



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FLÁVIA MARTINS ALVES

INFLUÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA VIDA DOS ACADÊMICOS
EXTENSIONISTAS: PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES

MIRACEMA DO TOCANTINS/TO

2026

Flávia Martins Alves

**Influência de um Projeto de Extensão na Vida dos Acadêmicos Extensionistas:
Percepção dos Participantes**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à comissão julgadora da Universidade Federal do Tocantins, Campus Miracema, Curso de Licenciatura em Educação Física.
Orientador (a): Dr^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Miracema do Tocantins, To

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- A474i Alves, Flávia Martins.
 Influência de um projeto de extensão na vida dos acadêmicos
 extensionistas: Percepção dos Participantes. / Flávia Martins Alves. –
 Miracema, TO, 2026.
 43 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
 Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2026.
 Orientadora : Daniele Bueno Godinho Ribeiro

 1. Educação física. 2. Formação profissional. 3. Extensão universitária. 4.
 Projeto vida ativa. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

FLÁVIA MARTINS ALVES

INFLUÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA VIDA DOS ACADÊMICOS
EXTENSIONISTAS: PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à comissão julgadora da Universidade Federal do Tocantins, Campus Miracema, Curso de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

Banca Examinadora

Prof. Dr.^a. Daniele Bueno Godinho Ribeiro – Orientadora – UFT.

Prof. Dr. Lucas Xavier Brito – Examinador UFT.

Prof. Dr. Jean Carlo Ribeiro - Examinador UFT.

AGRADECIMENTOS

Concluir esta etapa representa a realização de um importante objetivo em minha trajetória acadêmica e pessoal. Por isso, expresso minha sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que, de diferentes formas, contribuíram para a concretização deste trabalho.

À Prof.^a Dr.^a. Daniele Bueno Godinho Ribeiro, minha orientadora, pela confiança depositada em meu trabalho, pela paciência, pelas orientações sempre precisas e pelo incentivo constante durante todas as etapas desta pesquisa. Sua dedicação e compromisso foram essenciais para que este estudo fosse desenvolvido com qualidade.

Aos professores que compõem a banca examinadora, Prof. Dr. Lucas Xavier Brito e Prof. Dr. Jean Carlo Ribeiro, por aceitarem participar deste momento tão importante, pelas valiosas sugestões e pela contribuição para o aprimoramento deste trabalho.

À Universidade Federal do Tocantins – UFT, Campus de Miracema, Unidades Cerrado e Warã, representada pelo Diretor Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento, pela oportunidade de realizar minha graduação em uma instituição pública de excelência. À Unidade Cerrado, por ter sido o espaço onde construí minha formação acadêmica e adquirir os conhecimentos que fundamentaram este estudo. À Unidade Warã, por proporcionar o ambiente em que foram desenvolvidas as atividades do Projeto de Extensão Vida Ativa, permitindo a vivência prática, a aproximação com a comunidade e a consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo da graduação.

Ao Projeto de Extensão Vida Ativa, especialmente à sua coordenação, Prof.^a Dr.^a Daniele Bueno Godinho Ribeiro e Prof. Dr.^o Jean Carlo, pela oportunidade de integrar uma iniciativa que marcou profundamente minha formação. A participação no projeto possibilitou experiências que extrapolaram os conhecimentos técnicos, promovendo o desenvolvimento de competências profissionais, responsabilidade social, sensibilidade humana e um olhar mais atento às necessidades da população idosa.

A todos os professores do Curso de Educação Física, que compartilharam seus conhecimentos, experiências e valores ao longo da graduação. Cada disciplina, orientação e ensinamento contribuiu de maneira significativa para minha formação como profissional e cidadão.

À minha família, em especial Maria Rita minha Mãe, Raimundo Nonato meu Pai, meus filhos Laura Martins e Celmo Ricardo, minha inspiração minha irmã Celda Policarpio, Gerantina Aguiar, minha Mãe e, pelo apoio incondicional, pelo carinho, pela compreensão nos momentos mais difíceis e por acreditarem em meu potencial mesmo diante dos desafios. Esta

conquista também pertence a vocês. Aos meus amigos e colegas de graduação, especialmente Eliamaria, Layandra, Marina, Maria Luiza, e Andréia, pela convivência, incentivo, parceria e pelos inúmeros momentos de aprendizado compartilhados durante essa caminhada.

A todos os acadêmicos extensionistas, participantes do Projeto Vida Ativa e demais pessoas que colaboraram direta ou indiretamente com esta pesquisa, meu sincero agradecimento pela disponibilidade, confiança e contribuição para a realização deste estudo.

Por fim, agradeço a Deus, por iluminar meu caminho, renovar minhas forças diante das dificuldades, conceder sabedoria para cada decisão e permitir que eu chegasse até aqui com fé, perseverança e esperança em dias melhores.

RESUMO

A pesquisa apresenta a extensão Universitária, como importante aliada a formação acadêmica e pessoal. Com destaque para o Projeto Vida Ativa, na Universidade Federal do Tocantins – Campus Miracema. Utilizando uma metodologia de caráter qualitativo, analisamos a influência da participação no projeto na vida dos acadêmicos extensionistas, por meio da técnica de Moreira; Simões & Porto (2005), designada: Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. Os resultados evidenciam que a vivência extensionista, e a prática contribui significativamente para a formação profissional, promovendo o desenvolvimento de competências pedagógicas, sensibilidade social e a responsabilidade. Além disso, a atuação no projeto possibilitou a aproximação com a realidade da população de pessoas idosas, ampliando a compreensão e o olhar sobre a prática da Educação Física em contextos reais. Dessa forma, por meio dos resultados obtidos, podemos perceber que a extensão universitária representa um importante recurso no processo formativo, impactando positivamente a construção do conhecimento, da identidade profissional e das percepções dos acadêmicos extensionistas.

Palavras-chaves: Extensão universitária. Formação profissional. Educação Física. Projeto Vida Ativa. Acadêmicos extensionistas.

ABSTRACT

This research presents university extension as an important ally to academic and personal development. It highlights the Vida Ativa Project at the Federal University of Tocantins – Miracema Campus. Using a qualitative methodology, we analyzed the influence of participation in the project on the lives of the extension students, through the technique of Moreira; Simões & Porto (2005), designated: Content Analysis: Technique for the Elaboration and Analysis of Units of Meaning. The results show that the extension experience and practice contribute significantly to professional training, promoting the development of pedagogical skills, social sensitivity, and responsibility. Furthermore, participation in the project allowed for closer contact with the reality of the elderly population, broadening the understanding and perspective on the practice of Physical Education in real-world contexts. Thus, through the results obtained, we can see that university extension represents an important resource in the formative process, positively impacting the construction of knowledge, professional identity, and the perceptions of the extension students.

Keywords: University extension. Professional training. Physical Education. Active Life Project. Extension students.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Unidades de significados referentes a questão nº1.....	20
Quadro 2 - Unidades de significados referentes a questão nº	22
Quadro 3 - Unidades de significados referentes a questão nº3	25

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS.....	11
2.1	Objetivo geral.....	11
2.2	Objetivos específicos	22
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
3.1	A Extensão Universitária e sua importância.....	12
3.2	O Projeto Vida Ativa.....	12
4	METODOLOGIA	17
4.1	Metodologia da Pesquisa.....	17
4.2	Procedimentos metodológicos.....	17
4.3	Critérios de elegibilidade.....	17
4.4	Participantes da pesquisa	17
4.5	Ética da pesquisa.....	17
4.6	Instrumentos para coleta de dados.....	18
4.7	Procedimentos para coleta de dados.....	18
4.8	Análise dos dados	18
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	20
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	REFERÊNCIAS.....	29
	APÊNDICE	31

1 INTRODUÇÃO

A relação entre sociedade e universidade tem se tornado cada vez mais necessária no contexto da educação superior, especialmente em ações voltadas para projetos de extensão. A importância dessa relação faz-se necessária valorizando saberes locais, e estimulando o conhecimento científico promovendo a troca de experiências entre universidade e comunidade, além de contribuir para a formação de profissionais mais críticos, reflexivos e comprometidos com as demandas sociais (ASSUMPÇÃO et al., 2020).

Nessa perspectiva o projeto de extensão assume um importante papel na formação acadêmica, possibilitando ao estudante através das relações com a comunidade externa, formas e estratégias pedagógicas vivenciadas no contexto da sala de aula, contribuindo para a construção do conhecimento e sua socialização junto à sociedade (DE SÁ et al, 2022).

Nesse sentido o projeto “Vida Ativa - UFT” se insere na comunidade de Miracema do Tocantins, como um importante projeto de extensão, realizado pela UFT no campus de Miracema, com o público voltado para população idosa, o foco do projeto é baseado na promoção da saúde e melhor qualidade de vida para as pessoas idosas. O mesmo envolve a participação de acadêmicos extensionistas que atuam diretamente no cuidado e a prática das atividades proposta, práticas que vão além dos muros da sala aula, perpassa por experiências enriquecedoras que o acompanharam ao longo de sua formação, contribuindo significativamente para o seu desenvolvimento profissional e pessoal (RIBEIRO & RIBEIRO, 2020).

