



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

**ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA
VIVÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO VIVA A VELHICE COM
PLENITUDE.**

CAMPINA GRANDE, PB
2023

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

**ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA
VIVÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO VIVA A VELHICE COM
PLENITUDE.**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso 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 bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Estudo em saúde na educação física.

Orientadora: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha

CAMPINA GRANDE, PB.
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.

P436a Pereira, Kemilly Vitória Nunes.

Atividade física no processo de envelhecimento [manuscrito] : uma vivência no projeto de extensão viva a velhice com plenitude / Kemilly Vitória Nunes Pereira. - 2023. 26 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. Mirian Werba Saldanha , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Atividade física. 2. Envelhecimento humano. 3. Projeto de extensão . I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

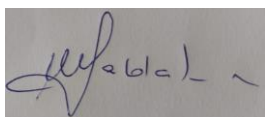
**ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA
VIVÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO VIVA A VELHICE COM
PLENITUDE.**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso 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 bacharel em Educação Física.

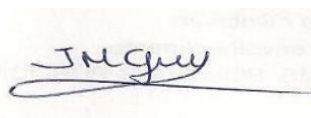
Área de concentração: Estudo em saúde na educação física.

Aprovado em: 17/11/2023.

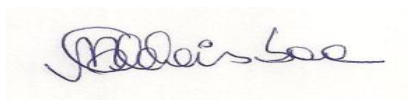
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Deus por ele ter me dado força e coragem para ir em busca dos meus sonhos, a minha família por sempre motivar e apoiar minhas escolhas.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força, coragem e sustento espiritual para que pudesse superar as dificuldades, os receios e as conquistas que enfrentei no decorrer da graduação.

Agradeço aos meus pais, Valdênia Nunes e Sandro Pereira, por todo amor, cuidado, apoio, incentivo e confiança, por sempre acreditarem no meu potencial, até mesmo quando nem eu mesma acreditei, sem vocês não estaria aqui! Agradeço também à minha irmã Kimberlly Nunes por toda ajuda durante o curso e pela paciência em ensinar o que eu precisava, à minha madrinha-avó Severina Silva que sempre torce e apoia nas minhas escolhas e a meu namorado Cláudio Farias por sempre me incentivar a ir atrás dos meus sonhos.

Agradeço aos meus amigos da Universidade, da minha turma e das outras que de uma forma ou de outra contribuíram no meu processo de formação. Em especial, Camila Grangeiro, Milena Carolina, Felipe Viana, Luciana, Samuel e Mayara que compartilharam comigo muitos trabalhos em grupo, as responsabilidades do projeto, partilhando momentos de alegrias, medos, vitórias, desafios e angústias. Por sempre acreditarem no meu potencial e por todas as palavras de incentivo. Quero agradecer também a Letícia Coelho e a Jacilayne Guimarães que me acompanham, incentivam e apoiam desde o tempo da educação básica, vocês foram fundamentais para que eu acreditasse nos meus sonhos.

Agradeço às minhas professoras Goretti Lisboa e Jozilma Gonzaga por terem me dado oportunidades em participar do Programa Universidade Aberta ao Tempo Livre e poder ter a vivência e ampliar minha visão de mundo e da confirmação que estou na área certa.

Por fim, agradeço à minha orientadora, a Prof.^a Dr.^a. Mirian Werba Saldanha, pela confiança, dedicação, paciência e ensinamentos nos componentes durante a Licenciatura e Bacharelado. A senhora deixou marcas que levarei não apenas para minha vida profissional, mas também pessoal, pelo fato de sempre me motivar, incentivar e fazer acreditar no meu potencial.

