

AÇÕES EXTENSIONISTAS E PRÁTICAS FORMATIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

uma experiência com a temática do envelhecimento

EXTENSION ACTIVITIES AND EDUCATIONAL PRACTICES IN PHYSICAL EDUCATION

an experience with the theme of aging

Rosecler Vendruscolo¹
Leticia Godoy²

Giuliana Borne Da Rol³
Bruna Gabriele Rodrigues⁴

RESUMO

O presente artigo aborda o desafio de integrar ações extensionistas às práticas formativas de disciplinas de um curso de Educação Física, analisando como essa articulação pode contribuir para a formação inicial de futuros docentes. O objetivo deste trabalho consiste em relatar uma experiência didático-pedagógica decorrente da articulação entre atividades de um projeto de extensão universitária, desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR), e as demandas formativas de disciplinas regulares do curso de Licenciatura em Educação Física da referida instituição, além de analisar as contribuições dessa experiência para a formação dos estudantes participantes. Trata-se de um relato de experiência fundamentado nos memoriais descritivos elaborados pelos estudantes que cursaram as disciplinas de Projetos Integrados A - CEF 002 e Projetos Integrados C - CEF 004, ofertadas no quinto período do curso de Licenciatura em Educação Física da UFPR, no ano de 2024, em contexto de sala de aula. A proposta consistiu no desenvolvimento de aulas de práticas corporais e socioculturais direcionadas aos participantes do projeto, constituído por pessoas adultas maduras e idosas. Essa experiência prática no projeto, realizada com membros da comunidade externa à UFPR, possibilitou aos estudantes o contato com um público que poderá, futuramente, integrar seu campo de atuação profissional. Os dados demonstram que, por meio dessa interação, os estudantes ampliaram suas percepções e seus conhecimentos acerca do envelhecimento, da velhice e da pessoa idosa. A proposta contribuiu, ainda, para a vivência de uma experiência inicial de docência em Educação Física voltada a esse público, exigindo a compreensão do papel do profissional e os cuidados necessários ao trabalho docente.

1 Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil - Doutora em Educação Física pela UFPR. E-mail: roven@ufpr.br.

2 Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil - Doutora em Educação Física pela UFPR.

3 Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil – Graduada em Educação Física pela UFPR.

4 Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil – Graduanda em Educação Física pela UFPR.

Palavras-chave: Projeto de extensão; Educação Física; Formação de estudantes; Pessoas adultas maduras e idosas.

ABSTRACT

The present paper addresses the challenge of integrating extension activities into the educational practices of courses within a Physical Education degree program, analyzing how this articulation can contribute to the initial training of future teachers. The objective of this work is to report a didactic-pedagogical experience resulting from the articulation between the activities of a university extension project, developed by the Department of Physical Education of the Federal University of Paraná (UFPR), and the educational demands of regular courses within the Physical Education Teacher Training program at the aforementioned institution, as well as to analyze the contributions of this experience to the education of the participating students. This is an experience report based on descriptive memorials prepared by the students who attended the courses “Integrated Projects A - CEF 002” and “Integrated Projects C - CEF 004”, offered in the fifth semester of the Physical Education Teacher Training program of UFPR, in the year 2024, within the context of classroom activities. The proposal consisted of developing classes involving bodily and sociocultural practices aimed at the participants of the project, composed of mature and elderly adults. This practical experience in the project, carried out with members of the external community to the UFPR, allowed the students to engage with a public that may, in the future, constitute part of their professional field. Data show that, through this interaction, the students expanded their understanding and knowledge about aging, old age, and elderly individuals. Moreover, the proposal contributed to the students’ initial experience of teaching Physical Education to this specific public, requiring an understanding of the professional role and the necessary care involved in the teaching practice.

Keywords: Extension project; Physical Education; Student education; Mature and elderly adults.