De acordo com Penachione e Hasse (2023), a participação de estudantes em extensão universitária se dá, como uma ferramenta que possibilita a comunicação entre a universidade e a sociedade, sendo inserida na graduação com a finalidade de levar aos discentes novas formas de compreensão para além da sala de aula, envolvendo-os em práticas voltadas à coletividade, aliando teoria e prática, contribuindo para resultados positivos na formação acadêmica, dessa forma existem melhorias significativas que favorecem a atuação e desenvolvimento de novas aprendizagens.

Dessa forma, esta pesquisa se justifica no sentido de perceber através do olhar dos acadêmicos participantes de um projeto de extensão universitário como ele se apresenta para eles, quais suas expectativas, vivências, dificuldades e projeções acerca do seu futuro profissional e também para sua vida.

O objetivo deste estudo é avaliar a influência que o projeto de extensão “Vida Ativa-UFT” pode proporcionar na vida dos extensionistas participantes através de suas próprias

percepções. De acordo com o Ministério da Educação (BRASIL, 2006), a extensão universitária caracteriza-se como uma prática educativa, cultural e científica que integra junto ao ensino e a pesquisa de forma indissociável, promovendo a relação transformadora entre universidade e sociedade. Além disso, constitui-se como uma via de mão dupla, na qual a comunidade acadêmica se integra com a sociedade, possibilitando a aplicação do conhecimento e a construção de novos saberes a partir dessas vivências. Nesse contexto, tais experiências refletem diretamente nas percepções dos acadêmicos participantes, contribuindo para sua formação reflexiva, profissional e cidadã.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a percepção dos acadêmicos extensionistas acerca das experiências vivenciadas no âmbito do Projeto de Pesquisa e Extensão Vida Ativa da Universidade Federal do Tocantins (UFT), considerando suas contribuições para a formação acadêmica, profissional e pessoal dos participantes.

2.2 Objetivos Específicos

Perceber a contribuição do projeto na articulação entre os conhecimentos teóricos da sala de aula e a prática comunitária;

Investigar se houve influência do projeto de extensão nas aspirações profissionais e na escolha da área de atuação futura dos estudantes.

Analisar se a participação como extensionista no projeto propiciou algum tipo de transformação na percepção cidadã, na responsabilidade social dos acadêmicos e mudança pessoal a partir do contato com a comunidade.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 A extensão universitária e sua importância

A extensão Universitária consiste em uma política de relação educativa, cultural e científica que perpassa por setores da comunidade favorecendo o aluno e a sociedade. Os projetos de extensão promovem a democratização do conhecimento, fortalecem os laços sociais e corroboram o desenvolvimento socioeconômico e cultural das regiões, fomentam o compromisso da educação com a transformação social e a construção de uma sociedade mais justa (Pacheco, 2010).

Segundo Braga et al. (2015, p. 98, apud Sá, Monici e Conceição, 2022):

As universidades em suas ações primam por ações de extensão, incentivando os acadêmicos a se inserirem nas ações, projetos e atividades para além dos muros da universidade, fortalecendo o exercício da universidade democrática e socialmente comprometida com a comunidade e região onde a rodeiam. (BRAGA et al. (2015, p. 98, apud SÁ, MONICI; CONCEIÇÃO).

Nesse contexto, a universidade como instituição formadora, tem o papel de contribuir ativamente para a formação e desenvolvimento integral do indivíduo com ações que estimulam o acadêmico a participar de atividades voltadas para a comunidade.

A Extensão consiste em ações que ligam a universidade a comunidade, e que se configura em uma importante ferramenta de ensino da educação superior, fundamentada em um tripé composto pelo ensino, pela pesquisa, e pela extensão. Sendo assim, Marques (1984 apud SILVA E FRANTZ, 2002) compreende a extensão universitária como parte integrante do processo formativo dos acadêmicos, caracterizando-se como um conjunto de interações entre universidade e sociedade.

Para o autor, a extensão constitui um processo dinâmico que alimenta as práticas pedagógicas, permitindo que a universidade esteja presente na sociedade, ao mesmo tempo em que aprende e ensina. Além disso, configura-se como uma rede de produção de conhecimentos, promovendo o diálogo entre ciência e sociedade, bem como valorizando aspectos culturais, sociais e o desenvolvimento das comunidades.

A Extensão pode englobar um conjunto de ações no âmbito da instituição superior, para entender o alcance dessas ações e o seu sentido, é necessário entender o que é a extensão, quais as suas finalidades e a sua importância para a universidade. A Constituição Federal de 1988 estabelece a indissociabilidade do ensino, da pesquisa e da extensão enquanto princípio a ser seguido por universidades, todavia a ausência de práticas extensionistas consistentes por parte

da comunidade acadêmica, essa indissociabilidade tende a permanecer apenas no plano normativo, sem efetiva concretização no cotidiano universitário.

A História da extensão universitária no Brasil se inicia na década de 1920, o modelo norte americano caracteriza-se principalmente pela oferta de cursos, e a prestação de serviços à comunidade. Algumas universidades passaram a prestar um serviço de assistência técnica aos agricultores, por um longo período de tempo essas duas práticas passam a ser modelos de extensão das Universidades Brasileiras.

De acordo com Fernandes (2012), o modelo de extensão assistencialista caracteriza-se pela imposição de conhecimentos à comunidade, impedindo a construção autônoma do saber. Dessa forma, a extensão universitária, até o final da década de 1950, apresentava-se, em geral, como um instrumento de difusão dos resultados das pesquisas produzidas nas universidades, além de reforçar um ensino de caráter elitista, beneficiando, majoritariamente, uma clientela já vinculada a essas instituições (NOGUEIRA, 2005 apud FERNANDES, 2012).

Na década de 1980, com a afirmação da concepção de universidade como agente de transformação social, a extensão universitária passa a assumir um papel diferente, sendo reconhecida como um importante instrumento para promover mudanças sociais. Nesse contexto, observa-se uma transição de um modelo assistencialista para uma abordagem mais dialógica e participativa, focada na troca de saberes entre universidade e comunidade.

Segundo Penachione e Hasse (2023), o compromisso social das universidades está diretamente vinculado à formação cidadã dos estudantes, contribuindo para a geração de benefícios sociais e para a produção de novos conhecimentos, ou seja, a formação acadêmica e cidadã contribui, de forma direta a formação de indivíduos capazes de criar novos aprendizados tanto para si, quanto para a comunidade.

Com base em documentos analisados pelo MEC, a extensão universitária era realizada, por meio de conferências e semanas abertas ao público, abordando diversos temas. Contudo, tais atividades não se relacionavam diretamente com as problemáticas políticas e sociais da época. Além disso, as questões tratadas nessas ações não estavam voltadas às demandas sociais e econômicas da comunidade, favorecendo um distanciamento entre a universidade e a realidade social da época.

Diante desse cenário, e com base em toda mudança, a universidade do século XXI se reconstrói, e passa a assumir um novo papel, voltado à formação de profissionais atuantes com a realidade social. Assim, torna-se fundamental que os universitários conheçam o contexto em que estão inseridos, bem como reconheçam os problemas sociais existentes, com o objetivo de

propor ações extensionistas que contribuam para a melhoria da qualidade de vida da comunidade. (PENACHIONE; HASSE, 2023).

Nesse contexto, no momento em que os universitários atuam como cidadãos seja por meio da prática de projetos extensionistas, ou pela participação social, desenvolvem senso crítico e autoconhecimento sobre direitos e deveres, de si e dos demais indivíduos.

Desse modo, entende-se que nenhum direito se sobrepõe a outro, sendo indispensável que todos sejam respeitados para o pleno exercício da cidadania. Portanto, a preservação dos direitos humanos constitui um princípio essencial para a vida em sociedade.

3.2 O projeto vida ativa

A partir do exposto acima, o projeto que hoje se denomina como “Vida Ativa”, teve seu início no ano de 2018 e era denominado “Caminhada Orientada”, e trazia enquanto objetivo: ‘Promover uma prática de caminhada orientada para a terceira idade, almejando a melhora da qualidade de vida a partir dos parâmetros sociais, afetivos e fisiológicos para a população da cidade de Miracema – TO’ (RIBEIRO; BRITO, 2018, p. 2). Quando ele se iniciou o recorte era primordialmente a orientação da prática da caminhada como acompanhamento dos extensionistas, porém o projeto se dispunha a realizar no início e final de cada caminhada a aferição da pressão arterial de seus participantes e alongamentos. O projeto foi submetido ao comitê de ética em pesquisas com seres humanos com CAAE:99976918.3.0000.5519 e parecer favorável 3.096.174, também foi cadastrado na plataforma GPU – Gestão de Projetos universitários da Universidade do Tocantins com ID -2.837.

Os extensionistas passavam por capacitações para a realização de testes de exames físicos de saúde e palestras sobre a prática de exercícios voltada para a população de pessoas idosas e suas especificidades e no início e final de cada semestre aplicavam os testes de saúde físicos (Aferição do índice glicêmico; Aferição da Pressão arterial e cálculo do índice de cintura e IMC (Índice de Massa Corporal); Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q “Physical Activity Readness Questionnaire”; WHOQOL-BREF; Questionário de Dor – McGill versão curta), juntamente com a confecção da ficha de anamnese. Nesta época o projeto era orientado pelos professores do curso de Licenciatura em Educação Física – UFT, Daniele Bueno Godinho Ribeiro e Lucas Xavier Brito e seis extensionistas acadêmicos do referido curso (RIBEIRO; BRITO, 2018).