RESUMO

O processo de envelhecimento humano faz parte do processo natural da vida dos seres humanos, durante essa etapa ocorre mudanças sociais, psicológicas, físicas e biológicas, ocasionando um declínio nas capacidades funcionais, aumento do risco de quedas, fragilidade, problemas de mobilidades, dentre outros fatores. No entanto, esses fatores podem ser adiados ou acelerados de acordo com a qualidade de vida, fatores biológicos e sociais. O presente estudo trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, usando como base a vivência como estagiária de extensão no Projeto Viva a Velhice com plenitude no Departamento de Educação Física da UEPB, em Campina Grande-PB, a experiência relatada ocorreu entre setembro de 2021 a setembro de 2023. No qual as aulas foram ministradas de forma remota, através do Google Meet, durante a pandemia da COVID-19 e de forma presencial após à liberação das restrições de isolamento social. O relato aborda sobre o funcionamento do projeto, a forma que são organizados as aulas e os tipos de atividades desenvolvidas. Dessa forma, a vivência no projeto de extensão contribuiu na minha vida acadêmica e na formação profissional, através das minhas experiências no período remoto e presencial. Enfrentando os desafios que ocorreram durante as aulas, em como poderia reinventar diante da situação remota que estávamos, além de sempre explorar minha criatividade, na construção de planejamentos para ministrar as aulas, aprendendo sobre empatia, disposição e motivação pela vida, através dos alunos que fazem parte do projeto.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento humano; Projeto de extensão.

ABSTRACT

The human aging process is part of the natural life process of human beings, during this stage social, psychological, physical and biological changes occur, causing a decline in functional capabilities, increased risk of falls, frailty, mobility problems, among others. Factors. However, these factors can be delayed or accelerated according to quality of life, biological and social factors. The present study is a qualitative study, of the experience report type, using as a basis the experience as an extension intern in the Viva a Velhice com plenitude Project in the Physical Education Department of UEPB, in Campina Grande-PB, the experience reported took place between September 2021 and September 2023. Campina Grande-PB, the reported experience took place between September 2021 and September 2023. In which classes were taught remotely, through Google Meet, during the COVID-19 pandemic and in person after the release of social restrictions. social isolation. The report discusses how the project works, the way classes are organized and the types of activities developed. In this way, the experience in the extension project contributed to my academic life and professional training, through my experiences in the remote and in-person period. Facing the challenges that occurred during classes, how I could reinvent given the remote situation we were in, in addition to always exploring my creativity, in creating plans to teach classes, learning about empathy, disposition and motivation for life, through the students who are part of the project.

Keywords: Physical activity; Human aging; Extension Project.

SUMÁRIO

1. Introdução -----	8
2. Referencial teórico -----	9
2.1 Processo de envelhecimento humano -----	9
2.2 Benefícios da prática de atividade física durante o processo de envelhecimento humano -----	10
2.3 Projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude ----	11
3. Metodologia -----	13
4. Relato -----	13
5. Considerações finais -----	24
6. Referências -----	25

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento faz parte do processo natural da vida, nessa etapa o corpo humano passa por várias mudanças fisiológicas, sociais, biológicas e psicológicas (VIEIRA,1996). Durante essa fase, ocorre um declínio na capacidade funcional, além da perda da massa muscular (sarcopenia), podendo levar à incapacidade, fragilidade, dependência, aumento dos riscos de quedas, problemas de mobilidade, além de distúrbios de ansiedade e depressão.

Segundo o Estatuto do Idoso são considerados indivíduos idosos no Brasil, aqueles com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2003). De acordo com o IBGE (2022) o público referente a idosos apresentando idade entre 60 anos ou mais no período entre 2019 a 2022 no Brasil, aumentou de 29.005 para 32.392 pessoas, na região Nordeste passou de 7.488 em 2019 para 8.115 em 2022. Portanto, aumentando cerca de 3.387 pessoas idosas no Brasil e 627 pessoas no referente à região do Nordeste, tornando uma tendência de envelhecimento da população devido à melhora das condições de saúde e aumento da expectativa de vida.

Na proporção que o indivíduo envelhece, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tornam-se as principais causas de morbidade, incapacidade e mortalidade (GONTIJO, 2005). No entanto, para ter um envelhecimento ativo, é necessário a prática da atividade física regular que é capaz de suprir os idosos na saúde física e mental, contribuindo na qualidade de vida, visando manter o bom funcionamento dos sistemas fisiológicos, bem como abordar seus aspectos cognitivo e afetivo, proporcionando bem-estar.