INTRODUÇÃO

A formação de futuros profissionais de Educação Física para atender às características e necessidades da população idosa é uma demanda recente, impulsionada pelo envelhecimento das sociedades – um fenômeno global que também se intensifica no Brasil (IBGE, 2022). O crescimento no número de pessoas idosas exige a ampliação de serviços e atividades direcionados para este público em diferentes contextos sociais, culturais e educacionais. Nesse cenário, a escola se destaca

como um espaço privilegiado para a educação voltada ao envelhecimento, configurando-se como uma estratégia para a promoção de ações educativas em diversas direções – entre elas, as intervenções intergeracionais, especialmente entre pessoas mais jovens e idosas. Essas interações têm sido avaliadas como estratégias importantes para ambos os grupos, pois favorecem a aquisição de conhecimentos sobre o envelhecimento mais saudável, promovem a melhoria na convivência

e auxiliam na redução de preconceitos (Minicollá; Moreira; Ávila, 2025).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) contempla essa preocupação ao prever, em sua introdução, a inclusão do tema de forma transversal ao longo das disciplinas que compõem o currículo escolar (Brasil, 2018). De modo complementar, a Política Nacional do Idoso (Brasil, 1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2022) estabelecem a obrigatoriedade de tratar, no ambiente escolar, questões relacionadas ao envelhecimento, ao respeito e à valorização da pessoa idosa.

Para que esse trabalho seja realizado de forma efetiva, o(a) professor(a) de Educação Física precisa dispor de saberes e práticas fundamentadas no conhecimento sobre o processo de envelhecimento humano (Lopes *et al.*, 2016). Nesse contexto, experiências vivenciadas durante a formação inicial, especialmente aquelas que envolvam contato direto com pessoas idosas por meio de projetos de práticas corporais, podem ser fundamentais. Tais vivências não apenas contribuem para a formação profissional, mas também ajudam a compreender o papel do professor junto a esse público, o que envolve funções educativas, comunicativas, de atenção, mediação de conflitos e condução de sessões de exercícios físicos (Yoshida *et al.*, 2023; Lima *et al.*, 2020; Vendruscolo; Souza; Cavichioli, 2011).

O objetivo deste trabalho consiste em relatar uma experiência didático-pedagógica decorrente da articulação entre atividades de um projeto de extensão universitária, desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR), e as demandas formativas de disciplinas regulares do curso de Licenciatura em Educação Física da referida instituição, além de analisar as contribuições dessa experiência na for-

mação dos estudantes participantes.

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência. Mussi, Flores e Almeida (2021) abordam o relato de experiência (RE) como modalidade de redação acadêmico-científica. Para Daltro e Faria (2019), o RE constitui um estudo de abordagem qualitativa, voltado à explicitação descritiva, interpretativa e compreensiva de experiências circunscritas em determinado contexto histórico e social. Nessa perspectiva, o RE é construído a partir da memória, da reflexão e das significações produzidas pelo sujeito implicado na experiência vivida.

Além disso, as autoras / Daltro e Faria (2019) defendem que o RE possui caráter científico ao articular experiência prática e fundamentação teórica, possibilitando a produção de novos saberes e problematizações. Mussi, Flores e Almeida (2021) corroboram essa perspectiva, especialmente no contexto universitário, ao indicarem que o RE integra ensino, pesquisa e extensão nas práticas de discentes e docentes. O RE caracteriza-se a partir das vivências desenvolvidas em um dos três pilares acadêmicos, articuladas à fundamentação científica e à reflexão teórica, produzindo, assim, conhecimento. Nesse sentido, o pesquisador não ocupa uma posição neutra, mas assume seu lugar de fala, reconhecendo-se como sujeito participante da experiência investigada. Assim, este estudo toma como objeto de análise uma vivência didático-pedagógica desenvolvida no contexto da formação inicial em Educação Física.

A vivência em questão foi realizada com os estudantes das disciplinas de Projetos Integrados A - CEF 002 e Projetos Integrados C - CEF 004, ofertadas no quinto período do

curso de Licenciatura em Educação Física da UFPR, no ano de 2024. A experiência foi desenvolvida em contexto de sala de aula, no âmbito de um projeto de extensão universitária, favorecendo a articulação entre a formação acadêmica e a prática profissional.

