



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FELIPE DE LIMA VIANA**

**O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE  
FÍSICA PARA PESSOA IDOSA: UM RELATO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS  
VIVENCIADAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO II**

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

FELIPE DE LIMA VIANA

**O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE  
FÍSICA PARA PESSOA IDOSA: UM RELATO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS  
VIVENCIADAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO II**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudo em saúde na educação física.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

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.

V614p Viana, Felipe de Lima.  
O processo de envelhecimento e os benefícios da atividade física para pessoa idosa [manuscrito] : um relato sobre as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado II / Felipe de Lima Viana. - 2023.  
22 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Idoso. 2. Envelhecimento. 3. Promoção da saúde. I.

Título

21. ed. CDD 613.704 46

FELIPE DE LIMA VIANA

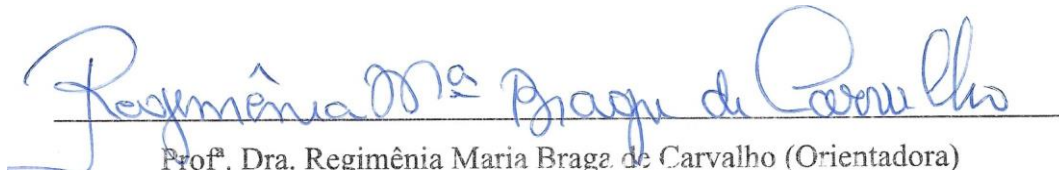
**O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE  
FÍSICA PARA PESSOA IDOSA: UM RELATO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS  
VIVÊNCIADAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO II**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudo em saúde na educação física.

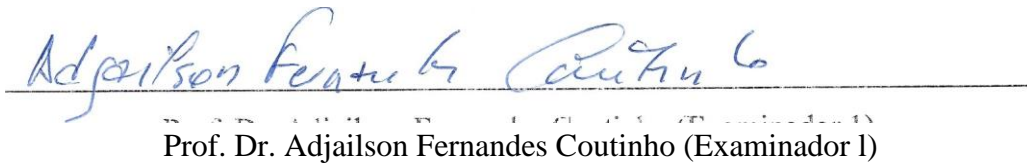
**Aprovado em:** 17 / 05 / 2023

**BANCA EXAMINADORA:**



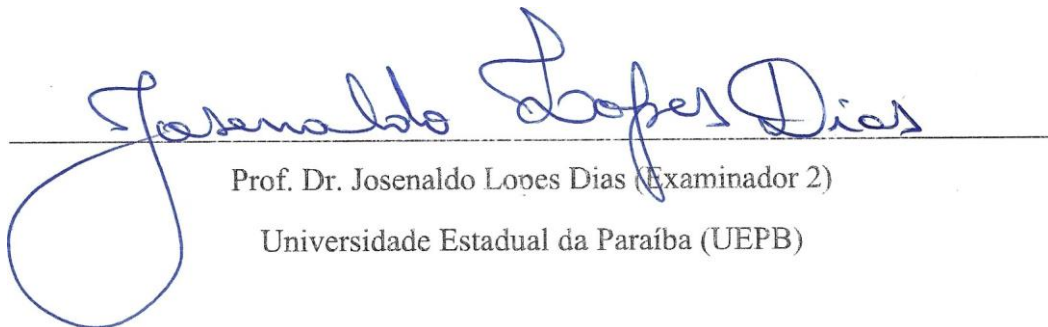
Prof.ª. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 1)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador 2)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## RESUMO

O estágio supervisionado é um instrumento que possibilita a interação entre os conhecimentos teóricos explorados na graduação e a prática em situação real de trabalho. Ele é um ato educativo que visa desenvolver competências próprias da atividade profissional. Sabendo de sua relevância durante a trajetória acadêmica, o objetivo do estudo foi apresentar as atividades desenvolvidas no estágio supervisionado II, destacando a relevância do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre e o próprio estágio na formação acadêmica do estudante de bacharelado em educação física. Para isso, fundamentamos o estudo a partir do temática principal abordado, além de relatar o que foi desenvolvido no estágio. Com isso, caracterizamos o estudo como relato de experiência com aspectos de pesquisa do tipo descritivo. Finalmente, consideramos que a vivência experimentada no estágio supervisionado II contribuiu de forma positiva, visto que possibilitou entender de forma mais aguda sobre a promoção de saúde para o indivíduo idoso e a importância da manutenção de um estilo de vida ativo durante a vida, uma vez que o envelhecimento é um processo que afeta todos os seres de uma sociedade e inicia-se desde a concepção e finda-se com a morte.