Diante disso, as Universidades realizam projetos de extensão que tem como objetivo beneficiar a sociedade de forma gratuita a participarem de ações que contribuem na área acadêmica e social. Desse modo, o projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude, realizado no Departamento de Educação Física, na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), através do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, visa proporcionar a prática de atividade física para adultos e idosos das comunidades de Campina Grande - PB, de forma gratuita, contribuindo com mudanças na qualidade de vida dos alunos que fazem parte. O projeto oferece atividades físicas sistematizadas (ginástica e musculação) que são realizadas em duas turmas, a partir do interesse dos idosos em participar das atividades físicas oferecidas.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada, enquanto estagiária do Projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude, desenvolvido na UEPB, ressaltando sobre a importância das atividades físicas desenvolvidas por adultos e idosos, durante o processo de envelhecimento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Processo de envelhecimento humano

O envelhecimento humano apresenta determinantes intrínsecos e extrínsecos relacionados aos aspectos biológicos, psicológicos, intelectuais, sociais, econômicos e funcionais. Portanto, os fatores pessoais, o contexto social e a cultura, influenciam nesse processo, sendo considerado irreversível e não patológico (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008), tornando-se uma experiência heterogênea, que pode variar para cada indivíduo, podendo ser rápido ou gradativo, onde as variações dependem de fatores como o estilo de vida, incidência de patologias, fatores genéticos e ambientais (SOARES, 2019).

De acordo com Barreto (2005) o envelhecimento apresenta duas fases, sendo ela a fase primária referente ao um processo natural e gradual da vida do ser humano e a fase secundária que condiz ao processo de envelhecimento de forma patológica, apresentando alterações físicas e mentais de forma imprevisível, ou seja, com doenças, lesões relacionadas a fatores externos, podendo ser vivenciada de forma distinta pelo ser humano.

Em relação aos fatores que ocorrem durante o envelhecimento destacam-se o surgimento de queda no desempenho funcional, no equilíbrio, na mobilidade, diminuição da estatura corporal gradativa, aumento da gordura corporal, podendo desencadear o sedentarismo, perda de massa óssea, a vulnerabilidade à depressão e patologias (CAVALCANTI, 2011).

Para adquirir um envelhecimento ativo que consiste em “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” (GONTIJO, p.13, 2005), é necessário incluir a prática de atividade física regular, com intuito de proporcionar uma vida saudável, devido o sedentarismo e a inatividade física antecipar e provocar o declínio decorrente do envelhecimento.

Dessa forma, segundo Oliveira et al (2016, p.93) “idoso saudável não é aquele isento de alguma morbidade, todavia, é considerado saudável o idoso que participa

ativamente da sociedade e tem sua capacidade funcional íntegra”. Portanto, ao manter a aptidão física preservada permite que os idosos tenham independência, bem-estar e uma vida ativa ao decorrer do seu processo.

2.2 Benefícios da prática de atividade física durante o processo de envelhecimento humano

Um envelhecimento bem-sucedido é necessário a prática regular de atividade física, que se caracteriza por:

um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (BRASIL, P7, 2021).

A atividade física realizada de forma regular é considerada uma prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e de um estilo de vida saudável, os principais benefícios à saúde, decorrentes da prática de atividades físicas regulares, condizem com os aspectos metabólicos, antropométricos, neuromusculares e psicológicos, assim, ajudando nas questões emocionais e proporcionando uma melhor qualidade de vida (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

À vista disso, segundo Rocha et al (2008), as atividades físicas destacam-se na prevenção e tratamento de algumas patologias como a osteoporose e doenças cardiovasculares, melhora na capacidade aeróbica, redução da gordura corporal e de dores articulares, aumentando a força, a flexibilidade, entre outros benefícios.

No aspecto psicológico e social a atividade física contribui na melhora da qualidade do sono, das habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo, aumento da energia, disposição e autonomia para realizar as atividades do cotidiano, atenção, concentração, raciocínio e foco, melhora a autoestima, autoimagem, dentre outros (BRASIL, 2021).

