



## NUCLEO UNIVERISTÁRIO DA TERCEIRA IDADE: SUPERAÇÃO E PERTENCIMENTO ATRAVÉS DA ATIVIDADE

Carina Fiussen da Silva; Camila dos Santos Araujo; Eliete Peixoto Westphal; Mirella Pinto Valério

### RESUMO

*O Núcleo Universitário da Terceira Idade, NUTI, é desenvolvido desde 1994 na Universidade Federal do Rio Grande, RS e oferece gratuitamente para idosos, atividades físicas que visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia e disposição para o dia-a-dia. A participação do idoso em programas de atividades físicas de forma regular pode influenciar positivamente no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, diante de melhorias das funções orgânicas e psicossociais, com efeitos benéficos no controle, tratamento e prevenção de doenças. Objetivando que os idosos continuem integrados à sociedade, discutindo e agindo em prol de um envelhecimento ativo, preservando as habilidades físicas e mentais necessárias para desfrutar a vida com independência e autonomia, propomos atividades para que os idosos vivenciem os mais diversos movimentos corporais realizados de maneira segura evitando o sedentarismo. As atividades de ginástica, musculação e dança, são ministradas por acadêmicos de educação física (EF) sob a supervisão de uma professora de EF. Observa-se ao longo dos anos uma crescente autonomia e independência dos idosos participantes, além da formação de professores de EF e a reflexão sobre o processo de envelhecimento entre todos envolvidos.*

*PALAVRAS-CHAVE: Atividades corporais; Idosos; Educação Física; Envelhecimento.*

ANAIIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE -  
Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016

Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



### ABSTRACT

*The University Nucleus of the Third Age, NUTI, has been developed since 1994 at the Federal University of Rio Grande, RS and offers free for the elderly, physical activities that aim at the maintenance and / or improvement of health, contributing to autonomy and disposition for the day- To-day. The participation of the elderly in physical activity programs on a regular basis can positively influence the aging process, with an impact on quality and life expectancy, with improvements in the organic and psychosocial functions, with beneficial effects in the control, treatment and prevention of diseases . Aiming that the elderly continue to be integrated into society, discussing and acting for an active aging, preserving the physical and mental skills necessary to enjoy life with independence and autonomy, we propose activities for the elderly to experience the most diverse body movements performed in a manner Safe avoiding sedentarism. Gymnastics, bodybuilding and dance activities are taught by physical education (PE) scholars under the supervision of a PE teacher. Throughout the years, there is a growing autonomy and independence of the elderly participants, as well as the formation of EF teachers and reflection on the aging process among all involved.*

**KEYWORDS:** *Body activities; Elderly; PE; Aging.*

### RESUMEN

*El Centro de la Universidad de la Tercera Edad, NUTI se desarrolla desde 1994 en la Universidad Federal de Rio Grande, RS y ofrece un servicio gratuito para las personas mayores, las actividades físicas dirigidas a mantener y / o mejorar la salud, lo que contribuye a la autonomía y la voluntad de día- a-día. La participación de los mayores en*

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

**Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)**

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



*actividades físicas con regularidad programas puede influir positivamente en el proceso de envejecimiento, con un impacto en la calidad y esperanza de vida, en la mejora de las funciones organizativas y psicosociales, con efectos beneficiosos en el control, el tratamiento y la prevención de enfermedades . Con el objetivo de que las personas mayores permanecer integradas en la sociedad, discutir y actuar en nombre de un envejecimiento activo, la preservación de las habilidades físicas y mentales necesarias para disfrutar de la vida con independencia y autonomía, se proponen actividades para las personas mayores para experimentar los movimientos corporales más diversos realizados con el fin evitando segura un estilo de vida sedentario. La actividades de fitness, fitness y danza, son impartidos por la educación física académica (PE) bajo la supervisión de un maestro de educación física. Se observa en los últimos años un creciente autonomía e independencia de los participantes de mayor edad, así como la formación de profesores de educación física y la reflexión sobre el proceso de envejecimiento entre todos los involucrados.*

*PALABRAS CLAVE: actividades del cuerpo; los ancianos; Educación Física; Envejecimiento.*

## INTRODUÇÃO

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) evidencia a tendência de crescimento da população mais velha. Idosos de sessenta a 64 anos já somam dezenove milhões de pessoas. Indivíduos com mais de 65 anos superam a casa dos treze milhões, correspondendo, respectivamente a 10,2% e a 7,1% do total da população brasileira (BRASIL, 2007). Em apenas dez anos (1997 a 2007) a população brasileira com sessenta anos ou mais de idade apresentou um crescimento relativo de 47,8 % (BRASIL,2007).