O projeto Caminhada Orientada foi contemplado pelo Edital PROEX/UFT nº 35/2019- Programa UFT em Movimento, com bolsa para o acadêmico extensionista Gheorges Lucas P.

Rodrigues e foi apresentado um trabalho no 4º Seminário de Internacional sobre novas perspectivas do Envelhecimento Humano: A diversidade do envelhecer, realizado em Brasília nos dias 18 e 19 de outubro do ano de 2018: “Efeito de 8 semanas de caminhada orientada na pressão arterial sanguínea de idosas”; participação e apresentação de trabalhos no VII CONCENO, “Educação Física, esporte e lazer na Região Norte: Intervenção e produção de conhecimento” que aconteceu nos dias 01, 02 e 03 de novembro de 2018, intitulado: “Efeito hipotensor da caminhada em idosas hipertensas participantes de um projeto em Miracema-TO e “Caminhada Orientada”, também o resumo realizado sobre o projeto no Seminário de Extensão Universitária –UFT realizado em Palmas-TO, no ano de 2019. O projeto também foi chão de pesquisas para 3(três) Trabalhos de Conclusão de Curso – TCC no ano de 2019 e participação da Festa Junina da UFT – Miracema com a “Quadrilha dos Idosos”, apresentada pelas pessoas idosas e extensionistas participantes do projeto.

Em 2022, com o retorno das atividades presenciais após a pandemia do Covid-19 doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 e retorno da professora Daniele após concluir seu doutoramento, o projeto apresentou nomenclatura diferente, sendo chamado de “Vida Ativa” e com um acervo maior de atividades, sendo incluído além da caminhada de forma orientada, porém oferecendo um programa de caminhada orientada (aeróbico), exercícios multimodais (consistirá em 8 (oito) exercícios divididos em exercícios de flexibilidade, equilíbrio, força em formato de circuito) e atividades esportivas, que serão realizadas inicialmente uma vez por semana, através de um planejamento periodizado, contando com palestras, alongamentos, aferição da pressão arterial, mensuração da força de preensão manual, perímetro de panturrilha e cálculo do índice RCQ e IMC durante o processo e agora com a coordenação e orientação dos professores do curso de Licenciatura em Educação Física, Daniele Bueno Godinho Ribeiro e Jean Carlo Ribeiro (Ribeiro & Ribeiro, 2022).

Durante todo o período de vigência do projeto que além de extensão, também continuou sendo pesquisa com cadastro na Plataforma Brasil – CAAE - 68592923.2.0000.5519, Número do Parecer: 7.762.334 e GPU – Pesquisa: 8.076 e Extensão: 9.014, dessa forma foram produzidos até o ano vigente, 6 (seis) TCC's concluídos, 5 (cinco) em andamento, foram publicados 5 (cinco) artigos científicos, 6 (seis) apresentações em congressos nacionais e internacionais; Participação nas festas juninas da UFT- Miracema e também firmamos parcerias com os cursos de Serviço Social e Psicologia, que possibilitou que o projeto fosse um espaço para pesquisas e intervenções para os dois cursos citados, além claro do curso de Educação Física. Com o curso de Psicologia, além das intervenções de seus acadêmicos, o projeto Vida

Ativa fez uma parceria com outro projeto de extensão: “Caixa de Memórias” no segundo semestre do ano de 2023.

Dessa forma o projeto “Vida Ativa” se destaca contribuindo como um importante espaço de produção de conhecimento científico, e formação acadêmica, possibilitando frutos e realizações de pesquisas, conforme supracitado, contribuindo para construção de dados relevantes acerca dos aspectos físicos, sociais e afetivos dos participantes. O projeto promove a atuação dos extensionistas em diferentes contextos, em atividades socioculturais que são promovidos em eventos comemorativos realizados dentro do Projeto, como a tradicional Festa junina, que é realizada todos os anos e propicia aos participantes uma relação de bem estar, acolhimento e interação entre extensionistas e participantes do projeto.

4 METODOLOGIA

4.1 Metodologia da Pesquisa

O presente trabalho se caracteriza como descritivo e de natureza qualitativa.

4.2 Procedimentos Metodológicos

- Pesquisa bibliográfica;
- Entrevista.

4.3. Critérios de Elegibilidade

- Aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
- Extensionistas que participem do projeto “Vida Ativa”, por no mínimo 3 meses;
- Estarem presentes no dia da coleta de dados.

4.4 Participantes da Pesquisa

Participaram da pesquisa quinze (15) acadêmicos extensionistas do Projeto Vida Ativa que atenderam os critérios de elegibilidade.

4.5 Ética da Pesquisa

A pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa. Seguindo a lei do Conselho Nacional de Saúde CNS 466/12, que regulamenta pesquisas com seres humanos com número do CAAE: 68592923.2.0000.5519 e foi aprovado com o número do Parecer: 6.154.463.

A pesquisa ofereceu um risco mínimo, pois os voluntários apenas responderam a uma entrevista estruturada, onde este risco foi sanado com a aplicação da entrevista em um local adequado e reservado, garantindo assim o bem-estar e o conforto dos participantes neste momento, nesta ocasião não foi emitida opiniões que influenciariam nas respostas dos participantes.

As informações obtidas foram usadas exclusivamente para atender os propósitos desta pesquisa, não sendo permitido o uso para outros fins. Lembrando que cabe ao pesquisador responsável a segurança e a privacidade das informações coletadas nesta pesquisa.

4.6 Instrumentos para coleta de dados

Para coleta das informações necessárias para o alcance dos objetivos propostos optamos pela entrevista estruturada, gravada com recurso de um gravador, contendo as seguintes questões geradoras:

1. Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?
2. A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?
3. Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional.

4.7 Procedimentos para coleta de dados

Inicialmente foi feito contato com o coordenador do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins, com a finalidade de esclarecer as intenções da pesquisa e solicitar também a autorização para a realização da mesma. Posteriormente, foi agendado um horário com os coordenadores do projeto para apresentação da pesquisa aos participantes extensionistas e verificação dos mesmos mediante aceite e assinatura do TCLE.

Após assinatura dos extensionistas, os mesmos foram convidados a participar da entrevista que aconteceu na sala do bloco I no campus Warã da UFT – Miracema, após a atividade do projeto, utilizando-se um gravador. A cada extensionista participante foi informado que terão o tempo necessário para pensar nas respostas. A questão seguinte só foi apresentada após a resposta da questão anterior.

Todas as perguntas e respostas foram gravadas e posteriormente transcritas sem nenhuma alteração nos apêndices do trabalho.

4.8 Análise dos dados

Para análise das informações obtidas através das entrevistas na pesquisa de campo, recorreremos à técnica elaborada por Moreira; Simões & Porto (2005), designada: Análise de

Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. A técnica se destina a compreender e interpretar os “[...] relatos dos sujeitos de uma pesquisa, os quais emitem opinião sobre determinado assunto, opinião carregada de sentidos, de significados e de valores” (Moreira, Simões e Porto, 2005, p. 108).

De acordo com a técnica e com a intenção de concretizarmos os estudos relativos ao trabalho que se segue, o procedimento de análise se dá em três grandes momentos:

- 1ºMomento: Transcrição das entrevistas sem nenhuma modificação contribuindo para o entendimento dos relatos obtidos através das respostas dos sujeitos;
- 2º Momento: Seleção dos indicadores e elaboração das unidades de significados.
- 3ºMomento: Interpretação em busca da compreensão do fenômeno estudado através do referencial teórico utilizado na construção do trabalho.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadros de unidade de significados

Questão 1 - Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 10	E 11	E 12	E 13	E 14	E 15	TOTAL
01- Entender suas limitações		X	X			X		X	X	X	X		X	X		9
02- Reciprocidade		X	X			X	X			X		X			X	7
03- Empatia	X		X						X		X	X	X	X		7

1 Análise das informações dos sujeitos referente à questão nº1

Para a discussão desta pergunta foram elencados 03 (três) unidades de significados. Na primeira, “Entender suas limitações”, nove sujeitos: E2, E3, E6, E8, E9, E10, E11, E13, E14 responderam afirmando entender suas limitações. Esse entendimento está diretamente relacionado ao desenvolvimento da empatia e da paciência, conforme proposto na questão, pois ao entrar em contato com a realidade dos idosos, os acadêmicos passam a reconhecer suas dificuldades, restrições e diferentes ritmos de execução. A partir dessa vivência deixam de ter uma visão generalizada sobre os padrões de treino e passam a considerar a individualidade e o ritmo que cada idoso realiza, nas atividades propostas, trazendo uma visão única, sensível e individualizada. O American College of Sports Medicine (2019) destaca que a prescrição de exercícios para idosos deve ser individualizada, respeitando o ritmo, as limitações e as necessidades específicas de cada sujeito.

Os participantes também relataram sobre a importância de incentivar as pessoas idosas, de ter um olhar carinhoso, tratar eles com respeito e carinho e que eles devolvem com mais segurança, sorrindo, se abrindo mais para as brincadeiras e consequentemente melhoram também a parte da coordenação, equilíbrio, a parte fisiológica de uma forma geral. Segundo Benedetti et al. (2007) destacam que a prática de atividades físicas contribui para o bem-estar psicológico, aumento da autoestima e melhora na interação social dos idosos.

