

## **TRAJETÓRIA NO PROGRAMA MOVA-SE NO MUNICÍPIO DE ALAGOINHAS - BA\***

**Magna da Silva Santos**

*magna.mgn87@gmail.com*

**Dielson Almeida dos Santos**

*dielsonalmeida17@gmail.com*

**Aurelice da Silva Marques**

*aurelicemarques@hotmail.com*

**Universidade do Estado da Bahia (UNEB)**

### **RESUMO**

O trabalho produzido trata-se de um relato de experiência no programa Mova-se enquanto monitores com a população idosa do município de Alagoinhas - BA, no qual *promove práticas corporais diversas e de lazer, abordando* assim, a práxis in lócus quanto dos resultados obtidos até o aqui. Para tanto, abordaremos dois eixos do programa focado nesse público: Eixo II - trata de idosos institucionalizados em abrigos e o Eixo IV - voltados ao desenvolvimento de práticas em grupos de terceira idade.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*Programa Mova-se; Conhecimento; Idosos*

## **INTRODUÇÃO**

O presente relato surgiu a partir das vivências, enquanto monitores, com a população idosa no município de Alagoinhas, inseridos no no Programa Esporte e Lazer para Todos: uma perspectiva democrática do esporte (PELPT- MOVA-SE). Tal descrição de relato abordará tanto a práxis in lócus , quanto aos resultados obtidos até aqui. O "Mova-se", projeto que promove práticas corporais diversas e de lazer para um público eclético, está organizado em cinco eixos temáticos: Eixo I - Portadores de Necessidades Especiais, Eixo

1 O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



II - Idosos institucionalizados em abrigos; Eixo III - Movimenta Alagoinhas com dança nas comunidades; Eixo IV - Grupos de terceira idade e Eixo V - Escolas de ensino Fundamental I. Porém, o trato aqui será com ênfase aos dois eixos pautados na população idosa do município, que são, o Eixo II e o Eixo IV, com quais nós viemos trabalhando desde seu início em setembro de 2018 até o presente momento. Embora, ambos os eixos sejam direcionados à Terceira Idade, o trabalho desenvolvido leva em consideração uma série de questões e especificidades que diferenciam um do outro.

No Eixo II o público atendido é formado por idosos que em sua grande maioria apresentam diminuição das capacidades funcionais naturais do processo de envelhecimento, aliados a doenças crônicas que dificultam ou até mesmo retiram a autonomia do idoso na realização de tarefas cotidianas e no autocuidado. Nesse sentido, o “Mova-se” busca proporcionar aos idosos institucionalizados atividades lúdicas que resgatem na medida do possível a sua autonomia e autoestima deles.

O Eixo IV ao contrário, a maioria dos idosos apresentam uma vida autônoma e ativa na realização das atividades cotidianas e no autocuidado, mesmos alguns que possuem doenças crônicas que diminuem a capacidade funcional conseguem se desenvolver de forma autônoma. Desse modo, o trabalho desenvolvido apoia-se em atividades lúdicas e corporais como estímulo para adoção de um estilo de vida mais ativo. Sendo assim, é importante que,

A pessoa educada para a saúde se compromete consigo mesma desenvolvendo atividades corporais, reconhecendo e respeitando as principais características físicas de seu desempenho motor, adotando atitudes que favoreçam a saúde em geral, além de realizar suas expressões corporais com autonomia e valorizar a da saúde como um bem inestimável (MENESTRINA, 2005, p.55).

Trabalhar com a terceira idade sobre duas perspectivas de vida diferentes, nos quais o trato com esse público se define a partir do estudo e da compreensão dos fatores biopsicossociais que se encontram essas populações em questão. O foco do programa, conforme apresenta seu idealizador é proporcionar “Mais vida aos anos dos idosos” (SILVA, 2018), contribuindo, neste sentido, para que eles aumentem a sua qualidade e perspectiva de vida. Diante disso, Menestrina afirma “que é necessário investir no auto-conhecimento para a obtenção de hábitos de vida saudáveis [...]” (2005, p. 54). Assim, o ato de se conhecer é adquirido a partir dos estímulos gerados em decorrência das vivências.

O programa oferece aos monitores graduando em Educação Física e aos profissionais graduados da área, suporte didático metodológico para a realização das ações coordenadas de acordo a característica de cada eixo, o que contribui para a capacitação em áreas pouco exploradas em nossa graduação, permitindo assim o desenvolvimento de um trabalho mais consciente e específico de acordo as necessidades do público atendido.