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

**Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)**

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



O crescimento da população idosa se torna um desafio tanto do ponto de vista econômico quanto social para governos e sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a situação merece estudos e políticas públicas específicas para um envelhecimento ativo, otimizando oportunidades de saúde, participação e segurança de modo a aumentar a qualidade de vida à medida que envelhecemos (KALACHE, 2009).

Uma das questões mais importantes para a pessoa idosa é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos, capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como serão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, certamente será considerada uma pessoa saudável (RAMOS et al., 1993).

Para muitos idosos, participar de grupos, frequentar ações específicas que valorizem o idoso, em lugares e horários determinados, faz com que os mesmos vivenciem a sensação da superação, e pertencimento na sociedade em que vivem. Pensando nessas questões, a Universidade Federal do Rio Grande - RS (FURG) desenvolve desde 1994, o programa extensionista Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI- FURG) voltado aos idosos do município do Rio Grande.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Em 1987, Ramos, Veras e Kalache já alertavam que a maneira de enfrentar as questões advindas do envelhecimento populacional, dependeria em grande parte do grau de sensibilização ao problema por parte da sociedade como um todo, e de seus profissionais e políticos em particular.

A atividade física se constitui em uma medida eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, sendo que a capacidade

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

**Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)**

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



que os idosos têm de manterem-se independentes parece depender, em grande parte, da manutenção da flexibilidade, força e resistência, características que, em seu conjunto, poderiam ser consideradas componentes da aptidão muscular que, quando reduzidas, são as que mais comprometem a qualidade de vida de idosos (RAHAL, ANDRUSAITIS e SGUIZZATO, 2007).

Todos os adultos mais velhos, portando ou não doenças crônicas ou deficiências, devem ser incentivados e ajudados no desenvolvimento e manutenção de uma prática regular de atividades físicas ao longo de suas vidas (CRESS, BUCHNER e PROCHASKA, 2004). Atualmente, é recomendada aos idosos, a prática de 30 minutos de atividades aeróbicas moderadas em cinco dias na semana ou 20 minutos de atividades aeróbicas vigorosas em dois ou três dias por semana ou ainda a combinação das duas intensidades, lembrando que estas devem ser realizadas em adição às atividades de rotina e num período superior a 10 minutos (NELSON *et al.*, 2007).

Além disso, acreditamos na necessidade dos idosos continuarem integrados à sociedade, discutindo e agindo em prol de um envelhecimento ativo, além de propiciar que estes mantenham um estilo de vida ativo e participativo, preservando as habilidades físicas e mentais necessárias para desfrutar a vida com independência e autonomia. Para muitos idosos, participar de grupos, frequentar das ações específicas que valorizem o idoso, lugares determinados, durante horários e locais específicos, faz com que vivenciem a sensação da superação e pertencimento.

## MATERIAIS E METODOS

No campo da Educação Física, o NUTI oferece três projetos que envolvem a cultura corporal e que possibilitam a discussão acerca do processo educativo e das relações

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

**Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)**

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



intergeracionais. A seguir apresentamos alguns detalhes do que são realizados nessas ações extensionistas.

No *Projeto de Dança*, o dançar se manifesta como superação, como quebra de preconceitos como novas possibilidades de envelhecer e de movimento. Não há passos pré-determinados e sim uma busca pela liberdade de expressão corporal. Na dança se misturam exercícios físicos com grande dose de conscientização corporal, criatividade e prazer, superação das possibilidades de movimento.

Na *Ginástica* os idosos vivenciam os mais diversos movimentos corporais realizados de maneira segura evitando o estilo de vida sedentário, já que este pode acarretar perdas na capacidade funcional, por vezes tão significativas quanto os efeitos do próprio envelhecimento. As atividades físicas visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia, independência e disposição para o dia-a-dia dos idosos.

O processo de envelhecimento é associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Algumas modificações no organismo como a redução da resistência física e da força muscular são comuns entre os idosos, deixando-os mais propensos a desenvolverem enfermidades e influenciando negativamente em suas atividades cotidianas, portanto é relevante a prática da *Musculação* (02 bolsistas e 25 idosos).

## DISCUSSÃO

Os trabalhos desenvolvidos no Programa NUTI são acompanhados e avaliados mensalmente tanto no coletivo de bolsistas e professores orientadores quanto nos distintos projetos. Por meio de reuniões, todos são estimulados a falarem das experiências

ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE -  
Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016

Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



vivenciadas bem como das modificações e melhorias almejadas para o sucesso do programa.