A segunda unidade de significados “Reciprocidade” vem para complementar o raciocínio trazendo E2, E3, E6, E7, E10, E12, E15. Além disso, os sujeitos também afirmam

que houve a reciprocidade na relação entre acadêmicos e idosos, demonstrada por uma interação baseada no respeito e na troca de experiência e cuidado mútuo. De acordo com Síveres (2013 p. 47):

Portanto, a relação entre teoria e prática, na perspectiva freireana, não é apenas palavra; exigem reflexão teórica, pressuposto e princípio que busca uma postura, uma atitude do homem em face do homem e do homem em face da realidade. A esse respeito, Freire diz que a base para entender teoria e prática na ação pedagógica se dá primeiro e antes de tudo na relação homem/mundo. (SÍVERES, 2013, p. 47).

Ou seja, a relação entre teoria e prática, na perspectiva freiriana, promove a interação entre acadêmicos e comunidade, favorecendo a construção compartilhada de conhecimentos. Existe uma reflexão teórica acerca do que busca uma postura e atitude do homem em relação a sua realidade.

O sujeito E2 destaca que a reciprocidade, atua como contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos, desenvolvendo a empatia e a paciência do acadêmico. Em sua fala *“Então a gente vai aprendendo que com o desgaste do dia a dia realizando esse tipo de atividade é facilita a terceira idade, a melhorar o seu condicionamento para realizar a as tarefas diárias. Muito bom”*. Por meio desta fala ele reconhece que os exercícios ajudam diretamente nas atividades do dia a dia, reafirmando a compreensão do impacto funcional da atividade física apesar da predominância da fala que evidencia a reciprocidade, observa-se que o discurso diverge dessa unidade de significado, ao enfatizar aspectos técnicos e funcionais das atividades desenvolvidas.

Na terceira unidade de significados intitulada “Empatia”. Os sujeitos E1, E3, E9, E11, E12, E13, E14, responderam considerar a empatia um contato fundamental e de relação, reconhecido pelos acadêmicos com os idosos durante o projeto Vida Ativa. De acordo a sua fala o sujeito E1 enfatiza que *“Acredito que mudou bastante porque antes eu pensava que exercícios pra idosos era a mesma coisa de exercício para pessoas mais novas né? Só que eu percebi que são completamente, diferente a gente tem que fazer adaptações, e tem dificuldade pra fazer a gente e incentiva eles a fazer e Muda, tudo depende de como a gente vai influenciar eles a fazer”*.

Dessa forma, sua fala permite interpretar que a vivência no projeto Vida Ativa faz tirar a perspectiva generalizada, e propõe enxergar a vivência no projeto de outra forma, o que possibilitou a desconstrução dessa ideia, levando-o a reconhecer a necessidade de adaptações específicas conforme as limitações e capacidades dos idosos. Tal entendimento está em consonância com as recomendações do “Guia de Atividade Física para a População Brasileira”,

que enfatiza a importância de respeitar os limites individuais e de promover a adaptação das atividades de acordo com as condições de cada pessoa (Brasil, 2021).

A fala do E12 reflete bem a questão da reciprocidade: “*Não precisei desenvolver a empatia e paciência com eles porque é assim eles tem um sentimento tão bom com a gente, uma atenção, uma alegria tão grande o sentimento fica recíproco, né? Então aquele sentimento que eles me acolhe, me dão aquele sorriso, aquela eu devolvo atenção, cuidado, né?*”.

Questão 2- A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 10	E 11	E 12	E 13	E 14	E 15	TOTAL
01- Bastante	X		X										X			3
02- Totalmente		X									X					2
03- Sim				X	X	X		X	X	X		X		X	X	9
04- Com certeza							X	X						X		3

2. Análise das informações dos sujeitos referente à questão nº2

Na pergunta número 2 (dois) foram formadas 4 (quatro) unidades de significados de acordo com as respostas dos sujeitos pesquisados sobre como a atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas. Na primeira unidade, o termo “Bastante”, foi apontado por 3 (três) sujeitos: E1, E3, E13.

De acordo com o sujeito E1 “*Acredito que mudou bastante porque antes eu pensava que exercícios para idosos era a mesma coisa de exercício para pessoas mais novas né? Só que eu percebi que são completamente diferentes a gente tem que fazer adaptações, e tem dificuldade pra fazer a gente e incentiva eles a fazer e Muda, tudo depende de como a gente vai influenciar eles a fazer*” ou seja, a fala do acadêmico evidencia que prescrição de exercícios para idosos exige um olhar mais individualizado, com adaptações específicas, considerando as limitações e incentivando constantemente para que consigam realizar as atividades de forma segura e eficaz.

O sujeito E13 também afirma, que, “*Eh pois essa experiência mostrou pra mim cada “idosos possui, né? Suas limitações, eh suas necessidades, suas capacidade pois é importante*

ter o acompanhamento com eles porque Eh cada um tem uma dificuldade né? Além disso também o contato direto com os idosos fez compreender né a importância de respeitar o ritmo de cada um deles priorizando a segurança bem-estar de cada um e a qualidade de vida.” Nota se que, as impressões dos sujeitos são semelhantes quando eles descrevem sobre a unidade de significados “Bastante”, pois de acordo com os sujeitos os idosos possuem diferentes limitações e necessidades e capacidades individuais; evidenciando a importância de uma atuação profissional mais sensível e individualizada, para garantir a segurança e bem estar da população idosa.

Na segunda unidade, os sujeitos E2, e E11 classificam como “totalmente”, sua percepção sobre a atuação no Projeto Vida Ativa, especialmente no que se refere à prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas. O sujeito E2, menciona que *“Totalmente. Antes de entrar, eu tinha uma visão de que a pessoa idosa tinha que fazer apenas no ritmo dela, mas não. Ela tem que ter um cronograma, tem que ter uma perspectiva, né? Porque toda atividade que a gente realiza aqui no projeto é para o uso diário, né? Tanto agachar, levantar ou estender a mão em um lugar mais alto. Então, essas preocupações... uma rotação lateral que a gente faz é proposta para que eles vivam melhor e realizem suas atividades diárias de forma eficaz. Então, eu creio que hoje a minha visão mudou totalmente. Antigamente, para mim, era caminhada, era isso, aquilo. Então, a gente vai aprendendo que, com o desgaste do dia a dia, realizar esse tipo de atividade facilita para a terceira idade melhorar o condicionamento e realizar as atividades diárias.”*. Enquanto que o sujeito E11 *“ Completamente Principalmente porque tem exercícios que a gente olha assim e pensa que meio que desnecessário o idoso estar realizando, né? Mas com a frequência deles no projeto, até mesmo da na realização da caminhada a gente vê uma evolução assim gigantesca na vida de cada um “* Nota se que os sujeitos E2 e E11 apresentam percepções semelhantes e descrevem que suas visões sobre a prescrição de exercícios para idosos mudou, ambos indicam que antes do Projeto Vida Ativa, possuíam uma compreensão limitada, mas passaram a reconhecer a importância de um planejamento estruturado e de exercícios com a finalidade funcional.

Essa mudança pode ser analisada com clareza pela literatura, que destaca a importância das experiências práticas na formação acadêmica. Nesse sentido, a participação em projetos de extensão favorece a integração entre teoria e prática, promove o desenvolvimento de competências profissionais e estimula uma formação crítica e contextualizada, contribuindo para a qualificação da atuação futura dos estudantes (SANTANA et al., 2021).

Na terceira unidade de significados, os sujeitos E4, E5, E6, E8, E9, E10, E12, E14 e E15 classificam como “Sim” afirmando que a atuação no projeto -Vida Ativa- mudou sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas.

De acordo o sujeito E8, em sua fala *“Sim com certeza porque tipo assim eu nunca e pensava que o projeto ajudaria tanto no nos idosos né? Porque como eu falei que aqui na faculdade a gente só tem vivência com no quinto período a gente só teve vivência com crianças e pessoas da nossa idade, né? Adulto. Vinte, trinta anos”*. Por outro lado o sujeito E 9 *“ Sim, é participar do projeto ativa, né? Me mostrou que cada idoso que cada idoso ele possui necessidades, né? Suas necessidades, suas limitações. Diferentes e certa forma né? Os exercícios eles precisam ser adaptadas de forma individualizado e seguro, né? Respeitando as limitações deles. E também, né? Aprende a importância de acompanhar de perto a execução dos exercícios, né? Sempre priorizando ali a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida deles.”*

Percebe-se que os relatos dos sujeitos E8 e E9 se complementam ao mostrar uma mudança na forma de entender o trabalho com idosos. O sujeito E8 destaca que não tinha experiência com esse público e se surpreendeu com os benefícios do projeto. Já o sujeito E9 aponta que passou a entender melhor que cada idoso tem suas próprias limitações e necessidades. Ambos mostram que a vivência no projeto ajudou a compreender a importância de adaptar os exercícios e acompanhar de perto, sempre visando a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Mazo, Lopes e Benedetti (2009) reforçam que a prática de exercícios com idosos deve ser individualizada, respeitando limitações físicas, funcionais e condições de saúde.