Diante dos benefícios, a atividade física é recomendada para todas as idades, mas com tempo e intensidades diferentes. Para a população idosa, são indicadas atividades moderadas e vigorosas que consistem em ter esforço físico, no qual o ideal de tempo seja entre 75 minutos a 150 minutos de atividades físicas, por semana. Além disso, atividades de fortalecimento muscular e de equilíbrio devem ser realizadas duas a três vezes por semana em dias alternados, principalmente, para melhorar a capacidade de fazer as atividades do dia a dia e prevenir quedas (BRASIL, 2021).

As atividades físicas estruturadas têm função de melhorar a aptidão física, a saúde e o tratamento de doenças (QUEIROZ E MUNARO, 2012). Assim, o idoso pode participar de algumas modalidades esportivas, circuitos psicomotores, danças, ginástica laboral, atividades aeróbicas, musculação, hidroginástica, entre outras possibilidades. Ademais, exercícios realizados em ambientes em grupos proporcionam uma melhor socialização e distanciamento de problemas psicológicos (GOMES JUNIOR, ET AL, 2015).

A musculação na fase do processo de envelhecimento é uma das atividades indicadas para contribuir na melhora dos componentes da aptidão física, na condição muscular, capacidade de equilíbrio e prevenção de quedas (JUNIOR, 2019). Além de promover redução de sintomas de doenças crônicas como diabetes, obesidade, osteoporose, depressão e dentre outras (COELHO, 2009). Assim, adultos e idosos ao praticar a musculação é possível ganhar mais confiança, autonomia e motivação nas atividades do cotidiano, devido serem atividades que interferem na manutenção da capacidade funcional (BRASIL, 2006).

De acordo com Locatelli (2016) a prática de ginástica com a população de idosos contribui para melhora e manutenção das capacidades físicas, tendo influência na aptidão física e qualidade de vida. Dessa forma, a modalidade tem como objetivo fortalecer os grupos musculares, melhorar o equilíbrio, a agilidade, a flexibilidade e resistência com intuito de aprimorar o condicionamento físico e autonomia das atividades do cotidiano, além de contribuir nas relações sociais, disposição, entre outros benefícios.

2.3 Projeto de Extensão Viva a Velhice com Plenitude.

A extensão universitária é um processo de interação entre a Universidade e a sociedade. No qual, essa interação é transformadora em que os conhecimentos acadêmicos beneficiam a sociedade, contribuindo para a construção do conhecimento. As diretrizes apresentada da Extensão se baseia no diálogo, na troca de saberes, a interdisciplinaridade, o ensino e a pesquisa, gerando transformação social. Dessa forma, existem projetos de extensão, que condiz com o conjunto de ações, com objetivos específicos e prazo determinado, e o programa de extensão que se refere ao conjunto articulado de projetos de extensão, de médio e longo prazo, caracterizando uma linha de atuação institucional.

O Departamento de Educação Física, localizado no Campus I da Universidade Estadual da Paraíba, desenvolve programas e projetos de extensão com intuito de beneficiar a comunidade de Campina Grande-PB e, um deles, é o Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, através da Pró-Reitoria de Extensão– PROEX da UEPB. Neste programa de extensão existem dois projetos cadastrados: o “Viva a Velhice com Plenitude”, “Práticas Corporais no Hospital Universitário Alcides Carneiro”.

Especificamente, o objeto de estudo deste trabalho foi o projeto “Viva a velhice com Plenitude” que tem como objetivo proporcionar e disponibilizar programas de atividades físicas que visem melhorar as condições de saúde e bem-estar de adultos e idosos.

O projeto Viva a Velhice com Plenitude originou-se em 2004, realizado nas intermediações do terminal de integração de ônibus urbano, no centro da cidade de Campina Grande-PB, transferido em 2008 para as dependências do Departamento de Educação Física da UEPB, pelas professoras Jozilma de Medeiros Gonzaga e Maria Goretti da Cunha Lisboa.

O projeto atende adultos e idosos da cidade de Campina Grande - PB que desejam participar das modalidades ginástica generalizada ou musculação de forma gratuita. As aulas ocorrem nas segundas e quartas, são ministradas por estagiários do Projeto, estudantes dos cursos de Educação Física da UEPB, previamente selecionados para o desenvolvimento do Projeto.

