

## **ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS: EXPECTATIVAS E SENTIMENTOS NA FORMAÇÃO INICIAL**

Sandra Barbosa da Costa<sup>1</sup>

Nadiel Cavalcante de Sousa<sup>2</sup>

Terezinha de Jesus Dantas Soares<sup>3</sup>

Universidade Federal da Paraíba<sup>1, 2, 3</sup>

Eixo temático: Universidade aberta à terceira idade

[sbcufpb@gmail.com](mailto:sbcufpb@gmail.com)

**Introdução:** O envelhecimento populacional é um processo social que permeia todas as gerações. A experiência da ampliação do número de gerações num mundo de longevidade ampliada proporciona oportunidades para que estudante em formação inicial possa compartilhar práticas pedagógicas contribuindo para uma construção social da velhice bem-sucedida. **Objetivo:** Este relato de experiência objetiva descrever a vivência dos discentes em formação inicial do curso de educação física, bacharelado (UFPB), matriculados na disciplina atividade física para terceira idade, junto às pessoas idosas assíduas a um programa de extensão oferecido pelo departamento de educação física. **Metodologia:** Antes da intervenção prática, houve diversas discussões em sala de aula em torno da população alvo do projeto. Após isso, cada grupo de alunos planejou e ministrou uma aula seguindo os princípios do treinamento desportivo. O tempo da vivência prática foi de uma hora, onde se destacou: o respeito ao limite de cada indivíduo, a escolha de exercícios de simples execução e uma criteriosa seleção musical. O projeto é formado por idosos autônomos, com idades entre 45 a 83 anos, que apresentam padrões de boa marcha e que praticam atividade física. Em vista a proposta do estudo e o objetivo sugerido, fez-se uma pesquisa do tipo qualitativa.

Para coleta de dados foi elaborado e aplicado um questionário que abordou questões referentes às expectativas e sentimentos dos discentes em formação inicial, assim, os mesmos relataram suas primeiras experiências com programas de atividades física para pessoas idosas. **Resultados e discussão:** Apesar de que, alguns alunos terem tido a oportunidade de ministrarem aulas para pessoas idosas antes do contato com o projeto, o sentimento mais ressaltado foi o “de medo no começo, pelo o público requerer muitos cuidados e atenção especial”. Em relação às expectativas a maioria achava que “por serem idosos não iam ter muita disposição, iriam reclamar demais, não iriam ter animo nas atividades”, também que “elas não aceitassem a música, medo que a aula fosse muito forte ou fraca demais”. **Conclusão:** Sabe-se que a população de pessoas idosas cresce a cada senso, e isso de certa forma é preocupante, pois é obrigatório um aprofundamento dos estudos acerca das suas limitações. No que diz respeito à atividade física, a realidade é bem complexa, pois o profissional de educação física deve se assegurar das mudanças morfofisiológicas que ocorrem com esta população. É importante enxergar que o idoso não é apenas um corpo frágil, e sim, um ser humano que pode e deve praticar atividades físicas, só que com cuidados paliativos. Então, cabe aos futuros profissionais de educação física a realização de estudos pertinentes ao tema proposto e a aplicabilidade desses para um melhor propósito de vida.

**Palavras chaves:** pessoas idosas; expectativas/sentimentos; formação inicial.