**Palavras chaves:** idoso; envelhecimento; promoção da saúde.

## **ABSTRACT**

The supervised internship is an instrument that enables the interaction between the theoretical knowledge explored in the graduation and the practice in a real work situation. It is an educational act that aims to develop skills specific to the professional activity. Knowing its relevance during the academic trajectory, the objective of the study was to present the activities developed in the supervised internship II, highlighting the relevance of the Open University in Free Time Program and the internship itself in the academic formation of the bachelor's degree student in physical education. For this, we base the study from the main theme addressed, in addition to reporting what was applied in the internship. With that, we characterized the study as an experience report with research aspects of the descriptive type. Finally, we believe that the experience experienced in supervised internship II contributed positively, as it made it possible to better understand health promotion for the elderly and the importance of maintaining an active lifestyle throughout life, as aging is a process that affects all beings in a society and begins at conception and ends with death.

**Keywords:** elderly; aging; health promotion.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> -----	<b>06</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> -----	<b>08</b>
2.1	Envelhecimento-----	08
2.2	Políticas Públicas Voltadas Para Pessoa Idosa-----	10
2.3	Benefícios da Atividade Física Para Pessoa Idosa-----	10
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> -----	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>O RELATO</b> -----	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> -----	<b>16</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> -----	<b>18</b>
	<b>APÊNDICE A - Imagens da aplicação da anamnese e desenvolvimento das atividades</b> -----	<b>21</b>
	<b>APÊNDICE B - Imagem com os idosos e participantes do programa</b> -----	<b>21</b>
	<b>APÊNDICE C - Data comemorativa com todos os participantes do programa e idosos</b> -----	<b>22</b>
	<b>APÊNDICE D - Desenvolvimento das atividades com os idosos na sala de musculação</b> -----	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado é um ato educativo, desenvolvido no âmbito do trabalho ele visa a preparação do educando e o aprendizado de competências próprias da atividade profissional (BRAISL, 2008). Desse modo, faz-se necessário a vivência do estudante no campo de estágio durante a sua trajetória acadêmica a fim de formar profissionais qualificados para atender as demandas da sociedade, uma vez que o estágio supervisionado possui um grande potencial formador (MAFFEI, 2014).

Além disso, o estágio funciona como um instrumento capaz de gerar interação entre os conteúdos teóricos estudados na graduação e as experiências e conhecimentos adquiridos por meio da prática no meio real de trabalho (ANTUNES, 2007). Através do estágio, o acadêmico em educação física vivencia diversos campos de atuação do profissional, possibilitando a ele familiarizar-se com o mercado de trabalho ou até mesmo identificar-se com seu futuro campo de atuação.

Concordando com essa ideia, o estágio supervisionado II, vivenciado no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, possibilita ao estudante de educação física, além de outras experiências que o campo objetiva, vivenciar e atuar com a prática de atividade física (AF) para idosos. Sabe-se que existem diversas barreiras para a manutenção de um estilo de vida ativo, ainda mais problemático quando tratamos de idosos.

Dessa forma, o programa institucional onde ocorreu o estágio II, possibilita mudança de comportamento a partir da promoção de estilos de vida mais saudáveis, visto que, no processo de envelhecimento ocorre uma série de mudanças de fatores biológicos, psicológicos e sociais, além dos baixos níveis de AF apresentado sobretudo pelo público idoso. Através da conscientização dos praticantes sobre a importância da prática da AF e realização dessa prática de maneira continuada, é possível concordar com a ideia de que esse processo de mudança se fundamenta sobretudo na conscientização e na criação de ambientes que direcionam o público para a adoção de um estilo de vida saudável (NAHAS, 2006).

