

PROJETO DE EXTENSÃO: “GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE” DEF/UEM

Telma Adriana Pacifico Martineli¹
José Alípio Garcia Gouvêa²
Aline Vespa dos Santos³
Eliane Maria de Almeida
Fernanda Theodoro de Souza Coelho
Nádia da Silva Tessaro

Resumo:

O propósito deste artigo é apresentar as diretrizes gerais, bem como, o processo de implantação e as fases de desenvolvimento do Projeto de Extensão: “Ginástica para a Terceira Idade”, desenvolvido no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, campus Maringá, em conjunto com a UNATI e PROCERE. O projeto tem por objetivo oferecer e desenvolver atividades de ginástica junto às pessoas da terceira idade de Maringá e região, visando contribuir para o desenvolvimento desta população, especificamente das suas capacidades físicas, funcionais e suas relações sociais e afetivas. As atividades físicas propostas pelo projeto constam fundamentalmente de ginástica, incluindo nesta prática caminhadas orientadas, passeios e práticas monitoradas na ATI. As atividades serão coordenadas, planejadas e ministradas pelos participantes do projeto e serão realizadas reuniões periódicas do grupo de trabalho para estudo, planejamento e avaliação das atividades desenvolvidas. Este projeto, também, fornecerá subsídios aos alunos da UEM em processo de formação em educação física, contribuindo para a produção científica sobre questões relativas ao idoso e ao processo de envelhecimento. Concluímos até o momento que o processo inicial de elaboração e implantação do projeto ocorreu de acordo com o planejado e não ocorreram dificuldades na formação e qualificação do grupo de trabalho. Muitos desafios estão postos, especialmente no que se refere a dar início às atividades junto aos idosos, de forma fundamentada teórica e metodologicamente, e em condições materiais adequadas, com vistas a alcançar os objetivos propostos no Projeto.

Palavras-Chave: Ginástica. Terceira Idade. Educação Física. Saúde

Área temática: Saúde

Telma Adriana Pacifico Martineli

e-mail: tapmartineli@uem.br

Departamento de Educação Física

Universidade Estadual de Maringá

Introdução:

Neste artigo nos propomos a apresentar o Projeto de Extensão: Ginástica para a Terceira Idade, desenvolvido no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, campus Maringá, bem como o seu processo de implantação e as fases de seu desenvolvimento.

Em um sistema social, político e econômico que submete a população a condições precárias de desenvolvimento, em virtude da exacerbação da

¹ Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

² Professor de Educação Física. Mestrando da UNICESUMAR.

³ Acadêmicas do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

produtividade no trabalho, as pessoas envelhecem em meio a toda ordem de dificuldades nas relações de trabalho, bem como, a problemas de assistência à saúde, educação, cultura, entre tantos outros aspectos. São muitos os problemas, sejam eles de ordem psíquica, física e emocional que são constatados nas pessoas idosas, isto é, pessoas acima de 60 anos (OMS, 1989), particularmente na realidade brasileira.

Na última década intensificou-se a preocupação com esta população e com as gerações futuras de idosos, em face da precariedade de condições de vida desta população. Políticas públicas de atendimento e de garantias legais às pessoas idosas foram elaboradas, e propostas de mudanças na realidade do idoso foram implementadas.

O próprio relatório “Envelhecendo em um Brasil Mais Velho” do Banco Mundial (2011) nos traz dados mostrando que o envelhecimento no Brasil vem crescendo nas últimas décadas, momento em que o Brasil passou a atingir índices sociais e demográficos próximos ao de países com um índice alto de envelhecimento populacional. De acordo com a *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*: “No período entre 1970 e 2010, pode-se observar que o Índice de Envelhecimento brasileiro apresentou aumento progressivo: de 1970 a 1980, teve variação de 30,54%; de 1980 a 1991, de 32,26%, de 1991 a 2000 variou 37,42% e de 2000 a 2010, 55,11%” (CLOSS e SCHWANKE, 2012). O relatório do Banco Mundial (2011) aponta ainda que no Brasil a população idosa aumentará de 11% da população ativa em 2005 para 49% em 2050. Vale ressaltar, entretanto, neste relatório o predomínio de uma visão economicista, mais preocupada com os desafios que o envelhecimento populacional trará ao crescimento econômico em detrimento do desenvolvimento humano em seus aspectos educacionais, culturais, sociais, políticos, entre outros.

A Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, estabeleceu no Art. 1º “o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos”. Estabeleceu ainda, no contexto desta legislação em seu Art. 3º que: “É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”. Nesta perspectiva, as atividades ligadas à educação física, como as práticas culturais relativas a esta área são prioritariamente garantidas. Portanto, se faz necessário promover e desenvolver meios para que estas garantias sejam asseguradas, dentro das parcas possibilidades desta prática social.