Destacamos que o NUTI atende cerca de 80 idosos detendo total apoio dos órgãos superiores da Universidade, o qual possibilita a gratuidade, imprescindível para que os idosos tenham acesso ao lazer e as atividades físicas. Além disso, são destinadas bolsas de estudos para que os acadêmicos participem dos grupos de pesquisa e extensão em atividade física e envelhecimento. Sua condição de projeto permanente é justificada devido a sua contribuição à cidadania dos idosos riograndinos e da necessidade destes continuarem ativos, desfrutando dos benefícios que a prática da atividade física proporciona.

Como resultados provisórios observamos ao longo dos anos, uma crescente autonomia e independência dos idosos participantes, além da formação de professores de EF e a reflexão sobre o processo de envelhecimento entre todos envolvidos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As transformações conjunturais se refletem em todas as gerações, mas é o segmento idoso o que mais sofre as mazelas resultantes do estado mínimo para as políticas sociais, logo são necessárias políticas que articulem os diversos setores públicos, tais como saúde, lazer, educação e assistência social, buscando assim contemplar as diferentes demandas da população idosa, visando sua inclusão.

No Brasil, as políticas sociais produzem a desigualdade social, pois excluem as classes menos favorecidas da utilização de serviços públicos, impossibilitando de exercer cidadania. Segundo Borges (2006), é necessário investir em mudanças sociais, a fim de tornar o contexto mais estimulador para que o idoso torne-se mais ativo, participativo, independente, com autonomia e segurança. Neste sentido, cabe aos gestores públicos, uma

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



busca na inversão de perdas, tratando o envelhecimento como uma etapa possível de prazeres e realizações, trazendo nova imagem e tratamento dos idosos, abrindo espaços para a busca de um envelhecimento bem sucedido, ou seja, uma velhice mais independente, autônoma.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio: Síntese de indicadores. 2007. Rio de Janeiro. 2008.
- BRASIL. Ministério da Justiça. Política Nacional do idoso. Brasília. 1998.
- BRASIL. (1996). Lei 8842, de 4 de janeiro de 1994. Política Nacional do Idoso. Brasília: MPAS.
- BRASIL. (2003). Lei 10741 de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília: MPAS.
- CARVALHO Filho E. T. Fisiologia do Envelhecimento. In: Papaleo-Netto M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu; 2000.60-70.
- GRESS, M.E.; BUCHNER, D.; PROCHASKA, T. 2004.National Blueprint- Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations. Medicine and Science in Sportand Exercice. 2004; 36(11):1997-2003FALCÃO, D. V. S. e DIAS, C. M. S. B. (org.) Maturidade e velhice: Pesquisas e Intervenções Psicológicas. V. 1 e 2. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.
- KALACHE, A., RAMOS, R. L., & VERAS, R. P. (1987). O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. Revista Saúde Pública, 21(3), 211-224.

ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE -  
Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016

Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



NELSON, M. et al., Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007; 116:1094-1105.

NERI, A. L; DEBERT G. (org.). (1999). *Velhice e Sociedade*. Campinas SP: Papirus.

NERI, A L; YASSUDA, M. S (org.) CACHIONI, M (cols). (2004). *Velhice bem sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos*. Campinas SP: Papirus.

NETTO, M. P. *Tratado de Gerontologia*. 2 ed. Revista e ampliada. São Paulo: Atheneu, 2007.

PALMA, L. S. et al. *Envelhecimento Humano desafios e perspectivas*. Passo Fundo: Gráfica e Editora UPF, 2004.

PORTO, I. Núcleo Universitário da Terceira Idade: programa de lazer, educação e cultura para idosos da comunidade do Rio Grande. Rio Grande/RS: SALISGRAF, 2005, v.500. p. 26.

RAHAL, M. A.; ANDRUSAITIS, F. R.; SGUIZZATO, G. T. Atividade física para o idoso e objetivos. In: PAPALÉO-NETTO, M. *Tratado de gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 781-794.

RIO GRANDE DO SUL, CONSELHO STADUAL DO IDOSO. *Os idosos do Rio Grande do Sul: estudo multidimensional de suas condições de vida: relatório de pesquisa/ Conselho Estadual do Idoso*. Porto Alegre: CEI, 1997.

STUART-HAMILTON, I. *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Traduzido por Adriana Veríssimo Veronese. 3° ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization; tradução Suzana Gontijo*. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.

**ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016**

**Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul)**

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133



ANAIS DO VIII CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE -  
Criciúma-SC – 08 a 10 de setembro de 2016

Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio  
Grande do Sul)

Disponível

em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>

ISSN: 2179-8133