O envelhecimento pode ser considerado como um processo universal, pois afeta todos os indivíduos (NAHAS, 2006). Sendo assim, os indivíduos precisam se preparar para a velhice, adotando um estilo de vida mais ativo ao longo de toda a vida, pois, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), à medida que envelhecemos nossa qualidade de vida é afetada e determinada por nossa habilidade de manter-se com autonomia e independência. Contudo, a educação física tem papel fundamental nesse contexto, pois através dela é possível a realização



da AF de maneira planejada e sistematizada que possibilitará diversos benefícios, entre eles a manutenção da saúde.

Levando em consideração todo o contexto apresentado, o objetivo desse estudo foi apresentar as atividades desenvolvidas no estágio supervisionado II, destacando a relevância do Programa Universidade Aberta no Tempo livre e do próprio estágio na formação acadêmica do estudante de bacharelado em educação física.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

O estágio, de acordo com a Lei Nº 11.788 de 2008 (Lei do Estágio), é o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho visando à preparação para esse meio. O estágio, ainda segundo a lei, tem o intuito de desenvolver competências próprias da atividade profissional, além de objetivar o aprimoramento do educando para o trabalho (BRASIL, 2008).

Para o graduando, o estágio possibilita o contato com a realidade e viabiliza uma aprendizagem contextualizada dos conhecimentos técnicos, pedagógicos ou científicos que são apresentados nas disciplinas estudadas durante a jornada na graduação (FREIRE et al, 2007). Por esse motivo, o estágio supervisionado na graduação é indispensável, visto que esse momento causa uma aproximação do futuro profissional com o seu campo de atuação (ANVERSA et al, 2015).

Ainda segundo Freire, sobre o estágio:

Outro aspecto que merece destaque é que ele deve estimular o desenvolvimento da competência para a investigação científica, sendo um momento de criação ou recriação de conhecimentos, essencial para que o profissional possa pesquisar e compreender sua própria intervenção e construir novas propostas para a área. (FREIRE et al, 2007).

Nesse sentido, o estágio passa a ser não só a prática dos conhecimentos técnicos, científicos e pedagógicos, mas também abre a possibilidade para a investigação científica no campo de atuação. Contudo, pode-se considerar que a participação efetiva do graduando no estágio curricular supervisionado prepara-o para o mercado de trabalho, pois com a experiência vivida no estágio combinada com o aprendizado científico que forma o profissional.

### 2.1 Envelhecimento

O envelhecimento (EV) é um processo natural que ocorre com todos os seres humanos. Esse processo começa desde a concepção e continua dia após dia, constantemente (LIMA, 2010). Segundo alguns autores, o EV pode ser classificado em três componentes, o EV biológico, ligado ao EV orgânico e declínio da capacidade de autorregulação, além da maior probabilidade de morrer por questões de vulnerabilidade. O EV social, que se refere à expectativa da sociedade em relação ao papel social de acordo com o nível etário do indivíduo. Por fim, o EV psicológico, relativo a mudanças psicológicas como tomada de decisões, memória e adaptação ao processo de senescência (SCHROOTS e BIRREN, 1980).

Segundo Nahas, o EV é definido como um processo gradual, universal e irreversível, ocasionando a perda funcional de forma progressiva (NAHAS, 2006). No processo de EV, o

corpo passa por diversas alterações nas funções orgânicas e mentais, motivando, por exemplo, a perda da capacidade que o organismo possui de manter-se em equilíbrio (homeostase), com isso, todas as funções começam a declinar. Desse modo, apesar de conseguir sobreviver adequadamente, o organismo envelhecido quando submetido a situações de estresse físico, emocional etc. apresentará dificuldade em manter sua homeostase, facilitando uma sobrecarga funcional (FIRMINO, 2006).