Projeto Vida Ativa possibilitou ao acadêmico ampliar sua compreensão sobre a importância da prescrição e supervisão de exercícios para esse público, ressaltando a contribuição das vivências no projeto para a formação acadêmica. Conforme mencionado por Canon e Pelegrini (2019), destacam que “A extensão universitária passa a ser integrante na dinâmica pedagógica do processo de formação acadêmica, expandindo a produção de conhecimento” Essa perspectiva evidencia que a extensão universitária constitui se, como uma aliada fundamental no processo de formação pedagógica, bem como no desenvolvimento pessoal e profissional do extensionista.

A quarta unidade de significados “Com certeza”, foi construída apenas pelo discurso do sujeito E14. Nesta unidade o sujeito se refere a compreensão da prescrição para idosos foi construída a partir da vivência prática no projeto. Ao afirmar que “sim, com certeza”, ele demonstra convicção ao reconhecer que somente com a participação nas atividades conseguiu perceber a importância de conhecer o público atendido. Ainda, destaca que o contato direto com

os idosos possibilitou entender suas necessidades e limitações, contribuindo para uma atuação profissional mais consciente e adequada.

Questão 3- Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 10	E 11	E 12	E 13	E 14	E 15	TOTAL
01- Conhecimento sobre prescrição de exercícios para pessoas idosas	X		X	X					X	X	X		X	X	X	9
02 Bagagem para o futuro profissional		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X		X	11
03- Ampliação da visão sobre a empatia com o outro e com a vida	X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X	12

3. Análise das informações dos sujeitos referente à questão nº3

As respostas relativas à pergunta nº3 (três), foram divididas em três unidades de significado. Na primeira unidade relata, que a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional está relacionada acerca do conhecimento que os acadêmicos tem da prescrição de exercícios para pessoas idosas.

Podemos entender que os sujeitos (E1, E3, E4, E9, E10, E11, E13, E14, E15) Asseguram que esse conhecimento está relacionado à compreensão que cada extensionista desenvolve, a partir da percepção teórico-prática vivenciada ao longo de sua trajetória acadêmica. Como ressalta o sujeito E9: “Na minha formação profissional pois ali proporcionou, né? Experiências práticas contato direto com os idosos e me permitiu ali aplicar os conhecimentos aprendidos né na faculdade E também além disso o projeto ele contribuiu e para o desenvolvimento né? Da minha responsabilidade. de quando da comunicação, da empatia, da experiência, da promoção da saúde ali e qualidade da pessoa idosa ali, de cada pessoa”. O participante demonstra que sua formação foi fortemente influenciada pelas experiências adquiridas com os idosos no decorrer do projeto, reforçando a promoção de saúde e qualidade de vida. Enquanto que o sujeito E14 “O projeto nos mostra várias possibilidades e meios de atuação na nossa área acadêmica e nos mostra que Não precisamos ir muito longe pra fazer a diferença na nossa

sociedade. Muitas vezes está como podemos dizer no quintal de casa né? Como é o projeto em Miracema”. Nota-se que o relato dos sujeitos E9 e E14 destacam a importância do projeto Vida Ativa na formação profissional. Ambos os Sujeitos destacam que a experiência prática e o contato direto com os idosos contribuíram para o desenvolvimento da comunicação, empatia, além de reforçar a promoção à saúde e da qualidade de vida, além de ampliar visão e possibilidades de atuação na área, mostrando que é possível fazer a diferença na própria comunidade.

Já na segunda unidade de significados 11 (onze) sujeitos (E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E12, E13, E15), acreditam que a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional está relacionada com a bagagem para o futuro profissional. E12 relata: *“A importância do projeto Vida Ativa na minha formação foi e é um dos norte, da minha formação porque a gente quando entra numa formação acadêmica a gente tem um olhar assim você quer olhar lá na frente Você quer ter um olhar superior, um olhar que te leva lá pra frente...”*

Segundo Sá; Monici; Conceição (2022, p. 05) “Os projetos de extensão têm garantido o acesso à comunidade a atividades de desenvolvimento social, que em muitos casos, de outra forma não lhes seria possível obter”. Tendo em vista o autor destaca como uma oportunidade de levar conhecimento e práticas à comunidade ao mesmo tempo, o extensionista vivência de forma prática o desenvolvimento profissional e acadêmico. Podemos entender que o participante, no início da formação possuía uma visão acadêmica idealizada e projetada para o futuro profissional, o que se fez compreender a partir da vivência no projeto Vida Ativa que direcionou sua visão, trazendo mais clareza sobre o caminho profissional.

Na terceira e última unidade de significados 12 (doze) sujeitos (E1, E2, E3, E5, E6, E8, E9, E11, E12, E13, E14, E15) ressaltam que a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional se relaciona com a ampliação da visão sobre a empatia com o outro e com a vida.

O sujeito E8, compartilha deste pensamento e destaca que teve uma influência profunda e transformadora na sua vida pessoal e profissional, discutindo que o aprendizado vai além da prática de exercícios físicos, promove troca de experiências e aprendizados sobre diferentes formas de viver. Em suas palavras sujeito E8: *“Ah eu acho que o projeto mudou muito a minha vida em relação porque depois que eu comecei lidar com os idosos aqui a gente não aprende só o exercício né? A gente aprende é a forma de vida deles porque a cada caminhada que a gente faz é uma vivência que a gente aprende Então com o projeto eu aprendi bastante sobre a vida e como a gente deve aproveitar mais, viver de formas diversificadas”*.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa apresenta enquanto objetivo verificar a partir das percepções a importância do Projeto Vida Ativa na formação acadêmica e profissional dos extensionistas, evidenciando que a vivência extensionista exerce um papel fundamental na construção de conhecimentos e competências essenciais para a atuação com a população idosa. A partir da análise dos dados, foi possível identificar que o contato direto com os idosos contribuiu significativamente para a mudança de percepção dos acadêmicos.

Os resultados obtidos evidenciam que o envolvimento dos extensionistas com as pessoas idosas no projeto promoveu o desenvolvimento de aspectos fundamentais como empatia, paciência, e sensibilidade, contribuindo significativamente para a transformação de suas percepções acerca da prescrição e supervisão de exercícios físicos para pessoas idosas. Verificou-se que, a partir da vivência prática, os estudantes passaram a reconhecer a importância de respeitar as limitações, individualidades e ritmos de cada sujeito, superando perspectivas generalistas e desenvolvendo uma atuação mais consciente, segura e adequada.

Nesse sentido, no âmbito da extensão universitária evidenciou-se sua relevância como prática capaz de promover momentos de integração, valorização pessoal e desenvolvimento social. A partir da percepção dos acadêmicos extensionistas, foi possível identificar influências significativas em sua formação, tanto no desenvolvimento de competências sociais e profissionais quanto no fortalecimento de valores relacionados à empatia, cooperação e responsabilidade social. Assim, as ações extensionistas demonstram seu potencial transformador não apenas para a comunidade atendida, mas também para a vida dos estudantes envolvidos, contribuindo de forma efetiva para sua formação integral e para a aproximação entre universidade e sociedade.

Constatou-se na percepção dos participantes que a participação no projeto de extensão proporcionou uma experiência significativa e transformadora, promovendo não apenas o desenvolvimento profissional, mas também o crescimento pessoal. Os extensionistas relataram ampliação da visão sobre o processo de envelhecimento, maior sensibilidade em relação às necessidades das pessoas idosas e valorização da interação social como parte fundamental da atuação em educação física. O ambiente proporcionado pelo projeto vida ativa favoreceu a criação de vínculos afetivos e o compartilhamento de saberes entre os participantes e extensionistas, o que reforça a importância de iniciativas que promovam não apenas a prática de atividades físicas, mas também o fortalecimento das relações interpessoais, do convívio social e do bem-estar emocional dos envolvidos.

Dessa forma, o presente estudo reafirma a relevância da influência do projeto de extensão na vida dos acadêmicos como um espaço formativo essencial que articula teoria e prática, promove o desenvolvimento de competências profissionais e amplia a sensibilidade social dos extensionistas diante das realidades vivenciadas pelos participantes. Programas como o “projeto vida ativa” revelam-se fundamentais no fortalecimento dessa relação, ao possibilitarem a articulação entre o conhecimento acadêmico e as demandas sociais, promovendo não apenas a formação acadêmica dos estudantes, mas também a transformação social por meio da interação direta com a comunidade.

Portanto, iniciativas de extensão universitária como o “Projeto Vida Ativa”, devem ser ampliadas e incorporadas de forma contínua, nas ações de extensão universitária e comunitária, considerando sua relevância para o fortalecimento da formação acadêmica dos extensionistas e para a promoção da qualidade de vida da população idosa. Recomenda-se, ainda, que novas pesquisas sejam realizadas com amostras mais amplas e metodologias diversificadas, a fim de aprofundar a compreensão acerca das percepções dos extensionistas em relação às vivências em projetos de extensão universitária especialmente no que se refere às influências dessas experiências na formação acadêmica, pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, T. L.; DANTAS, R. M. C.; DE LIMA, M. J. G. S. Um brinde à extensão universitária: uma discussão necessária nas comemorações do centenário da UFRJ. **Revista práticas em gestão pública universitária**, ano 4, v. 4, n. 2, jul.-dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Parecer CNE/CES nº 608/2018. **Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/pdf/normas-classificadas-por-assunto/extensao-na-educacao-superior-brasileira/pces608_18.pdf. Acesso em: 31 mar. 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: arquivo em PDF. Acesso em: 07 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Indissociabilidade ensino, pesquisa e extensão e a flexibilização curricular**: uma visão da extensão. Brasília: Ministério da Educação; Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (FORPROEX), 2006.

