

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Esporte e Lazer - Pôster

**PROJETO TERCEIRA IDADE EM AÇÃO:
AÇÕES E INTERVENÇÕES DO PET EDUCAÇÃO FÍSICA CEFD/UFES**

Raniely Meireles Costa¹

Paloma Rigamonte Barbosa

Joana Sanches Brito de Souza

Jessica Silva Santiago

Fabiana Correia e Silva

Omar Schneider

O estudo é sistematizado como relato de experiência de um projeto de ensino e extensão denominado “Terceira Idade em Ação”. Foi desenvolvido, no segundo semestre de 2017, em parceria com a Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI), juntamente com o Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), instalados no curso de Serviço Social da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Objetiva materializar o resultado da intervenção realizada pelo PET EF, com as questões sobre o envelhecimento, uma vez que esse conteúdo é pouco problematizado no curso de EF da Ufes. No projeto essa temática foi mediada pelos alunos bolsistas do PET, que vivenciaram na prática o “ser professor”. Brito e Litvock (2004), ressaltam que o envelhecimento é um acontecimento comum aos seres vivos, este fenômeno está presente em todos os seres humanos. “O envelhecimento é algo natural [...] que se expressa pela perda da capacidade de adaptação ao ambiente e pela diminuição da funcionalidade orgânica (CARVALHO e SOARES, 2004)”. Tomamos como referencial teórico, na construção do projeto e das atividades ministradas, as ideias de Charlot (2000), fundamentados na teoria da Relação Com o Saber. Para Charlot é importante compreender o ser humano a partir das apropriações feitas no mundo ao seu redor, tal mundo lhe é compartilhado por meio de

¹ Contatos dos autores: ranielymeireles.costa@gmail.com; paloma.rigamonte@gmail.com; joana-sanches@hotmail.com; jessicasantiago23@gmail.com; fabiana.correia.e.silva@gmail.com; omarvix@gmail.com.

diferentes formas/figuras de aprendizagem, e apropriado na relação estabelecida com os diversos saberes que lhe são compartilhados (CHARLOT, 2000). Nossa proposta caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de cunho descritivo-interpretativo (FLICK, 2004), desenvolvida por meio de um relato de experiência. Foram estruturados 15 encontros, subdivididos nas categorias: Aplicação de testes e roda de conversa, práticas de equilíbrio, yoga e dança. Ao final dos encontros foi realizada uma roda de conversa, para compreender se a oficina atingiu a expectativa dos alunos. Antes do início das aulas foram realizados anamnese e aplicados testes de flexibilidade, sentar e levantar, perimetria e composição corporal. Além de ter sido analisado a RCQ (relação cintura quadril) e o IMC (índice de massa corporal). O RCQ dos participantes, 14 dos inscritos mostraram risco e propensão a doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e aterosclerose. Os resultados dos testes refletem as respostas das anamneses, onde com exceção de um, todos os inscritos relataram alguma patologia. As atividades escolhidas foram: Práticas de Equilíbrio, aquáticas e Yoga dando ênfase na influência para a manutenção postural. A literatura ressalta que uma das características do envelhecimento é a ocorrência de quedas causada pela instabilidade postural, representando um motivo de preocupação para os idosos, pois pode acarretar incapacidade física e perda da independência (GUIMARÃES et al., 2004). A dinâmica das aulas procurou respeitar as qualidades e limitações físicas dos alunos participantes, as atividades foram escolhidas com base no questionário de interesses. A oficina foi finalizada com uma confraternização onde tivemos um retorno com as considerações dos idosos em relação às atividades desenvolvidas, ressaltando a importância do convívio social e da participação de cada um deles na construção das aulas e do projeto. Percebemos um alto índice de evasão em algumas práticas devido a não adaptação ou a limitação de alguns participantes, porém as atividades de equilíbrio se mostraram positivas, pois promoveram maior socialização entre os idosos e o grupo. As oficinas tiveram um papel importante não somente para os idosos, mas, para a formação dos petianos, que como professores em formação, possivelmente poderão utilizar os conhecimentos sistematizados futuramente em seus campos de atuação.

Palavars-chave: PET, Envelhecimento, Intervenção.

REFERÊNCIAS

BRITO, F. C de; LITVOC, J. Conceitos básicos. In: Brito FC, Litvoc J.

Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p. 1-16, 2004.

CARVALHO, J.; SOARES., J. M. C. Envelhecimento e força muscular - breve revisão.

Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, v. 4, no. 3, p.79-93, 2004.

CHARLOT, Bernard. Da **relação com o saber: elementos para uma teoria.** Porto Alegre: Artimed Editora, 2000.

FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa.** Porto Alegre: Bookman, 2004.