A metodologia adotada envolveu a coleta e análise qualitativa de dados, com base nos memoriais descritivos produzidos pelos estudantes ao final das disciplinas. Esses memoriais constituíram a atividade avaliativa final e tiveram como objetivo principal promover a reflexão crítica sobre o processo de observação e regência das aulas realizadas no projeto, além de possibilitar o registro de impressões, dúvidas, aprendizados e desafios enfrentados no exercício da prática pedagógica.

Previamente à utilização dos memoriais como fonte de dados, foi solicitada aos acadêmicos a devida autorização para uso dos relatos com finalidade de pesquisa. Em seguida, os dados foram analisados com base na identificação dos pontos de convergência e divergência entre os relatos. As categorias resultantes foram discutidas à luz de um referencial teórico pertinente à temática da formação de professores e da Educação Física voltada para pessoas idosas.

A partir dos textos autorizados, foram selecionados trechos representativos que pudessem exemplificar as análises e evidenciar os aspectos mais relevantes da experiência. A seleção priorizou trechos que apresentavam maior densidade reflexiva e detalhamento das vivências, contribuindo para a compreensão dos efeitos da prática sobre a formação docente. Para preservar a identidade dos participantes, todos os nomes mencionados foram substituídos por nomes fictícios, garantindo o anonimato e a ética na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

DESCRIÇÃO DA PROPOSTA DIDÁTICO-PEDAGÓGICA DA DISCIPLINA

Em resumo, as disciplinas Projetos Integrados A e C, respectivamente identificadas como CEF 002 e CEF 004, têm em suas ementas a preocupação de proporcionar aos acadêmicos do curso de licenciatura em Educação Física a experiência de aprendizagem da docência, em contextos educativos tanto formais quanto não formais.

Com esse objetivo, a proposta das disciplinas foi desenvolvida no contexto de um projeto de extensão. Essa proposta consistiu na regência de aulas de práticas corporais e socioculturais direcionadas aos participantes do projeto, formado por pessoas adultas maduras e idosas. Trata-se de uma experiência prática com membros da comunidade externa à UFPR, os quais, futuramente, poderão constituir o público-alvo no campo profissional dos estudantes envolvidos. Além disso, a temática abordada representa uma demanda relevante a ser inserida no contexto formal da educação.

Esperava-se que, por meio dessa interação, os estudantes ampliassem a sua compreensão e seus conhecimentos sobre o envelhecimento, a velhice e a pessoa idosa, ao mesmo tempo em que vivenciassem uma experiência inicial de docência em Educação Física voltada para esse público.

As atividades das disciplinas iniciaram-se com aulas expositivas dialogadas, que incluíram leitura e discussão de textos relacionados à temática, com o objetivo de promover a compreensão das características e necessidades das pessoas idosas (Barros *et al.*, 2022). Nessa mesma perspectiva, foram discutidos outros textos que abordam os cuidados e as

orientações didático-pedagógicas específicas para o trabalho em Educação Física com esse público (Lopes *et al.*, 2016).

Em seguida, os estudantes foram organizados em grupos para planejar e ministrar uma ou mais aulas no projeto. Antes de assumirem a docência, participaram de algumas aulas práticas como observadores participantes, com a finalidade de conhecer o grupo, a dinâmica das atividades, identificar práticas adequadas e inadequadas, além de compreender os principais desafios e cuidados exigidos no trabalho pedagógico com pessoas idosas.

Por fim, chega o momento de planejar e reger uma aula de práticas corporais e socioculturais para as pessoas idosas do projeto. Antes da data marcada para a aula, os estudantes apresentaram o plano de aula às professoras e aos demais acadêmicos vinculados ao projeto – incluindo a equipe de bolsistas e de voluntários – com o objetivo de avaliar a adequação do plano ao grupo de pessoas idosas e aos objetivos da aula. Caso fosse necessário, seriam sugeridas alterações para que o grupo realizasse as adequações pertinentes.