CANON, C. A. S.; PELEGRINI, G. Extensão universitária: o impacto de um projeto de extensão na formação profissional dos discentes na educação superior. **Revista da UFG**, Goiânia, v. 19, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/59799>. Acesso em: 23 jun. 2026.

FERNANDES, M. C.; SILVA, L. M. S.; MACHADO, A. L. G.; MOREIRA, T. M. M. Universidade e a extensão universitária: a visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 28, n. 4, p. 169-194, 2012.

MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 107-114, 2005.

PENACHIONE, Regina; HASSE, Simone Hedwig. VIVÊNCIAS EXTENSIONISTAS E O IMPACTO NA VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS. **Revista de Educação**, v. 14, n. 14, p. 35-49, 2023.

RIBEIRO, D. B. G; Brito, L. X. **Projeto Caminhada Orientada**. Universidade Federal do Tocantins, 2018.

RIBEIRO, D. B. G; Ribeiro, J. C. **Projeto Vida Ativa**. Universidade Federal do Tocantins, 2022.

SÁ, Maria Aparecida Munin de; MONICI, Sandra Cristina Borges; CONCEIÇÃO, Márcio Magera. A importância do projeto de extensão e o impacto que ele tem no processo formativo dos estudantes universitários. **Revista Científica ACERTTE**, v. 2, n. 3, 2022.

SÍVERES, Luiz (org.). **A extensão universitária como um princípio de aprendizagem**. Brasília: Liber Livro, 2013. Pg 47.

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cássia Cristina Marques de; PEREIRA, Bruna Santos; et al. Extensão universitária como prática educativa na formação do estudante. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, e98702, 2021

SILVA, Enio Waldir da; FRANTZ, Walter. **As funções sociais da universidade**: o papel da extensão e a questão das comunitárias. Ijuí: Editora Unijuí, 2002.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 6, p. 1-7, 2007.

APÊNDICE

TRANSCRIÇÃO DE ENTREVISTAS

PARTICIPANTE 1-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

R= Boa tarde. E eu acredito que cada idoso tem o seu próprio jeito, né? O próprio ritmo de fazer seus e seu exercícios durante o movimento do Projeto Vida Ativa e Às vezes eles precisa de mais tempo, né? De de incentivo pra eles conseguir. Tem que precisa de incentivo.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

R= Acredito que mudou bastante porque antes eu pensava que exercícios pra idosos era a mesma coisa de exercício para pessoas mais novas né? Só que eu percebi que são completamente diferente a gente tem que fazer adaptações, e tem dificuldade pra fazer a gente eh incentiva eles a fazer eh Muda, tudo depende de como a gente vai influenciar eles a fazer.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

R= eu acredito que o projeto vida ativa pra mim vai me ajudar muito porque a partir do projeto vida ativa eu tive o conhecimento sobre mais os idosos, sobre exercícios e também a gente eh criou um certo carinho com os idosos né? Que a gente já sabe eh o um pouco sobre história de de vida deles e tudo mais. É algo que acho que acredito que vai ajudar muito no meu futuro.

PARTICIPANTE 2-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

R= Então, no meu ponto de vista, eu creio que O primeiro contato a gente fica com receio né? De como agir com eles E no decorrer do do projeto, a gente vai percebendo as limitações, vai percebendo eh o carisma e o caráter deles, vai se soltando, vão brincando com a gente, a gente vai vendo que não é limitação, eu creio que é o desgaste diário, né? Que vai acabando neném acabando, mas limitando os movimentos. Então quando a gente tem esse tempo de olhar com um pouco mais de empatia, com paciência pra eles a gente vai desenvolvendo um pouco de afeto, eles vão nos ouvindo melhor, começam a trabalhar com alegria, faz as atividade com mais coordenação com mais né? E e acaba que pra mim eu creio que quando trazemos essa paciência que você está falando dar um olhar de uma pessoa que acolhe. E quando a gente acolhe eles, eles se sentem confortável em fazer todos todas as atividades que a gente propõe, né? Então, Pra mim eu creio que o contato direto com eles é isso. É o amor, o afeto, o carinho

e também a brincadeira que a gente não deixa de brincar e eles gostam de sorrir. Eu creio que eles gostam mais de ser ouvido do que realmente tem Mas é isso, é isso mesmo.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

R= totalmente antes de entrar eu tinha uma visão de que tipo a pessoa idosa tinha que fazer porém Eh fazendo o ritmo dela mas não. Ela tem que ter um cronograma, tem que ter eh perspectiva né? Que tipo toda atividade que a gente realiza aqui do projeto é pra para o uso diário né? Tanto agachar ou levantar ou estender a mão num lugar mais alto essas preocupações né? Então tipo uma rotação lateral que a gente faz é é proposto para que eles vivam melhor e realizem suas atividades eh diárias de forma eficaz, né? Então eu creio que hoje a minha visão mudou totalmente. Eu pra mim antigamente era caminhada, era isso, aquilo. Então a gente Vai aprendendo que com o desgaste do dia a dia realizando esse tipo de atividade de facilita o a a terceira idade a melhorar o seu condicionamento para realizar a as tarefas diárias. Muito bom.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

R= No início a gente pensava muito em horas, né? Creio que assusta muito nós acadêmicos que é essa questão das horas. E quando a gente entra no projeto Percebe que vai além disso, né? A gente realmente se preocupa com o próximo se preocupa com jeito que ele vai fazer a atividade, se preocupa também como a gente deve ser com eles e não so com eles mais com a sociedade em si porque tipo esse projeto em si porque tipo esse projeto ele é feito para atender todo mundo e infelizmente tem gente que não conhece mais deveria vim mais né? A gente deveria colocar, eh divulgar mais para que mais pessoas pudessem vim. E na minha formação profissional hoje eu creio que quando eu realmente me tornar um profissional quando formado, eu vou saber lidar eu vou saber trazer ele para próximo de mim e se tornar um vínculo ali de amizade e não só um profissional entre um cliente e um professor

PARTICIPANTE 3-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Bom. A dúvida ativa ele não vai desenvolver apenas essa questão da paciência, mas ele te conscientiza, não só apenas sobre a realidade do idoso, mas como você vai trabalhar com o idoso, porque o idoso ele tem diversas limitações, seja no joelho, seja nos braços. Então você aprende você desenvolve essa paciência através dessas limitações dele e através das experiências que ele tem.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

mudou bastante porque você pensa em um treino padronizado para o idoso mas não é desse jeito o idoso ele tem ele tende ele tem diversas comorbidades as vezes e e diversas vezes você tem que adaptar um exercício pra ele você tem que corrigir da forma certa você tem que fazer de uma forma com que ele não se machuque que você acaba se tornando melhor por causa disso.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Bom, é uma é uma experiência enorme que você acaba ganhando com comida ativa justamente o que você está fazendo de forma pra Na prática como você vai trabalhar no seu futuro.

PARTICIPANTE 4-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eh eu acho na minha concepção eh e vou desenvolver a empatia e a paciência Através dos exercício prático né? Que é que é feito ao longo do projeto eh vendo alimentações ali dos idosos e você vai tendo aquela noção de como eh aplicar o exercício pro idoso sem que eh aconteça alguma ou alguma coisa Relacionada ao osso, né? Ou quebrar, alguma coisa do tipo

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Eh eu acho que Nesse no projeto eu pude perceber que eh Calma aí. Sim na questão da criação e por revisão dos exercício eh eu pude perceber que em cada fase da sua vida eh você tem que ter ali eh o domínio do exercício, ou seja, você numa fase da sua vida você pode ter mais força, né? No caso do exercício e ao decorrer dos seus anos você pode ir diminuindo, né? No caso pra acontecer, como eu disse na outra pergunta, acontecer alguma lesão e e também na questão dessa pergunta aqui é pra mais pra desenvolver ali o ato da atividade física pra garantir o bem estar e é isso.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

R= Eh Quando eu entrei, quando não estava ainda no projeto do da vida ativa, eu não tinha essa noção de na questão dos exercício, né? Da empatia com os idosos, né? Nem na questão de, por exemplo, que eu entrei já na faculdade, na questão de só dar aula, então quando eu entrei no projeto, eu percebi que eu posso ampliar meus conhecimento na questão de de futuramente trabalhar ne outras áreas da educação física que seja o bacharelado. Então o projeto do Vida Ativa ter me deu essa visão de eu poder ir além

PARTICIPANTE 5-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eu acredito que primeiramente a gente tem que passar uma segurança pra eles, né? A partir desse momento eles conseguem desenvolver acho que um trabalho se exercitar melhor e aí com o tempo a gente vai passando um um segurança e até mesmo a gente eles vão tendo uma paciência com a gente, né? Em fazer exercício, acho que é isso.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Sim, eu acredito que antes mesmo de eu entrar eu pensava de outra forma e quando eu entrei realmente era era outra realidade, né? Então eu fui super colhida, então eu eu tô hoje recente, mas eh consigo ver que esse projeto realmente é algo interessante E importante, né? Pros idosos.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Para nossa formação profissional futuramente E que e que o projeto né? Possa também eu acho continuar após eu sair que vai chegar outras pessoas pra entrar, vai vai surgir outros outros idosos, outras pessoas pra poder participar também. Eu acho importante isso.

