficiência visual, não havendo a exclusão durante a prática dos

exercícios. Então, buscando ainda mais conhecimento pude perceber que poderia dar comandos para determinados movimentos para que desenvolvesse o exercício proposto. Sendo assim, cada exercício seria uma letra que com o tempo o idoso pode desenvolver sem dificuldade. Outro desafio foi trabalhar com idosos cadeirantes, pois mostramos que ele seria capaz de exercitar-se e até mesmo participar da dança com toda a turma.

Podemos perceber que muitos idosos tem suas limitações, mas que podemos de alguma forma trabalhar com todos dentro da sua própria limitação e nunca se deve existir a exclusão e sim a inclusão.

No final do ano de 2019 surgiu um novo vírus altamente contagioso e letal, e para diminuir o contágio dos idosos foi adotado o isolamento social em março de 2020, essa ação afastou os idosos das atividades presenciais. A pandemia do coronavírus afetou importantes aspectos das nossas vidas, inclusive a educação. Mas foi decidido manter as atividades de forma remota. Esse desafio é ainda maior na Educação Física, que envolve atividades práticas e muito movimento.

As atividades passaram a ser realizadas dois dias por semana (terça e quarta). Com o intuito de minimizar os efeitos negativos do envelhecimento através da prática da atividade física, favorecendo mudanças no estilo de vida, trazendo um envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida e da saúde, prevenindo doenças, e promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diárias, mesmo diante da pandemia, com aulas remotas. Divididos também em cinco valências: Equilíbrio, Flexibilidade, Força, Coordenação e Dança. E ao perceber que a dança era o momento mais esperado antes da pandemia, gravamos um vídeo com músicas que eles se identificavam como forma de incentivo para as aulas remotas.

Cada semana se trabalha uma valência. Os materiais utilizados foram sendo improvisados durante as aulas remotas, como por exemplo, a troca de halteres por quilos de alimentos, cabos de vassoura, toalhas, etc., na tentativa de manter os idosos ativos dentro da própria casa. Pois existe uma grande chance de desencadear medo constante, situações de estresse, ansiedade, solidão, tristeza e também a depressão, atrofia muscular a redução da massa e força muscular, aumentando ainda mais o risco de acidentes.

Ao final da experiência foi notado neste projeto de extensão a importância da prática de atividade física que traz ganhos não apenas para a saúde física, mas para a saúde mental, promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia, como também a melhora na interação social.

## 5 CONCLUSÃO

A convivência com os idosos não nos traz apenas a oportunidade de ensinar e realizar atividade física, mas nos proporciona uma troca muito importante de conhecimentos e experiências. Uma troca mútua de bem estar, autoestima, alegria e companheirismo.

Os idosos que se fizeram presente nas aulas, alcançaram uma melhor qualidade de vida durante esse período, podendo eliminar assim, alguns incômodos que o envelhecimento acaba trazendo. Ficou claramente evidente que a prática da atividade física favorece algumas mudanças na vida de alguns dos idosos no decorrer dos anos, e notou – se também que foram avançando acerca da qualidade na execução do exercício proposto em cada aula com a intenção de mantê-los ativos.

Com as aulas presenciais a grande vantagem para esses idosos é a interação, tanto com os professores quanto com os alunos da turma. Assim, as dúvidas são sanadas de imediato, além da troca de conhecimento. Facilita também o aprendizado daqueles que tem mais dificuldades com a prática de atividade física e até mesmo limitações. Outro ponto importante é a facilidade, liberdade e confiança desses idosos para desabafar com os extensionistas durante as aulas, dando a perceber um alívio e um bem estar também mental. Nas aulas remotas não se tem momentos de descontração como nas presenciais onde todos interagem e compartilham bem mais uns com os outros.

Como graduanda de bacharelado em Educação Física, foi uma experiência enriquecedora, podendo colocar em prática os conhecimentos adquiridos na graduação e a oportunidade de aprender com os idosos a partir de todo convívio.

### REFERÊNCIAS:

**A importância da atividade física para a terceira idade.** PUCRS, 10/03/2020.  
Disponível em: < <https://www.pucrs.br/blog/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-terceira-idade/>> Acessado em: 12/03/2022.

Benedetti TRB. Atividade Física: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis [tese]. Florianópolis (SC): UFSC/ PEN; 2004.

De Mello, Rosane Garstka. **A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade.** *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 16, N° 155, Abril de 2011. Disponível em:

<<https://www.efdeportes.com/efd155/atividades-fisicas-adaptadas-para-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 12/03/2022.

**Dia nacional do idoso: conheça políticas públicas para essa população.** Agência Brasil – Brasília, Publicado em 01/10/2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2021-10/dia-nacional-do-idoso-conheca-politicas-publicas-para-essa-populacao>> Acesso em: 08/03/2022.

**Envelhecimento ativo: uma política de saúde/** World Organization- Brasília: Organização Pan- Americana da Saúde,2005. Pag. 13-19.

FERNANDES, L. R. **Participação em projeto da universidade aberta à maturidade: Relato de experiência.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em enfermagem) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande - PB, 2018.

GOMES, Débora Thais Batista. **Depressão e autoestima em idosos participantes da universidade aberta à maturidade(UAMA).** Trabalho de conclusão de curso(Fisioterapia) Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB,2013.

**Idosos: Isolamento social pode agravar a ansiedade e a depressão.** +Bem Estar. 29/11/2021. Disponível em: <<https://revistaabm.com.br/artigos/idosos-como-o-isolamento-social-pode-agravar-a-saude-mental-e-o-bem-estar>> Acessado em:08/03/2022.

JANOME, Lucas. **Estudo aponta que idosos vão representar 40% da população brasileira em 2100.** CNN BRASIL, 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/estudo-aponta-que-idosos-vaio-representar-40-da-populacao-brasileira-em-2100/> Acesso em: 08/03/2022.

Martinelli, Juliane. **O que significa envelhecimento ativo e saudável?** Portal do Idoso. *Publicado em 26 de fevereiro de 2020* - em Saúde- Disponível em: <https://idosos.com.br/envelhecimento-ativo-e-saudavel/> Acesso em: 21/03/2022.

Reis, Alfeu. **Educação Física Para Todos.** São Paulo,2014. p. 81-99.

Ribeiro, J. A. B., Cavalli, A. S., Cavalli, M. O., Pogorzelski, L. D. V., Prestes, M. R., & Ricardo, L. I. C. (2012). Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(4), 969-984. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12.pdf>> Acesso: 06/04/2022.

SILVAL. H. H. L. et al. **Educação em saúde sobre crise convulsiva: Relato de experiência.** In: II mostra do internato em enfermagem, 12., 2018, Fortaleza.

TEIXEIRA, S. M. O., MARINHO, F. X. S., CINTRA JUNIOR, D.F., MARTINS, J. C. O.  
**Reflexões acerca do estigma do envelhecer na contemporaneidade.** Revista Envelhecer,  
Porto Alegre, v. 20, n. 2, p.503-515, 2015.

Varoto VAG, Truzzi OMS, Pavarini SCI. Programa para idosos independentes: um estudo sobre seus egressos e a prevalência de doenças crônicas. Texto Contexto Enferm. 2006; Jan-Mar; 13 (1): 107-14.

WICHMANN, F. M. A.et al. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 4, n. 16, p.821-832, out. 2013.