O projeto é composto por um programa de práticas corporais e socioculturais de caráter educacional para pessoas adultas maduras e idosas. Nesse sentido, o trabalho didático-pedagógico enfatiza a importância do trabalho em grupo, no qual o receber e dar apoio, a troca de experiências, o brincar e o rir, por exemplo, são elementos interligados e constantes em cada aula (Vendruscolo, 2023).

O ginásio do Centro de Educação Física e Desportos (CED) da UFPR foi designado como o local e principal ponto de encontro dos participantes do projeto. Nele, realizam-se encontros regulares às terças e quintas-feiras, das 9h às 10h30 e das 13h30 às 15h,

para duas turmas distintas que participaram das atividades propostas. Além do ginásio, a pista de atletismo e as áreas verdes do CED/UFPR também são utilizadas, conforme o planejamento das aulas.

As intervenções junto à comunidade são realizadas pelos estudantes, sejam bolsistas ou voluntários, sempre sob supervisão das professoras responsáveis. As aulas geralmente se iniciam com um momento de aquecimento, com o objetivo de preparar as articulações e estimular o movimento corporal. Em seguida, desenvolve-se a parte principal da aula, voltada ao objetivo central do planejamento. Por fim, a aula é encerrada com atividades como massagem, meditação, alongamentos, exercícios de respiração e conversa sobre a experiência vivida, incluindo agradecimentos.

ENCAMINHAMENTOS PARA A ATUAÇÃO DO DOCENTE EM FORMAÇÃO

Foi possível constatar, em diversos memoriais, que a etapa da disciplina que permite ao estudante atuar como observador em diversas aulas do projeto se revelou um fator relevante na formação inicial docente. Essa experiência proporciona aos estudantes uma compreensão mais ampla sobre o perfil das pessoas idosas que participam do projeto, suas condições físicas e cognitivas, as atividades que podem ou não ser realizadas, os cuidados necessários para garantir a inclusão de todos, bem como as formas mais adequadas de explicar e demonstrar as atividades propostas. Esses aspectos didático-pedagógicos são fundamentais para a elaboração do plano de aula a ser desenvolvido posteriormente.

Os trechos descritos abaixo evidenciam que o período de observação das aulas, somado à importância da estratégia de elaboração do plano de aula e seu envio antecipado para

análise da professora e das(os) colegas, contribuiu para uma reflexão mais aprofundada sobre as demandas da futura aula. Além disso, essas ações auxiliaram o(a) professor(a) em formação a sentir-se mais seguro(a) ao ministrá-la, assumindo com responsabilidade seu papel no processo de ensino.

Por fim, ao observarmos essa aula, conseguimos identificar algumas questões e aspectos que devem ser levados em consideração para nossa formação e para o desenvolvimento da aula no projeto. Tais elementos pautam-se na explicação das atividades a partir da demonstração, sanando as dúvidas em relação à tarefa proposta; no acompanhamento de alguns idosos em específico que já são acompanhados pelos membros do projeto; em procurar realizar as atividades no tempo dos próprios idosos, com o objetivo de que eles consigam realizá-las. (Nair)

Um aprendizado importante nesse semestre foi com relação ao envio antecipado do plano de aula para alguém que já está inserido no projeto; no caso a professora Rosecler fez esse papel e nos passou uma visão adiantada do nosso plano de aula, levando-nos à reflexão sobre melhorias e modificações, ler, reler e pensar no máximo possível de detalhes e cenários que podem ser desencadeados dentro da aula. Diversificar o repertório dos integrantes do PSF / projeto também foi uma prioridade na montagem do plano de aula, pois oportunizar vivências diferentes acredito que seja uma das principais funções de um docente. (Fabio)