PARTICIPANTE 6-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

R= Eh me desenvolveu empatia pois ao perceber que eles não são um corpo igual ao meu que tem as suas delimitações que tem as suas dificuldades criar empatia e me adaptar às atividades com eles. Fez também criar paciência por entender e compreender que eles levam um tempo pra aprender algumas coisas que pra mim seria mais rápido e pra outras pessoas e fez também compreender que eles vão conseguir fazer coisas mais fáceis e algumas mais difíceis. Mas que tudo vai levar tempo e tudo vai querer requer eh questão de conhecimento, habilidade e tudo mais. Por isso me fez criar essa empatia.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

R= Sim, fez uma grande mudança porque antes era se prescrito eh atividades mais como possamos assim dizer leves, então algo que era mostrado uma atividade feita para uma pessoa a forte e tudo mais quando se desenvolvia pra idosos era feito de qualquer jeito ou mais leve com algumas coisas a menos. Mas no vida ativa pode-se perceber que essas atividades

mostradas pras pessoas eh que são eh que são fortes eh se adaptam pra os corpos dos idosos. Assim criando os ido fortes do mesmo jeito, mas não na mesma intensidade, mas com exercícios que se equivalem a pessoas consideradas saudáveis.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Eh é muito importante pois questões como essas do cuidado com os idosos de ter essa preocupação, essa paciência e esse ensinamento me faz um profissional mais paciente e que consiga entende a diferença entre que os outros tem com os outros. Tem um idoso que possa precisar de mais apoio do que outro e tudo mais. E querendo ou não isso vai se adaptar a escola que vai ser ter sempre um aluno que vai precisar de mais apoio que o outro, que vai precisar de uma paciência de um tempo a mais pra aprender e tudo mais e querendo ou não aqui é um ensinamento. Mesmo pra uma idade já mais avançado que estamos ensinando podemos levar isso em consideração para idades mais jovens, crianças de nono ano, de oitavo, sexto ano e tudo mais, tudo querendo ou não é um aprendizado, é um ensinamento que a gente vai refletir e passar pra os demais.

PARTICIPANTE 7-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eh primeiramente eu acredito falando dos idosos ah de todo esse projeto eu observei que eles precisam muito de atenção Isso eu observei particularmente, né? o tema intocado que os idosos precisam muito de atenção te de de que ele eles vamos dizer de de Eles ficarem tranquilos vamos dizer que eu acredito que se sente bem questão de segurança isso ele tem observado e como acadêmico eu Eu aprendo muitas coisas com eles também. por exemplo conversar que ele se conversa muito isso é muito importante também, muito importante Pra mim e pra eles E eu E falando em questão físicos da saúde eh com certeza é muito importante Eles poderem praticar alguma das atividades dentro do projeto

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

com certeza porque Assim, não olhando só aqui dentro do projeto e sim olhando amplamente em vamos falar em outras comunidade, em outras áreas onde os outros idosos vivem, eu fica assim eh refletindo como levar projeto que tem sido assim muito extrema pra vida dos idosos eu pensando em levar como que eu vou levar esse projeto pra pra pessoas conhecerem como é que esse projeto de vida ativa o que que eles faz dentro do Projeto Vida Ativa o que que eles desenvolvem e isso com certeza eu eu refletido bastante.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Eh um projeto na minha formação profissional ela vai contribuir muito com a gente que estuda na área do movimento a Gente lidar com esse , profissão eu tinha falado anteriormente eh pensando em levar o projeto mais além pra pra diversas pessoa, pra diversas assim pras pessoas que ainda não conhecem como é que é o projeto, o que que eles podem desenvolver além da questão da saúde, eh mental, físico, isso com certeza é Muito importante pra que está sendo eh eh conhecer dessa formação de profissional que que nós vamos se tornar um profissional pra a gente atuar nessas áreas.

PARTICIPANTE 8-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Bom, eu acho que a partir de quando a gente começa o projeto a empatia ela se torna maior aqui porque a gente vê a dificuldade do idoso, né? Porque normalmente a gente tem mais convivência só com pessoas mais jovens na faculdade aí a alimentação deles não são tanto e aí com o projeto a gente consegue ver que alguns tem mais facilidade com algumas coisas outros com outro e aí a gente consegue ajudar ele de uma forma mais clara.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Sim com certeza porque tipo assim eu nunca eh pensava que o projeto ajudaria tanto no nos idosos né? Porque como eu falei que aqui na faculdade a gente só tem vivência com no quinto período a gente só teve vivência com crianças e pessoas da nossa idade, né? Adulto. Vinte, trinta anos.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Ah eu acho que o projeto mudou muito a minha vida em relação porque depois que eu comecei lidar com os idosos aqui a gente não aprende só o exercício né? A gente aprende eh a forma de vida deles porque a cada caminhada que a gente faz é uma vivência que a gente aprende mEntão com o projeto eu aprendi bastante sobre a vida e como a gente deve aproveitar mais, viver de formas diversificadas.

PARTICIPANTE 9-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Bom, o contato direto com os idosos, né? Ele faz com que acadêmico de certa forma, né? Ele compreenda melhor as dificuldades, as limitações que eles enfrentam durante o dia, no dia a dia deles mesmo, né? Então isso ajuda com que desenvolva a empatia, porque dessa forma passamos né? Enxergar cada idoso com mais respeito Cuidado, compreensão, né? E também além disso, né? A convivência com eles exige Paciência, né? Uma atenção comunicação mais humanizada E de certa forma contribuindo, né? Tanto para o crescimento profissional quanto pessoal.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Sim, é participar do projeto ativa, né? Me mostrou que cada idoso que cada idoso ele possui necessidades, né? Suas necessidades, suas limitações. Diferentes e certa forma né? Os exercícios eles precisam ser adaptadas de forma individualizado e seguro, né? Respeitando as limitações deles. E também, né? Aprende a importância de acompanhar de perto a execução dos exercícios, né? Sempre priorizando ali a saúde O bem-estar e a qualidade de vida deles.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Na minha formação profissional pôs ali proporcionou, né? Experiências práticas contato direto com os idosos e me permitiu ali aplicar os conhecimentos aprendidos né na faculdade E também além disso o projeto ele contribuiu eh para o desenvolvimento né? Da minha responsabilidade. de quando da comunicação, da empatia, da experiência, da promoção da saúde ali e qualidade da pessoa idosa ali, de cada pessoa.

PARTICIPANTE 10-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Bom, boa tarde. Eh eu acho que assim, o contato direto com os ido ele faz a gente desenvolver muito a questão da empatia, da paciência Ter paciência pra ouvi-los porque aí nós começamos a entender melhor né a realidade deles é a respeitar a limitação que cada um tem E eu sempre tive muito respeito e muita admiração pelos idosos até porque É antes mesmo do projeto eu já tinha esse carinho por acompanhar meus avós de perto, né? E aí participar do projeto reforçou ainda mais isso em mim, né? A gente aprende que eles tem o tempo deles, tem e que além do exercício o cuidado e atenção também fazem muita diferença pra eles. Muito bom.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

É, sim, mudou e fortaleceu ainda mais a minha visão. Eu já gostava muito de tudo que envolvesse a questão dos idosos, trabalhar com eles E no projeto vida ativa eu consegui ainda mais ver na prática a essa importância de adaptar os exercícios e acompanhar cada idoso de forma individual perceber que não é só passar atividade física e mas também incentivar eles, observar os limites valorizar cada evolução e ver eles ativos participando do projeto cada vez tendo mais idosos no projeto é algo que eu acho muito gratificante

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

É o Projeto Vida Ativa ele é muito importante pra minha formação porque aproxima ainda mais a questão da prática e me faz crescer né? Tanto profissionalmente quanto pessoalmente e como estudante de educação física participar desse projeto tem sido uma experiência muito significativa principalmente por poder acompanhar eles de perto estar ali toda semana com eles incentivando o cuidado com a saúde e os benefícios da atividade física E está ali, né? Tentando proporcionar uma melhor qualidade de vida pra eles.

PARTICIPANTE 11-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Particularmente, eh, tem desenvolvido desde o primeiro contato com os idosos, né? A gente aprende ali a ter um certo zelo por eles, né? Respeitar o tempo que eles gastam pra fazer os exercícios que é prescrito durante o projeto, e empatia tem sido assim primordial para poder principalmente a gente ter um cuidado com eles né? E respeitar o processo de de cada um na realização dos exercícios.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Completamente ,principalmente porque tem exercícios que a gente olha assim e pensa que meio que desnecessário o idoso estar realizando, né? Mas com a frequência deles no projeto, até mesmo da na realização da caminhada a gente vê uma evolução assim gigantesca na vida de cada um.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

A importância do projeto Vida Ativa pra minha formação profissional já liga diretamente a primeira pergunta, né? Com relação a ter empatia e a paciência. Principalmente com essas pessoas, né? Idosas, no caso da terceira idade. E assim, foi algo que eu já tinha um carinho por esses por essa faixa etária e agora eu tenho ainda mais e pra minha formação eu acredito que seja muito tem sido muito importante porque eu já consigo Eh enxergar de uma outra forma

né? Fazer principalmente projetos eh voltado pra essa terceira idade que querendo ou não são esquecidos. Focam muito ali na no desenvolvimento da criança eh na parte do bacharelado também, né? Questão de performance e tudo e muita das vezes esquecem de fazer um um projeto ou um funcional voltado somente para essa terceira idade, né? Para os idosos, idosos. Então assim Abriu, deu essa luzinha na minha mente, né? É isso.

