



O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO DE EXTENSÃO UATI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cíntia Barreto de Araújo¹
Jamille Santos Lôla²
Josimere Silva Almeida³
Maíra de Souza Barreto⁴

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Terceira Idade; Ginástica.

INTRODUÇÃO

A Universidade Aberta à Terceira Idade- UATI é um programa de extensão que atende pessoas de ambos os sexos, de qualquer nível sócio-educacional, cuja faixa etária seja igual ou superior a 60 anos. Formada por uma equipe multidisciplinar, a UATI dispõe de profissionais das mais variadas áreas como: Educação Física, Direito, Pedagogia, Nutrição, Psicologia, etc. Os trabalhos são concretizados por meio de oficinas relacionadas a vivências corporais e socioeducativas no período de março a dezembro, período letivo da instituição. Tais oficinas são distribuídas em quatro núcleos com diferentes atividades: Núcleo Teórico, Núcleo de Vivências Corporais, Núcleo de Trabalhos Manuais e Núcleo de Tecnologia e Informação. A Educação Física engloba um vasto campo de atuação desde o esporte até exercícios físicos, bem como todo conhecimento científico essencial a tais práticas. Diante disso, fica evidente que o profissional de Educação Física é o principal responsável pela orientação física dos mais distintos esportes e da execução de todo e qualquer exercício físico (OLIVEIRA, SILVA, 2005).

MÉTODOS

Através das observações realizadas no projeto de extensão da UATI (Universidade Aberta a Terceira Idade), constatou-se que as atividades são sistematizadas uma vez na semana, às quintas-feiras, no período da tarde a partir das 16:00 com o término às 17:00. A atividade desenvolvida na oficina consiste em Ginástica Aeróbica, que segundo Oliveira (1993), é uma atividade que excede o tempo de 20 minutos. Deve ser realizada no ritmo de músicas, podendo conter

1 Universidade do Estado da Bahia, araujo.barreto1@outlook.com

2 Universidade do Estado da Bahia, jamille_caem@hotmail.com

3 Universidade do Estado da Bahia, josyalmeida11@hotmail.com

4 Universidade do Estado da Bahia, maira.uni@hotmail.com

passos de dança com junção de exercícios. As aulas dividem-se em quatro etapas, sendo estas: alongamento, aquecimento, ginástica aeróbica e ginástica localizada. Constatou-se também a predominância de mulheres dentro da oficina observada, isso se deve ao fato de que estas se preocupam mais com fatores determinantes relacionados à saúde, em contrapartida, os homens ainda são “preconceituosos” em relação a prática da atividade física por medo da exposição e opinião de terceiros ao seu respeito. Diante desse fato é notório que as mulheres vivem mais e possuem uma longevidade maior que a dos homens (TRINDADE, 2001).

DISCUSSÃO

Ainda são necessárias algumas reflexões acerca deste projeto de extensão da Uneb Campus IV, visto que o Laboratório onde são realizadas as atividades deste projeto dispõe de um espaço considerado pequeno, pouco arejado e pouco espelhado, tendo em vista que as atividades realizadas na oficina abrangem movimentos de deslocamento coletivo e exercícios que exigem cuidados relacionados a posturas adequadas. Porém, apesar das dificuldades, a oficina é de extrema importância, visto que são diversos os benefícios constatados na prática da ginástica, tais como: expansão dos pulmões; fortalecimento do miocárdio, bombeando assim, mais sangue com menos batidas; melhora no volume total do sangue e conseqüentemente contribuições positivas no bem-estar e aspectos da realização pessoal (BREGOLATO, 2008). Dessa maneira, o projeto é de suma importância para o público alvo, afinal Rodrigues (2009) ressalta que a atividade física pode ser uma alternativa de solucionar o problema de isolamento que afasta o idoso da sociedade. Tais atividades buscam além da melhora fisiológica, a socialização colocando o idoso ao lado de outros que possuem características semelhantes a ele. Tal socialização trás reconhecimento do idoso como peça fundamental para sociedade.

CONCLUSÃO

O processo de observação se mostra um importante instrumento para fazermos uma correlação entre o que nos é mostrado de teoria aliado a prática. Porém, não alcançamos um nível satisfatório de observações, visto que o nosso processo de observação foi prejudicado por paralisações. Assim não foi possível atingir por completo o solicitado pela disciplina. No entanto é perceptível que adquirimos experiência no que diz respeito a um conhecimento de nível pessoal como, por exemplo, o aprendizado em lidar com pessoas diferentes no que diz respeito à idade, nível escolar e sócio econômico, o que não seria possível obter em sala de aula.

REFERÊNCIAS

BREGOLATO, Roseli. **Cultura Corporal da Ginástica**. 3.ed. São Paulo: Cone, 2008.

LOUREIRO, Luciano. **Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade**. Disponível em: <http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2007/artigos/edfis/200.pdf>.

SILVA, José Vítor. **Saúde do Idoso**: Processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos. São Paulo: Saraiva, 2009.