Pesquisas científicas apontam para a importância da prática da atividade física para os indivíduos e estudos mais específicos reiteram sua importância para os indivíduos na terceira idade. O desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais fundamentais para as atividades cotidianas dos idosos são melhoradas com a prática de exercícios físicos (TEIXEIRA, et al, 2007; MATSUDO, 2001 e 2002; TEIXEIRA, 2012). As relações sociais que se estabelecem no processo de realização destas práticas contribuem para o desenvolvimento intelectual e afetivo das pessoas idosas, ao mesmo tempo em que se fortalece o físico. Em qualquer idade é possível aprender e realizar uma atividade física e se desenvolver nos aspectos educacionais e culturais que, por conseguinte, favorecem a aquisição de boas condições de vida e de saúde.

A ginástica e os exercícios que a caracterizam como as flexões, extensões, abduções e aduções e etc., entre tantas outras exercitações favorecem o

12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

alongamento, fortalecimento, relaxamento, e as formas de deslocamento como andar em diferentes ritmos e intensidades, circundar/balancear, favorecem o desenvolvimento da resistência aeróbica e muscular localizada. Por meio da ginástica, que é uma forma de manifestação da cultura corporal e uma atividade que fez parte da história humana e da constituição do gênero humano nas suas mais diversas formas de expressão na atualidade promove-se o desenvolvimento da população idosa. O desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais humanas contribui sobremaneira para a melhoria da capacidade funcional, tão importantes para as pessoas idosas. A educação física em conjunto de outras áreas, como a medicina, a odontologia, a fisioterapia, a psicologia, vem buscando contribuir para o desenvolvimento, saúde e integração de indivíduos da terceira idade e é nesta direção que se justifica a importância e a relevância do desenvolvimento de projetos junto a esta população.

A Universidade Estadual de Maringá é referência no desenvolvimento de atividades de extensão universitária nas mais diversas áreas do conhecimento em Maringá e em toda a região e tem promovido e contribuído para o desenvolvimento humano, tecnológico, científico e artístico da população. A Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Universidade Estadual de Maringá, criada em 2009, tem como um dos seus objetivos “oferecer a cada aluno a oportunidade de suprir suas necessidades e realizar suas habilidades. A ampliação do conhecimento e a elevação do nível cultural permitirão maior participação social e política” (UNATI, 2013). Em seu Art. 2º do Regulamento da Universidade Aberta à Terceira Idade Da UEM estabelece este órgão tem por finalidades: “I - desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão nas áreas da gerontologia e da geriatria”, entre outros objetivos.

O Programa do Centro de Referência do Envelhecimento (PROCERE) “constitui-se em um espaço estratégico da Política Nacional do Idoso, a qual se propõe assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, por meio de ações globais e acompanhamento interdisciplinar de saúde, psicológico, social e jurídico, de forma continuada e especializada”.

Com este propósito, o Departamento de Educação Física da UEM em conjunto com a UNATI e o PROCERE, propôs para o ano de 2014 o projeto de extensão na área da educação física, especificamente na Ginástica, a fim de desenvolver atividades junto aos idosos da comunidade externa e interna, no sentido de somar esforços para promover atividades voltadas especificamente à pessoa idosa e o seu desenvolvimento. Portanto, o objetivo do projeto de extensão é de desenvolver atividades de ginástica junto às pessoas da Terceira Idade de Maringá e região, visando contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais desta população. Este projeto, ao envolver alunos da UEM em processo de formação em educação física, busca também contribuir e fornecer subsídios à atuação com esta população e suas particularidades e para a produção de conhecimentos científicos sobre questões relativas ao idoso e ao processo de envelhecimento.

Metodologia:

Em face do objetivo do projeto, propomos um programa de atividades subdivididas em fases que dão consistência e alicerçam o processo de elaboração, execução e avaliação do projeto. Em linhas gerais as fases consistem em:

12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

elaboração do projeto; estudo e preparação da equipe de trabalho; planejamento sistemático das atividades; desenvolvimento das atividades junto à população idosa e avaliação periódica do trabalho desenvolvido.

O projeto de extensão na fase de desenvolvimento das atividades promoverá atividades junto ao grupo pertencente ao Programa do Centro de Referência do Envelhecimento (PROCERE). As atividades físicas propostas pelo projeto de extensão constam fundamentalmente de Ginástica, por meio das diversas formas de expressão, incluindo nesta prática caminhadas orientadas e atividades na ATI, de forma monitorada.

As atividades serão oferecidas às pessoas participantes do Programa do Centro de Referência do Envelhecimento durante o período proposto. As atividades inicialmente serão aulas periódicas de ginástica oferecidas ao grupo de participantes da comunidade externa e externa. As atividades de ginástica objetivarão fundamentalmente o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e muscular, a capacidade funcional e o favorecimento da sociabilização e integração entre os indivíduos da terceira idade participantes do Programa e do projeto. As atividades serão desenvolvidas no período da manhã e da tarde.

