Para practicar la encapsulación:

Crear clase Persona.

Crear variables las privadas edad, nombre y telefono de la clase Persona.

Crear gets y sets de cada propiedad.

Crear un objeto persona en el main.

Utiliza los gets y sets para darle valores a las propiedades edad, nombre y telefono, por último muéstralas por consola.

public class Main {  
 public static void main(String[] args) {  
 Persona persona = new Persona();  
 persona.setEdad(15);  
 persona.setNombre("Nombre");  
 persona.setTelefono(15400);  
  
  
 System.*out*.println(persona.getEdad());  
 System.*out*.println(persona.getNombre());  
 System.*out*.println(persona.getTelefono());  
 }  
}  
class Persona {  
 private int edad;  
 private String nombre;  
 private int telefono;  
  
 public void setEdad(int edad) {  
 this.edad = edad;  
 }  
 public int getEdad() {  
 return this.edad;  
 }  
  
 public void setNombre(String nombre) {  
 this.nombre = nombre;  
 }  
  
 public String getNombre() {  
 return this.nombre;  
 }  
  
 public void setTelefono(int telefono) {  
 this.telefono = telefono;  
 }  
 public int getTelefono() {  
 return this.telefono;  
 }  
}