Para a realização das atividades, são utilizados diversos locais do Departamento como: sala de dança, sala de judô, quadra coberta e sala de musculação, utilizando músicas, danças, dinâmicas, cones, bolas, escada de agilidade, cordas, arcos, entre outros. Além de serem realizadas atividades sócio culturais como o dia das mulheres, dia do idoso, festa junina, natalina, dentre outras.

Periodicamente no começo de cada semestre são realizadas atividades de acompanhamento e avaliação como: anamnese para avaliar aspectos de saúde, avaliação funcional, questionário para analisar o nível de atividade física e avaliação antropométrica, sendo avaliados os seguintes aspectos: estatura e massa corporal para obtenção do índice de massa corporal (IMC) avaliação funcional como testes de flexibilidade, marcha, entre outros. Além de palestras educativas planejadas pelos estagiários com as professoras responsáveis do projeto de extensão.

Além de proporcionar atividades para a comunidade, o Projeto também contempla aos estudantes dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da UEPB, com oferta de bolsas de extensão, através da Pró-Reitoria de Extensão, contribuindo assim

para melhor formação no desenvolvimento de experiências e de estudos e pesquisas referente à área da Educação Física, no processo de envelhecimento.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, usando como base a vivência como estagiária de extensão no Projeto Viva a Velhice com plenitude no Departamento de Educação Física da UEPB, em Campina Grande-PB, a experiência relatada ocorreu entre setembro de 2021 a setembro de 2023.

A vivência ocorreu no formato remoto, no qual as aulas foram desenvolvidas pela plataforma do Google Meet, durante o período da pandemia da COVID- 19 e presencial na UEPB. Os participantes do projeto são envelhecetes e idosos entre 53 anos a 88 anos, sendo 45 mulheres e 12 homens. Para o desenvolvimento do trabalho foi realizada uma revisão da literatura para fundamentação e contextualização da temática.

4. RELATO

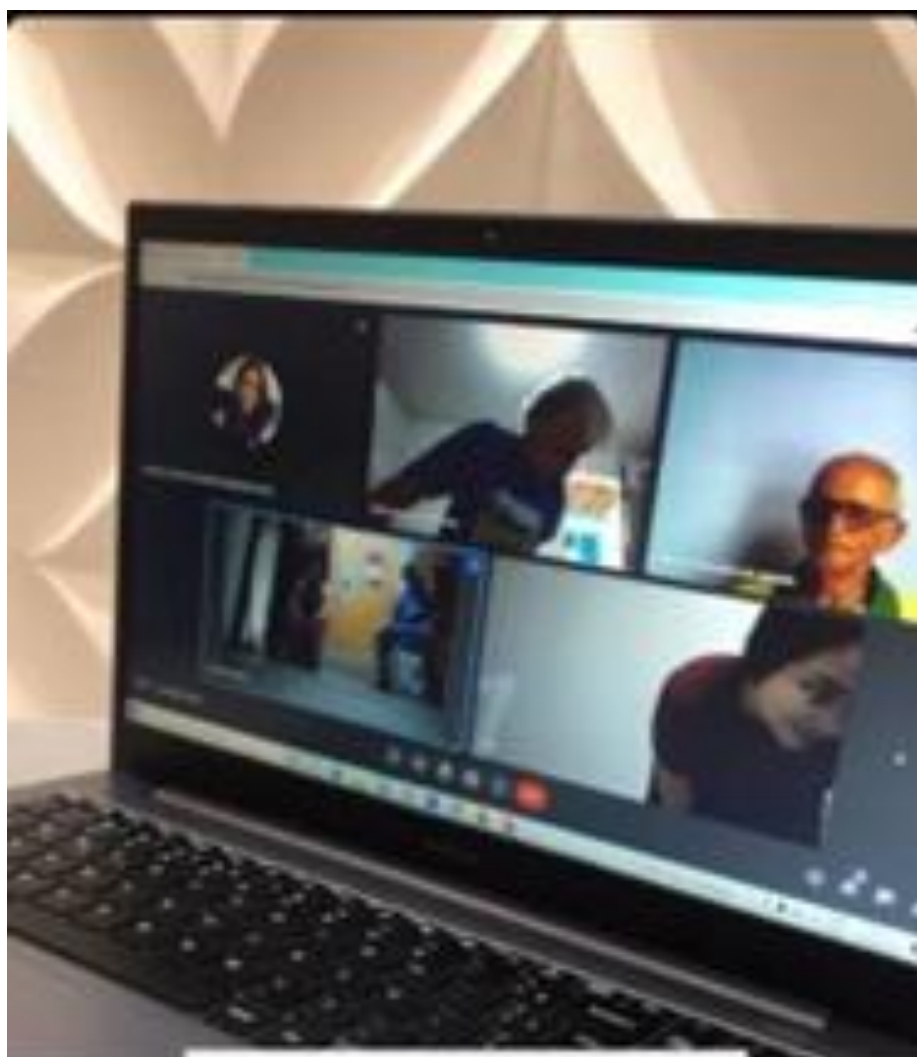
No período antes da pandemia da COVID-19 o projeto era realizado na segunda, quartas e sextas feiras de 14h às 15h com atividades no ambiente do departamento de Educação Física na UEPB e atividades sócio- culturais, sendo composto por aproximadamente 80 idosos no geral. Durante a pandemia as aulas foram reduzidas para dois dias na semana sendo segunda e quarta feiras de 14h às 15h, sendo ministrada de forma online através do Google Meet, ocorrendo uma redução de alunos para aproximadamente 15 idosos. Ao voltar às atividades de forma presencial continuou com os mesmos horários do período remoto, as aulas são realizadas no departamento e nas áreas externas. Apresentando em 2023 aproximadamente 60 alunos no projeto.