O projeto e extensão pretende, ainda, organizar e desenvolver atividades de impacto junto ao grupo, como “aulões” de ginástica e de outras atividades afins. Estas atividades serão realizadas esporadicamente com o objetivo de integrar os grupos participantes do projeto, por meio e atividades de caráter lúdico e recreativo. Os participantes do projeto são submetidos a avaliação física periódica por meio e testes de resistência muscular, cardiorrespiratória e funcional e terão um acompanhamento médico e psicológico, quando necessário, por parte dos profissionais vinculados ao Programa do Centro de Referência o Envelhecimento.

Para subsidiar este trabalho são realizadas reuniões periódicas entre a coordenação e os acadêmicos participantes do projeto para estudo, planejamento e avaliação das atividades desenvolvidas.

Discussão de Resultados:

Como já explicitamos anteriormente as fases de desenvolvimento do projeto consistem em: elaboração e institucionalização do projeto; estudo e preparação da equipe de trabalho; planejamento sistemático das atividades; desenvolvimento das atividades junto à população idosa e avaliação periódica do trabalho desenvolvido.

Quanto a primeira fase, elaborou-se o projeto e suas diretrizes centrais, norteadas pelos princípios e objetivos propostos pela UNATI e PROCERE. Concluída a elaboração do projeto encaminhou-se o processo para abertura e aprovação institucional, com vistas à sua implementação. Para a implementação efetiva do projeto realizou-se a formação do grupo de trabalho e, logo a seguir, iniciou-se o processo de estudo e de capacitação da equipe.

Neste momento o projeto está em sua segunda fase que corresponde ao estudo e qualificação de professores e acadêmicos que compõem a equipe de trabalho para a atuação nas atividades propostas junto à população idosa. Para este fim, promovemos e desenvolvemos um curso de extensão intitulado: Bases da Ginástica para a Terceira Idade com o objetivo de “Fornecer subsídios teórico-metodológicos básicos aos acadêmicos e professores de educação física para o desenvolvimento do trabalho de Ginástica direcionado à pessoas da Terceira Idade. Qualificar e preparar os acadêmicos e professores do Projeto de Extensão: “Ginástica para a Terceira Idade” para o desenvolvimento do trabalho com a população idosa”. Neste curso constam atividades de estudo, de experiências

12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

práticas e de oficinas. O programa do curso tratou: O envelhecimento e a pessoa idosa; Doenças comuns à terceira idade; Possibilidades de trabalho com a terceira idade; Atividades na ATI, Ginástica e Dança Senior.

Concomitantemente a estas atividades estão sendo realizadas reuniões com os órgãos envolvidos para definir ações conjuntas com os demais projetos envolvidos no Programa do Centro de Referência do Envelhecimento e a equipe do Projeto de extensão definindo estratégias de divulgação para iniciar o atendimento a população idosa no início do segundo semestre de 2014.

Conclusões:

O processo inicial de elaboração e implantação do projeto ocorreu de acordo com o planejado e não ocorreram dificuldades na formação do grupo de trabalho. Isto se deve ao interesse de professores da comunidade externa e acadêmicos do Curso de Educação Física da UEM e de outras instituições em estudar e pesquisar sobre o tema, participar do projeto e, fundamentalmente, em contribuir com o desenvolvimento da população idosa de Maringá e região.

O processo de qualificação do grupo de trabalho tem sido intenso e o curso de extensão, em desenvolvimento, tem sido um elemento de motivação e de interação entre o grupo e demais pessoas interessadas em estudar e trabalhar com pessoas da Terceira Idade.

Muitos desafios estão postos no presente momento, entre os quais, garantir as condições de trabalho ao grupo de professores e acadêmicos do projeto, por meio de aquisição de bolsas e de recursos para o bom desenvolvimento do trabalho; divulgar o projeto e seus princípios norteadores junto a comunidade maringaense e da região; formar grupos da Terceira Idade; e, dar início ao trabalho junto a estes grupos fundamentado teórica e metodologicamente e em boas condições, com vistas a alcançar os objetivos propostos no Projeto.

Referências:

- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei No 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Brasília, 2003.
- BANCO MUNDIAL. **Envelhecendo em um Brasil Mais Velho**. Washington: Banco Mundial, 2011.
- MATSUDO, S. Envelhecimento, atividade física e saúde. **R. Min. Educ. Fis.** Viçosa, v.10, n.1, p. 195-209, 2002.
- MATSUDO S.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T L. Atividade Física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rer. Bras. Med. Esporte** [on line], 2001, v. 7, n. 1, PP. 2-13.
- TEIXEIRA, D C. Efeitos de um programa de exercício físico para idosos sobre variáveis neuro-motoras, antropométricas e medo de cair. **Rer. Bras. Med. Esp.**, São Paulo, v, 21, n.2, p.107-120, abr./jun. 2007.
- UNATI. **Resolução n. 034/2009-COU**. Maringá, 2009.
- OMS. **Health of the Elderly**. Geneva: Technical Report Series, 779,1989.
- CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.15 no.3 Rio de Janeiro July/Sept. 2012.