A perda da força muscular, mobilidade e resistência geral do organismo imputada ao EV deve-se em grande parte aos baixos níveis de AF habitual da maioria das pessoas (NAHAS, 2006). Além disso, o idoso também sofre com a sarcopenia, que é a perda da massa muscular. Com a fraqueza muscular em declínio o indivíduo tem tendência a permanecer em posições compensatórias e vícios posturais, isso causa comprometimento das estruturas do aparelho locomotor, fator que provoca lentidão da marcha e perda do equilíbrio, induzindo maior propiciação para quedas e fraturas (DAVIES, 2001).

No Brasil, considera-se idoso o indivíduo com 60 anos ou mais, conforme indica o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2004). Segundo a OMS, a população acima dos 65 anos está crescendo mais rápido que a população mais jovem, ou seja, abaixo dessa faixa etária. No Brasil não é diferente, de acordo com a pesquisa o número de brasileiros entre a faixa etária de 60 anos ou mais era de 2,6 milhões em 1950 (4,9% do total de habitantes) e saltou para 29,9 milhões em 2020 (14% do total de habitantes). Referente a população entre 65 anos ou mais era de apenas 1,6 milhões em 1950 (3% da população total), em 2020 alcançou a marca de 9,2 milhões (9,6% da população total). De acordo com as projeções da pesquisa, esses números devem seguir crescendo até 2100 (OMS, 2022).

Um fator importante que pode explicar o processo de EV populacional brasileiro, que já era estudado desde 2016 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), está ligado a significativa queda no número de filhos por mulheres desde meados dos anos 80, bem como os cuidados com a saúde e qualidade de vida pela população mais jovem (IBGE, 2016). Nesse cenário, existe a necessidade de fomentar políticas públicas voltadas para adultos e idosos, visto que é obrigação do estado garantir a proteção da vida e da saúde, efetivando por meio de políticas sociais públicas que possibilitem um EV saudável e digno (BRASIL, 2004).

## 2.2 Políticas Públicas Voltadas Para Pessoa Idosa

A Lei Nº 8.842 de 1994: Política Nacional do Idoso (PNI), regulamentada pelo Decreto 1.948/96, foi uma iniciativa voltada para o idoso e teve o objetivo de assegurar os direitos sociais do idoso, além de criar condições que promovam a sua autonomia, integração e participação na sociedade. As competências imputadas aos órgãos e entidades públicas, além das demais, inclui o incentivo e criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhora da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade (BRASIL, 1994).

Em 2006, o Ministério da saúde, através da Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, aprovou a Política Nacional da Pessoa Idosa. Essa iniciativa tem a seguinte finalidade:

Recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2006).

Embora essa política seja de grande relevância para essa população, sabe-se que o processo de aplicação acontece de forma gradativa e precisa de auxílio de outros setores. Um estudo de revisão analisou 26 artigos sobre o tema de desenvolvimento de políticas públicas voltadas para os idosos e ressalta que aos longos dos anos houve avanços na elaboração de estatutos, políticas e programas voltados para o pessoa idosa, entretanto, ainda existem barreiras que dificultam a aplicabilidade efetiva de tais programas (SOUZA et al, 2021).

A efetivação de programas voltados para a saúde do idoso vale ser destacada, pois os benefícios da AF nessa população são bastante significativos. O Guia de Atividade Física foi elaborado para a população brasileira e destaca a importância da AF para idosos. O grupo de trabalho contou com 11 pesquisadores/profissionais e 50 artigos para revisão sistemática. Como resultado, o guia aponta os benefícios da AF para idosos nos aspectos físicos, mentais e sociais, recomendando 150 minutos de AF de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa, considerando também outros fatores (COELHO et al, 2021).

## 2.3 Benefícios Da Atividade Física Para Pessoa Idosa

Sobre os benefícios da AF para a pessoa idosa, podemos classificá-los em aspectos físicos, psicológicos e sociais. Além disso, existem benefícios imediatos, aqueles que acontecem durante a realização da atividade ou logo após ela. Destacam-se também aqueles tidos como

médio prazo, são modificações estruturais e funcionais que ocorrem devido à prática regular de AF (NAHAS, 2017).