A compreensão do papel do docente nesse contexto teve como uma das principais reflexões o entendimento sobre quem são as pessoas idosas que participam do projeto. A experiência didático-pedagógica se desenvolveu na interação com esses sujeitos, exigindo um olhar atento para suas características biomédicas, psicossociais e cognitivas, bem como para suas necessidades e expectativas. Além disso, demandou conhecimento sobre os saberes relacionados ao trabalho pedagó-

gico e aos procedimentos de gestão da turma. Esse processo evidenciou a construção de um conhecimento fruto de reflexões baseadas na experiência prática, ainda que breve, em uma situação específica de ensino (Tardif, 2014).

O memorial se inicia com uma reflexão sobre a pessoa idosa nas aulas iniciais, um público que conheço tão pouco e sobre o qual dificilmente consigo fugir de um pensamento de senso comum sobre a saúde e a vida como um todo da pessoa idosa. Tomo uma maior forma no decorrer das discussões e das práticas, podendo vivenciar e visualizar a realidade de cada um. (Leandro)

[...] Outra coisa que me chamou atenção foi que, apesar da heterogeneidade do grupo, a maioria deles são animados e persistentes no projeto. Provavelmente isso me surpreendeu porque os únicos idosos que eu tenho contato são meus avós, que não praticam nenhum tipo de atividade física e não fazem questão de sair de casa. Então, me impressionou a disposição da maioria e a dedicação de que, diante das dificuldades de cada um, eles fazem da maneira que conseguem, com o auxílio dos professores, que também sempre buscam atividades que possam ser adaptadas para todos, desde os que estão com a saúde 100% aos que têm mais problemas e limitações comuns à idade. (Laura)

Os recortes representativos também revelam a percepção dos estudantes sobre o pouco contato que possuem com as pessoas idosas, assim como seu conhecimento limitado sobre o envelhecimento e a velhice. Em relação às pessoas idosas, observam que, apesar de algumas dificuldades e limitações biopsicossociais que enfrentam, elas demonstram disposição, dedicação e persistência no projeto, contrastando com comportamentos socialmente atribuídos a essa faixa etária, como a preferência por permanecer em casa assistindo à televisão. Essas crenças, muitas vezes, são compartilhadas pelos próprios estudantes, futuros docentes.

AS EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS COM PESSOAS IDOSAS

Segundo os relatos dos estudantes, o pouco contato prévio com essa temática, aliado à falta de experiência em ministrar aulas para pessoas idosas, tornou o processo desafiador. Primeiramente, devido à especificidade de atuar com esse público; em seguida, pela condição de professor(a) em formação, que exige a compreensão do papel assumido e dos cuidados necessários no trabalho docente. Essa percepção vai ao encontro das demandas evidenciadas pelas próprias pessoas idosas, que destacam a importância de o professor conhecer seu público, saber conduzir e articular o grupo, promover a saúde e atuar como educador, motivador e mediador (Lima *et al.* 2020).

De maneira geral, participar dessa disciplina me surpreendeu muito. Por eu ser um aluno de Licenciatura, acabo não tendo muito contato com esse tipo de área, tornando todo o processo muito desafiador. Estar na posição de docente sempre gera muito conhecimento, fazendo com que reflitamos em cima de nossos erros e acertos; isso porque aprendemos que, nem sempre, um plano é de fato seguido fielmente, e temos que sempre estar atentos para as mudanças do clima, espaço e tempo. (João Pedro)

Falando por mim mesmo, eu nunca tinha apresentado uma aula para pessoas dessa faixa etária. Entendo que o linguajar deve ser diferente, talvez até um pouco mais cuidadoso; a paciência para explicar é fundamental. Com certeza, é crucial compreender o papel que exercemos na sala de aula, que para mim é a quadra. Estava bem nervoso no começo, mas assim que eu e meu grupo começamos a atividade e percebi que os idosos estavam bem animados, me senti mais leve. Tenho que agradecer também às professoras que nos ajudaram em cada momento que viram que era necessário. Com algumas dicas já facilitaram o caminho para finalizar as tarefas da aula com sucesso. (Marcos)