Ingressei no Projeto de extensão durante o período da pandemia em setembro de 2021 enquanto estava na graduação de Licenciatura em Educação Física, no qual as aulas estavam sendo ministradas de forma remota pelo Google Meet. Ao começar o Bacharelado em Educação Física em maio de 2022 continuei no projeto, passando a ser presencial. As aulas durante o período remoto eram planejadas semanalmente, era explorado o alongamento, a dança e alguns exercícios físicos de resistência, utilizando materiais alternativos como cabo de vassoura, kg de alimentos, cadeira, entre outros.

Além de abordar datas comemorativas do ano, como setembro amarelo, outubro rosa e Natal.

No início tive algumas inseguranças na forma de planejar as aulas e de interagir com os alunos, principalmente devido à situação que estávamos durante a pandemia da COVID- 19, mas a cada aula e planejamento comecei a me encantar e ter certeza que é uma área que me identifico. Além disso, fui bem recebida pelos participantes e estagiários do projeto, contribuindo para ter mais confiança e segurança no que estava fazendo.

Figura 1: Aula remota no Google Meet



Fonte: Arquivo da autora (2021)

Figura 2: Aula temática sobre setembro



Fonte: Arquivo da autora (2021)

As figuras 1 e 2 mostram quando ingressei no projeto e estávamos na situação de pandemia da COVID- 19. Os idosos foram orientados em como deveria utilizar o aplicativo, alguns tiveram dificuldades no decorrer das aulas, porém os estagiários sempre ajudavam a manusear o Google meet, através de vídeos e fotos que eram enviando no grupo do aplicativo do Whatsapp, no qual os participantes do projeto participavam.

Durante o retorno do projeto de forma presencial em maio de 2022, na ginástica, os estagiários são divididos em trios e cada dia do projeto altera os responsáveis pela aula, assim contribuindo na experiência de todos em ministrar, ajudar e observar as aulas.

São selecionadas atividades lúdicas e circuitos de atividades com objetivo de explorar as capacidades funcionais, realizando alongamento, circuitos psicomotores, brincadeiras, danças, utilizando materiais como bola, elástico, step, escada de agilidade, corda, arcos, bastões entre outros, sendo desenvolvidas em diferentes ambientes do Departamento de Educação Física e em áreas de lazer na cidade de Campina Grande – PB.