Em cada aspecto destacado existem benefícios tanto imediatos como os de médio prazo. Em relação aos aspectos físicos podemos destacar como imediatos e de médio prazo, respectivamente, controle da glicose e melhor eficiência da capacidade aeróbia; no aspecto psicológico resulta na redução do nível de ansiedade e controle do estresse e percepção de bem-estar melhorada; por fim, no aspecto social é possível identificar melhor integração social e cultural e maior integração na comunidade (NAHAS, 2017).

Ainda destacando os vantagens da AF, um estudo de revisão selecionou 11 artigos de diferentes estados do Brasil acerca dos benefícios associados à prática de AF em pessoas idosas onde apontou que a AF regular contribui para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, aumentam a mobilidade física, colaboram com a manutenção da capacidade funcional e cognitiva para as atividades de vida diária e por consequência melhoram a qualidade de vida desta população. Além disso, vale destacar a variedade de locais onde são praticadas as AF e as modalidades, seja caminhada, ginástica, utilização de academias públicas, treinamento de resistência etc. (FAUSTINO et al, 2020).

Entre as variedades de modalidades possíveis para a prática de AF, destaca-se a musculação, pois, o treinamento resistido para essa população contribui no aumento da força e da massa muscular, manutenção da independência e, por consequência, para redução de quedas (MEDEIROS et al, 2019). Além disso, idosos praticantes de musculação relatam uma melhor qualidade de vida, como aponta uma pesquisa realizada em Ubá – MG (ARAÚJO et al, 2020).

Nesse cenário, o profissional da educação física torna-se essencial, pois é ele quem pode “planeja, executa e avalia programas de atividades corporais para clientela diversas, em diferentes organizações e com múltiplos objetivos” (BETTI e BETTI, 1996).

### **3 METODOLOGIA**

O estudo caracteriza-se como relato de experiência com aspectos de pesquisa do tipo descritivo, pois o objetivo do estudo é registrar e descrever as características de determinada atividade (FONTELLES et al, 2009).

As atividades foram desenvolvidas no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre. Registrado na Pró-Reitora de Extensão – PROEX, o programa se divide em alguns projetos, entre os quais destacam-se “Viva a Velhice com Plenitude”, “Envelhecimento Ativo e Promoção Da Saúde de Idosos” e “Práticas corporais na Unidade Básica de Saúde (UBSF).

O local de desenvolvimento das atividades se deu no Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. As práticas iniciaram no dia 17 de outubro de 2022 e encerraram em 05 de dezembro de 2022.

#### 4 O RELATO

O Programa de Extensão Universidade Aberta no Tempo Livre, onde foi desenvolvido as atividades do estágio supervisionado II, surgiu no ano de 2004 nas imediações do Terminal de Integração da cidade de Campina Grande no Estado da Paraíba. Transferido no ano 2008 para as dependências do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, coordenado pela Prof. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa e através da Pró-reitora de Extensão – PROEX, o programa disponibiliza serviços de saúde, educação e lazer para comunidade adulta e idosa da cidade, consolidando a extensão universitária.

O programa ainda se divide em projetos também desenvolvidos no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, os quais destacam-se: “Viva a Velhice com Plenitude”, “Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde de Idosos” e Práticas Corporais na Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), sendo o último atualmente desenvolvido na UBSF localizada no bairro do Tambor em Campina Grande – PB.

O programa é aberto para o público adulto e idoso de Campina Grande – PB, o ingresso se dá por meio de inscrição e cadastro realizado pelos bolsistas e voluntários participantes da extensão. Realizado às segundas e quartas no turno da tarde (14:00 as 15:00 horas), o programa ainda propõe alguns objetivos, como: estimular a prática de atividades físicas ao seu público; promover saúde e qualidade de vida; oferecer campos de estágios para alunos da Universidade Estadual da Paraíba, entre outros. Alcançando um de seus objetivos, o programa disponibilizou seu espaço para que alunos do curso de educação física pudessem cumprir a carga horária obrigatória do estágio supervisionado II.