A aprendizagem, mediada pela reflexão sobre erros e acertos vivenciados na experiência de iniciação à docência, revelou a necessidade de um saber específico e um saber-fazer que não são simples nem previsíveis, mas sim complexos e profundamente influenciados pelas próprias decisões e ações dos estudantes. Os(as) professores(as) em formação, nesse contexto de aprendizagem prática, adaptam-se continuamente para alcançar os objetivos propostos. Aprendem fazendo e conhecem por meio da experiência, sendo capazes de nomear, objetivar e compartilhar suas práticas e vivências profissionais, tornando-se sujeitos do conhecimento (Tardif, 2014).

ACOLHIMENTO, RESPEITO E INTERAÇÃO DIALÓGICA

Um dos fatores facilitadores dessa experiência manifesta-se já na recepção dos estudantes das disciplinas mencionadas pelas pessoas idosas, que ocorre de forma acolhedora, com cumprimentos calorosos, sorrisos, beijos e conversas iniciadas por esse público. Expressões como: “Quem é você?”, “Você é professor novo?” e “Seja bem-vindo!” demonstram esse acolhimento afetivo. Esse vínculo inicial favorece o estabelecimento de relações interpessoais positivas e, conseqüentemente, contribui para amenizar as dificuldades, a insegurança e o nervosismo característico das primeiras experiências docentes.

Em todas as aulas que acompanhamos, ficou claro o respeito e a confiança que os idosos têm pelos voluntários, bolsistas e professores convidados. Apesar da diferença de idade e experiência de vida, os idosos se comportam como alunos dedicados, tratando quem conduz a aula como professores. Essa postura é notável, pois é comum que adultos mais velhos relutem em aceitar orientações de pessoas

mais jovens. No entanto, a abertura e receptividade dos idosos no PSF tornam as aulas mais proveitosas e agradáveis para todos os envolvidos. (Carla)

Percebi que, ao contrário do que muitas vezes enfrentamos ao trabalhar com crianças, os idosos demonstram um grande respeito pelas atividades propostas e estão ali por pura vontade própria, com um forte desejo de participar e aprender. Esta atitude torna o ambiente de ensino muito mais colaborativo e motivador. Os idosos não só seguiram as orientações com atenção e respeito, mas também trouxeram consigo uma energia contagiante e uma disposição admirável para participar das atividades. A troca de experiências e o aprendizado mútuo foram aspectos marcantes desta experiência, destacando o valor e o impacto positivo que a atividade física pode ter na vida das pessoas de todas as idades. (Márcio)

Quando chegou a data da nossa apresentação, me preparei para minha parte e fui me sentindo confiante, e tudo correu melhor do que o imaginado, na minha opinião. Entretanto, houve um momento em que sugeri aos alunos competirem em uma parte da atividade, mas uma aluna falou que não queria e que não era para fazer isso, então não fiz. Depois essa mesma aluna (senhora) chegou em mim discretamente e justificou que competição não era uma boa ideia, pois poderiam ter participantes com dificuldades maiores de realizar a atividade (que era de memória), ou então que pudessem possuir alguma doença comprometedora, e estar em uma competição faria com que eles ficassem constrangidos ou com medo de não saber, resultando em uma falta de conforto, que poderia ter como consequência uma má aderência à atividade. Isso me fez pensar como mesmo estudando, me preparando e pensando a fundo sobre a aula, ainda tenho muito a aprender, tanto sobre a didática profissional quanto sobre humanidade e empatia, e às vezes as lições vêm de onde menos esperamos: dos alunos. (Maria)