Figura 3: Alongamento ao ar livre



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 4: Gincana



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 5: Exercícios com o step e elástico



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 6: Dança



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 7: Circuitos psicomotores



Fonte Arquivo da autora (2022)

Figura 8: Atividade cognitiva



Fonte: Arquivo da autora (2023)

As figuras 3, 4, 5, 6, 7 e 8 aborda como são realizadas as aulas de ginástica com os idosos em ambientes dentro do Departamento de Educação Física. No início de cada aula, as turmas realizam um alongamento e aquecimento como forma de interação social. Sendo realizado atividades lúdicas com todos os alunos com intuito de encerrar as aulas do ano de forma divertida, como mostra na figura 4, foi realizada uma gincana cooperativa com o tema de copa do mundo separando alguns jogos de forma adaptada, tendo a premiação com cestas básicas para todos que participaram.

Na figura 5, fizemos uma aula com step e elástico trabalhando a força dos membros inferiores e superiores. Os circuitos psicomotores (figura 7) são realizados na quadra, sendo explorado as capacidades motoras através de estações com atividades explorando o cognitivo e o físico de cada aluno.

Figura 9: Hidroginástica



Fonte: Arquivo da autora (2023)

Figura 10: Dia no parque da criança.



Fonte: Arquivo da autora (2023)

Nas figuras 9 e 10 mostram atividades realizadas em ambientes fora do Departamento de Educação Física, no qual só conseguimos voltar a realizar em 2023. Foi realizado atividade de hidroginástica durante uma semana, no qual alguns participantes relataram que estava sendo a primeira oportunidade de entrar em uma piscina, com intuito de diversificar as aulas e explorar exercícios exigindo maior esforço muscular com pouco impacto, visto que muitos dos alunos apresentam dificuldade em locomoção, equilíbrio e força. Além disso, foi planejado o dia do parque, levando brincadeiras e danças para serem realizadas dentro do espaço do parque da criança, explorando o ritmo e interação em grupo.

Em relação a musculação, os estagiários realizam uma anamnese e avaliação física, com intuito de conhecer mais sobre as dificuldades dos alunos e assim poder planejar os treinos de acordo com as necessidades de cada um. Tendo como objetivo explorar a autonomia dos participantes, a força muscular, a flexibilidade e a coordenação motora através de treinos específicos.

Figura 11: Participante realizando exercício de ombro.



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 12: Participante realizando exercício para dorsal.



Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 13: Participante realizando exercício de extensora



Fonte Arquivo da autora (2022)

As figuras 11,12 e 13 mostram alguns exercícios físicos como desenvolvimento com halteres, remada articulada e banco extensor que são trabalhados com os participantes na sala de musculação, podendo ser exercícios em máquinas ou livres, com objetivo de melhorar as capacidades físicas e postura. Os treinos são organizados de forma que o aluno treine MMSS e MMII no mesmo dia.

Figura 14: Avaliação física



Fonte: Arquivo da autora (2023)

Figura 15: Academia

Fonte: Arquivo da autora (2023)

Os estagiários realizam avaliação física (figura 14) planejam o treino e auxiliam na execução (figura 15), cada aluno realiza os exercícios de acordo com as suas limitações, porém com intuito de aprimorar os movimentos para adquirir força muscular e equilíbrio com objetivo de melhoras nas atividades do cotidiano dos alunos, como levantar de um banco, agachar para pegar um objeto no chão, segurar uma sacola, entre outras.

Além disso, são planejados momentos de conscientização através de palestras planejadas pelos estagiários com objetivo de mostrar a importância de uma vida ativa e alimentação saudável. Ademais, são realizados eventos, como dia da mulher, páscoa, São João, dia do idoso, entre outras, proporcionando interatividade com os alunos e estagiários estimulando os aspectos educativos, culturais e socioafetivos.

Figura 16: outubro rosa

Fonte: Arquivo da autora (2022)

Figura 17: São João

Fonte: Arquivo da autora (2023)

Nas figuras 16 e 17 demonstram duas datas comemorativas do ano como o período junino com a realização da quadrilha e a conscientização a respeito do outubro rosa com todos os alunos do projeto. Esses momentos têm como objetivo conscientizar, educar, alertar, interagir em grupo e diversificar as aulas do projeto.