A disciplina do estágio supervisionado em educação física II, iniciou com debates e instruções sobre como seriam desenvolvidas as atividades. A professora e coordenadora do programa, Maria Goretti, ofereceu o campo de estágio no programa, oportunidade abraçada pelos estagiários. O estágio foi desenvolvido em grupo, entretanto, cada aluno teve sua vivência individual a partir da sua participação e ponto de vista.

O programa disponibiliza duas modalidades gerais, ginástica e musculação. Objetivando a vivência na musculação para o público idoso, as atividades a serem desenvolvidas foram planejadas e propostas para essa categoria. Inicialmente foi disponibilizado um dia para observação das atividades do programa e dialogar com os bolsistas e voluntários, assim seria possível entender a sistemática da extensão, identificar possíveis dificuldades e elaborar o plano de estágio de acordo com as necessidades existentes.

Após essa etapa, seguindo orientações, foi elaborado um plano de ação do estágio contendo a programação proposta, o objetivo geral, sendo: conhecer o programa de extensão, avaliar os idosos praticantes da musculação, prescrever e aplicar o treino voltado para as necessidades de cada praticante, e por fim, a metodologia. O plano de ação foi apresentado, discutido e aceito pela professora supervisora. A ideia de ação elaborada esteve direcionada para avaliação da condição física do idoso e, de acordo com a sua necessidade, realizar a prescrição dos exercícios da musculação, justificado, visto que não havia ficha de treino contendo os exercícios específicos que o praticante deveria realizar na sessão de treino.

A avaliação foi a primeira etapa do plano de ação, aplicando uma anamnese, pois era necessário identificar as peculiaridades e características de cada idoso, além disso, também foi realizado um teste de flexibilidade (JONES et al, 1998) e um teste funcional de sentar-se e levantar-se da cadeira (JONES et al, 1999). As atividades foram desenvolvidas para o total de 10 idosos para praticantes da modalidade de musculação, sendo 4 do gênero masculino e 6 do gênero feminino e com faixa etária entre 65 e 75 anos. A segunda etapa foi a prescrição, fase que demandou um pouco mais de tempo e cuidado para elaboração, por esse motivo, foi necessário diálogos, debates e orientações da supervisão do estágio antes de concluir e os exercícios prescritos. Vale salientar que os exercícios prescritos visavam melhorar determinadas capacidades físicas onde, por uma série de motivos, os idosos apresentavam baixos níveis de aptidão, seja relacionada a força, mobilidade ou alongamento.

Após a conclusão, foi aplicado o treinamento na sala de musculação do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, onde foi possível acompanhar de perto cada praticante, oferecendo todo suporte e orientações sobre cada exercício e de como deveria ser realizado. O primeiro dia de aplicação na sala de musculação serviu de aprendizado e experiência, pois foi necessário realizar algumas modificações na prescrição dos exercícios, visto que o tempo dedicado a musculação era reduzido porque os idosos, além dessa modalidade, também participavam de outras atividades contidas no programa. No encontro seguinte, foi possível desenvolver todos os exercícios propostos na ficha de treino, mesmo com toda as dificuldades encontradas no espaço de aplicação.

Concluindo o plano de ação proposto, foi entregue à professora supervisora o relatório final das atividades desenvolvidas, bem como as fichas de treino dos idosos praticantes da musculação. Contudo, o estágio supervisionado II cumpriu seu papel pedagógico fomentando e consolidando a prática dos saberes pelos estagiários, assim como afirma BEHRENS (2009),



às vivências oferecidas no estágio caracterizam-no como espaço de descoberta e reconstrução de conceitos, além disso, o estágio supervisionado também ressignifica a identidade dos estudantes através da construção de saberes a partir da prática (BEZERRA, 2012).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio supervisionado II proporcionou a participação no Programa de extensão Universidade Aberta no Tempo Livre, onde foi possível enriquecer a experiência do estagiário no sentido de entender que a extensão universitária engloba muito mais do que um simples serviço prestado à comunidade ou um campo de atuação para graduando, ela vai além disso, pois respeita o artigo 207 da constituição federal de 1988 quando afirma que as universidades obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Isso significa que, assim como o ensino e a pesquisa, a extensão faz parte da universidade e deve ser feita com qualidade para assim corroborar com os princípios constitucionais de garantia do desenvolvimento nacional e promoção do bem de todos, além dos demais (BRASIL, 1998).