PARTICIPANTE 12-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eh bem Flávia essa primeira questão sobre a empatia e a paciência com os com os idosos Ela é nata pra mim. Eu na verdade gosto Não precisei desenvolver a empatia e paciência com eles porque é assim eles tem um sentimento tão bom com a gente, uma atenção, uma alegria tão grande o sentimento fica recíproco, né? Então aquele sentimento que eles me me acolhe, me dão aquele sorriso, aquela eu devolvo atenção, cuidado, né? E tento fazer o máximo possível que eu posso pra ajudar desenvolvimento deles né? a questão do da empatia e a paciência a gente, né? É recíproco, é é uma devolução do que eles pra gente, pra mim, né? No caso

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Olha a essa questão da supervisão, da da prescrição de Exercícios pra idoso influenciou sim porque quando eu entrei na educação física e até um certo tempo eu imaginava como um professor de educação física por uma escola pra de maneira a corrigir aquilo que a gente não teve e tal mas nunca tinha me atentado pra idosos. Aí Conheci a vida o vida ativa e dentro eu vi Necessidade deles. e vi a evolução deles. Né? A gente ali com aquele iniciou logo ali pós-pandemia o seu José, por exemplo, muito debilitado, ele bambeava muito, eu tinha o maior cuidado com ele. Hoje o senhor José sai na minha frente caminhando mais do que eu. A todo vapor. Então né? É bem claro, bem nítido a minha a minha interpretação de que realmente tem que ter E eles são né? muito agradecido em tudo isso que a gente faz e eu acho que Todos nós devemos pensar de uma forma assim Não só que não pensava em questão de ser um professor que vá pra escola mas um professor que dê aquela condição que a gente fala de vida que vai além do que de um de um Né? Mas de uma vida saudável aí pro resto da vida. Então eu acredito sim

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

A importância do projeto Vida Ativa na minha formação foi e é um dos norte, da minha formação porque a gente quando entra numa formação acadêmica a gente tem um olhar assim

você quer olhar lá na frente Você quer ter um olhar superior, um olhar que te leva lá pra frente, você imagina, né? Ser um escritor, às vezes fazer um doutorado, você tem um olhar assim que te joga muito pra frente. o Projeto Vida Ativo me pôs os pés no chão porque com a vida ativa eu comecei a perceber a importância da educação física no nosso meio, na nossa comunidade No meio que a gente está então se a gente realmente tem compromisso e a gente realmente leva educação física a sério você começa a mudar Aonde você está começa a ter compromissos com as pessoas que estão ali próximo de você, com a sua proximidade, com a sua comunidade porque de certa forma , a gente começa a mudar se você pretende mudar o mundo, se a gente quer mudar começa a mudar perto da gente, começa a mudar a nós mesmo. Por exemplo, eu tinha uma visão de olhar, ah, talvez você fazer um doutorado, fazer um eu estava olhando lá na frente e a vida ativa não pôs os pé no chão, me mostrou uma realidade, falou assim, nossa eu tenho uma realidade Pertinho de mim que eu posso acolher, que o bacana, que eu vou fazer a diferença na vida dessas pessoas. E eu nem sequer estava olhando pra isso. Né? A vida ativa me deu mais se profissionalismo, Funcionou como uma residência pra mim, né? orientado muito orientado, sempre tive Né? O prazer de aprender coisas que eu não aprendo numa sala de aula, né? Porque você sabe que nas salas de aula a gente é levado a ser um professor de educação física e a fazer os estágios. Tudo que a gente faz vai revigorar num estágio ou quando você formar. O Vida Ativa vem com uma pegada diferente. já mostra pra gente uma realidade que a formação acadêmica não mostra Né? Aquela aquele cuidado com o idoso uma realidade concreta que todos nós vamos enfrentar e que a gente tem que estar aí atento a isso, é um olhar que a gente acha que já deveria a educação física tá pensando nisso, né? Que é o olhar com o idoso e o vida ativa tá aí há anos e eu vejo que ele deveria até ter mais uma um respaldo maior, uma um espaço maior

PARTICIPANTE 13-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

O contato com os idosos e suas limitações ajuda nós acadêmicos a desenvolver mais empatia. mais paciência compreensão com eles, né? E essa convivência permite Nós eh acadêmico entender melhor as suas dificuldade enfrentada por eles no dia a dia. Também a gente a respeitar os seus tempos, as necessidades de cada um, né? além disso experiências de contribuir para formar mais um profissional mais humano, atencioso, acolhedor e a gente sempre aprende com eles todos os dias.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Eh participar do projeto vida ativa eh pra mim bastante, né? Ampliar minha visão as as prática e o acompanhamento dos exercícios com os idosos. Eh pois essa experiência mostrou pra mim cada idosos possui, né? Suas limitações, eh suas necessidades, suas capacidade pois é importante ter o acompanhamento com eles porque Eh cada um tem uma dificuldade né? Além disso também o contato direto com os idosos fez compreender né a importância de respeitar o ritmo de de cada um dele priorizando a segurança bem-estar de cada um e a qualidade de vida. E também o o projeto também forçou a necessidade, né? De de atenção sobre os exercícios né? Com cada um deles tem que ter e também ajudando a prevenir eh lesões com eles e incentivando também cada um a é muito Pra mim o projeto

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

É o Projeto Vida Ativa é muito importante minha formação profissional pois nos proporciona eh experiência incrível né? De aprendizagem com os idosos eh com as atividades também realizada a gente pode entender melhor E cada um e a gente orientando não tem e também aprendendo a respeitar os limite deles É muito importante também além disso o projeto ele e ajuda a gente ter mais responsabilidade, né? Mais empatia, comunicação e trabalho em equipe junto com os colega E a convivência, né? Também com os idosos também ampliou muito minha visão. sobre a importância né do exercício, da atividade E não só para ah eh como eu posso dizer Para nós, mas para todos quer dizer e também para a saúde, né? Pra manter uma forma física mais saudável E eu sempre busco cada dia conversando com eles, com a professora é muito importante os idosos E poucas pessoa dão valor, né? O exercício físico mas sabemos que é muito importante para todos. E eu estou muito feliz e estou buscando sempre mais conhecimento e é isso.

PARTICIPANTE 14-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eu penso que a partir do momento em que a gente conhece né a realidade e as limitações físicas dos idosos eh a empatia ela já já é automática já O primeiro dia que eu fui ao projeto, né? Conheci. Tive a experiência de participar de algumas atividades com eles. a minha empatia, né? Da minha parte, da minha parte ela já foi automática. E coloquei no lugar deles e achei muito legal né? A atenção que a gente dá para os idosos porque eu percebo que eles gostam muito de atenção, de carinho, de respeito.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Sim, com certeza. Eu só fui ter noção disso quando eu comecei a participar do projeto, né? Que é importante a gente conhecer o nosso público Eles gostam de participar porém cabe a nós né? Quanto profissionais Conhecer o nosso público. Conhecer as limitações deles. E em cima disso prescrever atividades físicas onde eles possam participar e se sentir bem. senti confiantes pra poder participar da das atividades.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

Participar do projeto foi uma experiência Boa né? Está sendo uma experiência muito boa com certeza agrega muito na nossa formação porque durante a nossa formação acadêmica Temos a oportunidade de de estar lidando com eh crianças adolescentes e a gente tem pouco tempo pra lidar com esse público, né? O idoso. Então o projeto ele Isso né? Proporciona vivências pra que a gente possa conhecer mais esse público, né? Porque em algum algum momento eh na na vida, na nossa vida profissional a gente vai ter que lidar com esse público. Então é muito importante a gente conhecer essas pessoas, né? E o projeto ele agrega muito isso. Agrega muito conhecimento alguns dia possa saber lidar com esse nosso público.

PARTICIPANTE 15-

1.Como o contato direto com a realidade e as limitações físicas dos idosos desenvolve a empatia e a paciência do acadêmico?

Eh o contato prático com os idosos nos desafia abandonar os modelos padrão de exercício né? eh lidar diretamente com a redução da mobilidade, doenças crônicas que os idosos tem Nos exige um olhar mais humano nos eh nos ajuda a desenvolver empatia e a paciência pra adaptar exercício, lidar com o próprio ritmo deles.

2.A atuação no Projeto Vida Ativa mudou de alguma forma sua visão sobre a prescrição, supervisão de exercícios para pessoas idosas?

Sim o a participação do projeto nos ajuda a ter uma nova visão que todos os exercícios pra eles necessitam adaptação desde o ritmo de uma caminhada até um sentar e levantar aqui para nós pô é algo rotineiro Algo simples pra eles necessitam adaptação. e muda a nossa forma de agir porque passamos a analisar o indivíduo separadamente. Aprendemos a ver sua individualidade.

3.Descreva a importância do Projeto Vida Ativa na sua formação profissional?

R= O projeto nos mostra várias possibilidades e meios de atuação na nossa área acadêmica e nos mostra que não precisamos ir muito longe pra fazer a diferença na nossa sociedade. Muitas vezes está como podemos dizer no quintal de casa né? Como é o projeto em Miracema.