O projeto de extensão “Viva a velhice com plenitude” além de contribuir para melhor qualidade de vida e bem-estar dos alunos que participam, resulta também no desenvolvimento de apresentações de trabalhos em eventos acadêmicos científicos, e educativos, através de TCC’s, PIBIC, Congresso de Envelhecimento Humano, Congresso universitário da UEPB, entre outros. Assim, os resultados obtidos através das aulas planejadas e ministradas podem ser apresentados e divulgados na comunidade científica, assim como na sociedade, através de reportagens e comunicações em redes sociais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo relatar a vivência como bolsista do projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude, desenvolvido na UEPB. Assim, relatando o funcionamento do projeto, as modalidades oferecidas e a forma de planejamento das aulas.

Diante da experiência, foi notório os benefícios da atividade física realizada com adultos e idosos, devido possibilitar a retomada da independência física, autonomia e a interação com outros participantes. Dessa forma, viver um envelhecimento ativo melhora as relações pessoais, as capacidades funcionais, a saúde física e mental, proporcionando assim longevidade e bem-estar.

Nesse contexto, o projeto tem também uma grande importância na formação dos futuros profissionais de Educação Física, devido proporcionar aos estagiários a aprendizagem a respeito de como planejar e ministrar aulas, explorar a criatividade e lidar com o público, colaborando na experiência pessoal e de formação profissional. Além de proporcionar a participação em publicações acadêmicas, diante das experiências adquiridas no projeto.

A experiência da extensão contribuiu na minha vida acadêmica e na formação profissional, através das minhas experiências no período remoto e presencial. Enfrentando os desafios que ocorreram durante as aulas, em como poderia reinventar diante da situação do período remoto que estávamos, além de sempre explorar minha criatividade, na construção de planejamentos para ministrar as aulas, aprendendo sobre empatia, disposição e motivação pela vida, através dos alunos que fazem parte do projeto.

6. REFERÊNCIAS

BARRETO, J. **Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual**. Sociologia, v. 15, p. 289-301, 2005. Disponível em: <<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>>. Acesso em: 26 de outubro de 2023.

BELEZA, C. M. SOARES, S. M. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, [periódico na internet] 2019.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003: dispõe sobre o **Estatuto do Idoso e dá outras providências**. Brasília, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 07 mar. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CAVALCANTI, E.A. **Hidroginástica: trabalho de força na melhora da qualidade de vida do geronte**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 152, Enero de 2011.

COELHO, C. F, BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.** Campinas,

22(6):937-946, nov./dez., 2009. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/?format=pdf&lang=p>>

Acesso em 22 de outubro de 2023

GOMES JÚNIOR, V.F.F. *et al.* Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. IBGE, 2022. Disponível em:

<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6407#resultado>> Acesso em 17 de outubro de 2023.

JUNIOR, A. S. S. **A importância da musculação na terceira idade no aumento da massa muscular e outros aspectos.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras. São Luís-MA. 34p. 2019.

LOCATELLI, Jamille, VIEIRA, Milla Miriane. Exercício físico na terceira idade: Benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. **Rev Min. Educ.Fís, Viçosa**, v. 24, n. 2, p. 65-80, 2016. Disponível em:

<<https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/9835/5418>> Acesso em 25 de outubro

de 2023.

MATSUDO S, MATSUDO V, BARROS NETO TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev Bras Ciênc Movim**, 2000.

OLIVEIRA, D.V. *et al.* Capacidade Funcional e Percepção do Bem-Estar de Idosas das Academias da Terceira Idade. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 91-106, 2016

Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005.

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosas. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, 2012; 15(3): 547 - 553.

ROCHA, S V. TRIBESS, S. VIRTUOSO JÚNIOR, J S. Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de mulheres idosas com baixa condição econômica. **R. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 19, n. 1, p. 101-108, 1. trim. 2008.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, ano 25, n. 4. 2008.

TUTORIAIS PROEX UFSCAR. O que é um projeto de extensão? **Universidade Federal de São Carlos**. Volume I. Pró-Reitoria de Extensão 2020. Disponível em: <<https://www.proex.ufscar.br/arquivos/tutoriais/tutorial-proex-volume1-o-que-e-um-projeto-de-extensao.pdf>> Acesso em 26 de novembro de 2023.

VIEIRA, E. B. **Manual de Gerontologia: Um guia Teórico – Prático para os Profissionais.**