Além disso, o trabalho com o público idoso também reflete a importância da manutenção da saúde durante o processo de envelhecimento, pois, envelhecer não deve ser sinônimo de inutilidade, abatimento ou desgaste, mas sim de transcendência, experiência e privilégio. Para o graduando, durante a atuação no estágio, foi possível ensinar e aprender, adquirir experiência para a futura carreira profissional e para a vida pessoal, pois sair da teoria ensinada na sala de aula e vivenciar a prática enfrentando os desafios encontrados na trajetória fomenta e amadurece a perspectiva sobre a própria educação física, qualificando-o profissionalmente e trazendo a reflexão sobre o existencialismo.

A oportunidade de atuar com o público idoso, garantida pelo estágio, também possibilitou o entendimento de que manter um programa de AF de forma continuada para esse público ajuda a construir um estilo de vida ativo, pois, na sociedade atual, para manter-se com níveis adequados de AF e aptidão física é preciso obter uma forte motivação continuamente, assim, quando o indivíduo percebe os benefícios da sua mudança de comportamento, essa ideia também o ajuda a superar as barreiras existentes para realização de tais atividades (NAHAS, 2006).

À vista disso, como define a OMS (2005), o “Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. A participação no estágio supervisionado II me proporcionou uma vivência única e me fez refletir e valorizar mais a qualidade de vida, além do incentivo e encorajamento no trabalho relacionado à atividade física para idosos. Nesse sentido, cada situação experimentada, cada desafio superado e cada atividade consolidada no estágio, através da experiência no programa, reforçou a importância

que a educação física possui, enquanto disciplina, ciência, filosofia e prática corporal, no processo de envelhecimento e na manutenção do estilo de vida ativo.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Alfredo Cesar. **Mercado de trabalho e educação física: aspectos da formação profissional**. Revista de Educação. v.10 n.10 (2007). Disponível em: <<https://seer.pgsscogna.com.br/educ/article/view/2147>>.
- ANVERSA, A. L. B.; et al. **O Estágio Curricular em Educação Física – Bacharelado**. Kinesis, [S. l.], v. 33, n. 1, 2015. DOI: 10.5902/2316546418223. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/18223>. Acesso em: 18 mar. 2023.
- ARAÚJO, Dyenifer De Paula Ramos; et al. **Qualidade de Vida de Idosos Praticantes de Musculação**. Revista Científica UNIFAGOC. Caderno Graduação e Pós-Graduação, Volume V. ISSN: 2525-5517. 2020.
- BEHRENS, Glauco Jalmey. **Os movimentos do estágio curricular supervisionado de um curso de educação física: reflexões para a formação docente**. 2009. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação. UNIVALI, Itajaí, 2009.
- BETTI, C. Ragel. BETTI, Mauro. **Novas Perspectivas Na Formação Profissional Em Educação Física**. MOTRIZ - Volume 2, Número 1, Junho/1996.
- BEZERRA, Brigida Batista. **Formação profissional em Educação Física: construção identitária de professores em formação inicial**. 2012. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física. FESP - UPE - UFPB, Recife, 2012.
- BRASIL. Lei Federal Nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.
- BRASIL. Lei Federal nº 8.842, de 04 de janeiro de 1994. **Política Nacional do Idoso**. Brasília, DF: Ministério da Previdência e Assistência Social, 1994.
- BRASIL. Lei Nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. **Dispõe sobre o estágio**. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2008.
- BRASIL. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2016].
- COELHO, Christianne, et al. **Physical activity for older adults: Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2021. Disponível em: 10.12820/rbafs.26e0216. Acesso em: 18 de março de 2023.
- DAVIES MR. Muscle. In: Davies A, Blakeley AGH, Kidd C. **Human Physiology**. Philadelphia: Elsevier; 2001.

Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996. Regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que **dispõe sobre a Política Nacional do Idoso**, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, p. 12277, 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d1948.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d1948.htm)>. Acesso em: 11 fev. 2023.

FAUSTINO, Mathes Andrea; et al. **Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 5, p. e3012, 26 mar. 2020.

FIRMINO, H. (2006). **Psicogeriatrics**. Lisboa:Almedina.

FONTELLES, M., J. Simões, M., G. Farias, S., H. Fontelles, R., G., S. **Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes Para a Elaboração de um Protocolo de Pesquisa**. Núcleo de Bioestatística Aplicado à Pesquisa da Universidade da Amazônia - UNAMA, 2009.

FREIRE, E. dos S.; VERENGUER, R. de C. G. **Estágio supervisionado: a nova proposta para o curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 6, n. 2, 2007. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1262>. Acesso em: 2 abr. 2023.

IBGE/PNAD (2016). **Pesquisa Nacional por Amostra Domiciliar – 2015**.

JONES, C. Jessie. Roberta E. Rikli e William C. Beam (1999). **A 30-s Chair-Stand Test as a Measure of Lower Body Strength in Community-Residing Older Adults, Research Quarterly for Exercise and Sport**, 70:2, 113-119, DOI: 10.1080/02701367.1999.10608028.

JONES, C. Jessie. Roberta E. Rikli, Julie Max e Guillermo Noffal (1998) **A confiabilidade e validade de um teste de sentar e alcançar na cadeira como medida da flexibilidade dos isquiotibiais em adultos mais velhos, pesquisa trimestral para exercícios e esportes**, 69: 4, 338-343, DOI: 10.1080/02701367.1998.10607708

LIMA, Margarida Pedroso. **Envelhecimento (s)**. Imprensa da Universidade de Coimbra. 2010.

MAFFEI, Willer Soares. **Prática como componente Curricular e estágio supervisionado na formação de professores de Educação Física**. Motrivivência, v. 26, n. 43, p. 229-244, 2014. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/135439>>.

MEDEIROS, Robson da Silva; et al. **Efeitos e benefícios da musculação para o idoso**. Revista Científica multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 03, Vol. 09, pp. 33-41. Março de 2019. ISSN: 2448-0959.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, Editora do autor, 7ª edição, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 2022. **Um relatório sobre: Perspectivas da População Mundial 2022.**

[https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesapd\\_2022\\_wpp\\_key-messages.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesapd_2022_wpp_key-messages.pdf).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** [Internet]. Brasília: OPAS; 2005 Disponível em:

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)

SCHROOTS, J.; Birren, J., (1980), "**A psychological point of view toward human aging and adaptability**", in Adaptability and Aging, Proceedings of 9th International Conference of Social Gerontology, Quebec, Canada, 43-54.

SOUZA, VMF de; CAMACHO, ACLF; MENEZES, HF de; SILVA, MAP da; THIMÓTEO, R. da S.; SILVA, RP **Políticas Públicas de Saúde do Idoso no Brasil: Revisão Integrativa**. Investigação, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.] , v. 10, n. 1, pág. e20010110804, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i1.10804. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10804>. Acesso em: 11 fev. 2023.

**APÊNDICE A – IMAGENS DA APLICAÇÃO DA ANAMNESE E DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.**



**APÊNDICE B – IMAGEM COM OS IDOSOS E PARTICIPANTES DO PROGRAMA**





**APÊNDICE C – DATA COMEMORATIVA COM TODOS OS PARTICIPANTES DO PROGRAMA E IDOSOS**



**APÊNDICE D – DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES COM OS IDOSOS NA SALA DE MUSCULAÇÃO**