A interação concreta entre as pessoas idosas e os estudantes da disciplina favorece a troca de experiências, o afeto e a construção de sentimentos positivos. Além disso, observa-se nesse processo uma relação dialógica, na qual a formação docente se configura como uma troca de saberes. Em outras palavras, as pessoas idosas contribuem para a reflexão sobre os encaminhamentos didáticos das aulas e suas implicações para o próprio grupo, ao mesmo tempo em que influenciam a experiência dos estudantes, enriquecendo sua aprendizagem inicial da docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta desenvolvida entre as ações do projeto de extensão e o envolvimento com as disciplinas possibilitou a articulação entre os conhecimentos construídos e utilizados no projeto e as demandas da iniciação à docência vivenciadas por estudantes de disciplinas do curso de Educação Física da UFPR. Essa articulação favoreceu o envolvimento dos estudantes com um grupo heterogêneo de pessoas idosas, participantes de um projeto de extensão universitária. A experiência prática evidenciou um processo de socialização e de interação intergeracional, permitindo aos estudantes vivenciar uma iniciação à docência compartilhada. Em outras palavras, esse processo envolveu tanto a observação das atividades de ensino e aprendizagem desenvolvidas com os participantes do projeto quanto a participação ativa dos alunos no planejamento e na condução de uma aula. Além disso, a experiência proporcionou uma reflexão sobre a percepção e visão que os acadêmicos tinham a respeito desse grupo etário, bem como sobre suas crenças anteriores à prática docente.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Sandra Maria *et al.* O envelhecer na sétima arte: O Capitão América e seus retratos biopsicossociais. **Licere: Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 24, n. 4, p. 716-741, 2022. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.37742. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/37742>. Acesso em: 7 mar. 2023
- BRASIL. Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências**. Brasília, DF: Presidência da República, 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm. Acesso em: 2 mar. 2024
- BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF: Presidência da República, 3 out. 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 20 jun. 2024
- BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. **Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Brasília, DF, 2022. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm. Acesso em: 5 jul. 2023
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.
- DALTRO, Maria Rita; FARIA, Ana Alice de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019. DOI: 10.12957/epp.2019.43015. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/43015>. Acesso em: 16 jun. 2022
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Panorama do Censo 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utmsource=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal. Acesso em: 28 fev. 2024
- LIMA, Ana Paula *et al.* Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 42, p. 1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/>. Acesso em: 27 mar. 2023
- LOPES, Maria Aparecida *et al.* Aspectos pedagógicos relevantes de uma aula para a adoção e a permanência em programas de atividade física percebidos por idosos longevos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 55-70, 2016. DOI: 10.22456/2316-2171.50486. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/50486>. Acesso em: 27 jan. 2023
- MINCOLLA, Karina de Paula Barbosa; MOREIRA, Ana Maria; ÁVILA, Maria Aparecida. Relações intergeracionais entre crianças e idosos: panorama das pesquisas. **Interação: Revista de Ensino**, Pesquisa e Extensão, Itumbiara, v. 27, n. 1, p. 17-29, 2025. DOI: 10.33836/interao.v27i1.938. Disponível em: <https://periodicos.unis.edu.br/interacao/article/view/938>. Acesso em: 28 fev. 2025.
- MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n.48, p.60-77, out. 2021. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 maio 2026. Epub 25-Nov-2021. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>.
- TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2014.
- VENDRUSCOLO, Rosecler. **Proposta do projeto de extensão universitária Sem fronteiras**: atividades corporais para pessoas em idade madura e idosa. Não publicado, 2023.
- VENDRUSCOLO, Rosecler; SOUZA, Doralice Lange de; CAVICHIOILLI, Fernando Renato. Programas de atividades físicas para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2011. DOI: 10.5216/rpp.v14i1.12152. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/12152>.
- YOSHIDA, Hélio Mamoru *et al.* "A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem": percepções sobre

conexões sociais em pessoas idosas praticantes de exercícios físicos. **Movimento**, Porto Alegre, v. 29, p. e29058, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/127395>. Acesso em: 10 nov. 2024.

Recebido em: 05/06/2025

Revisado em: 05/05/2026

Aprovado em: 30/06/2026