## OBJETIVO

Descrever as contribuições do Programa Mova-se tanto no que tange ao atendimento às pessoas idosas institucionalizadas e não-institucionalizadas do município de Alagoinhas - Ba quanto para formação de nós monitores graduandos em Educação Física.

## METODOLOGIA

Essa produção, por se tratar de um relato de experiência, de abordagem qualitativa que “trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (MINAYO, 2001, p. 32).

Produzida para evidenciar a importância do trabalho desenvolvido pelo Programa Mova-se para a população idosa do município de Alagoinhas - Ba para a melhoria da qualidade de vida através de práticas



de atividades físicas de caráter lúdico, fundamenta-se no método descritivo por consistir no relato peculiar de populações ou fenômenos” (GIL, 2008). O Mova-se atua oferecendo práticas de atividades de esporte, lazer e recreação desenvolvidas dentro da compreensão do contexto da ludicidade. No Eixo II o programa possui oito monitores que atuam em duplas distribuídos entre os oito lares atendidos, mensalmente contempla aproximadamente o número de 236 idosos institucionalizados, enquanto no Eixo IV atua em grupos voltados à terceira idade, além de oferecer atividades em determinadas comunidades, dando suporte a quatro grupos autônomos, dentre eles o Grupo de extensão EPAF e FeliZidade o que resulta em um número aproximado de 102 pessoas/mês atendidas. E, uma estimativa de 338 idosos contemplados por ambos os eixos mensalmente.

O projeto Mova-se tem como objetivo “estimular a população alagoanhense, tanto da zona urbana quanto da zona rural a inserirem estas práticas em seu estilo de vida, servindo assim, como instrumento de busca de saúde e de qualidade de vida para as pessoas atendidas” (SILVA, 2018, p.3). Neste cenário de discussões pelas diferentes autonomias políticas, Brasil (1998) define que:

A saúde é um direito de todos e dever do estado, garantido mediante medidas políticas, sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1998).

Para tanto, o “Mova-se” está organizado em cinco eixos temáticos, sendo suas atividades desenvolvidas de forma contínua, na qual qualquer cidadão interessado pode participar gratuitamente. Até o presente momento o “Mova-se” em seus diversos eixos atendeu um público de aproximadamente 2.277 pessoas.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO

A importância do programa Mova-se se dá à medida em que proporciona aos idosos a interação social, o autoconhecimento de suas capacidades físicas e mentais, bem como a melhora delas, já que o programa oferece atividades para além das práticas corporais. A perspectiva trazida nessas ações pelo Mova-se no atendimento a população idosa do município é de elevar o quadro de saúde dando mais qualidade de vida aos anos. Assim, através delas, busca apresentar um novo cenário de vida em que saúde e envelhecimento ativo são paralelos. Logo, devemos ter em mente que:

O termo “saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social, como definido pela Organização Mundial da Saúde. Por isso, em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde (WHO, 2005, p.13).

Neste sentido, o envelhecimento ativo está diretamente relacionado aos hábitos de vida que as pessoas levam em seus diversos contextos da vida cotidiana, fazendo-se necessário que elas “[...] percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados [...]” (WHO, 2005, p.13).

A literatura apresenta que o processo de envelhecimento do sujeito é marcado por mudanças, que abrange as transformações corporais/morfológicas, bem como as mudanças nos aspectos sociais, podendo limitar, o desenvolvimento pleno de algumas competências corporais, de forma a possibilitar aos mesmos a aquisição de novas habilidades ou aprimoramento das existentes, já que a sua experiência de vida facilita na adaptação da nova fase.

Envelhecer, neste contexto é pensar em novas possibilidades de vivência, conhecimentos, sentimentos e participação na sociedade. Não cabe mais pensar no idoso como alguém que fica somente em casa, pois a realidade se mostra de outra maneira. Buscam-se, para essa faixa etária, novos espaços de participação



e interação (FERNANDES; OLIVEIRA, 2012, P.152). Neste contexto, atuar com práticas corporais no eixo IV é perceber este movimento de redescoberta para esta nova perspectiva do envelhecimento. Nota-se que, a maioria de sexo feminino, buscam nos grupos se redescobrir para a vida, construir novas formas de lidar com seu corpo.

Por outro lado, ao adentrar ao campo institucionalizado, considerando as condições de saúde dos idosos atendidos, o trabalho desenvolvido é mais desafiador, pois, são pessoas mais fragilizadas psicologicamente, biologicamente e socialmente agravadas em muitos casos em virtude do abandono familiar e social, além das doenças decorrentes do envelhecimento, que são as doenças não-transmissíveis (DNTs) que culminam na perda parcial e/ou total de determinadas capacidades funcionais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho do professor de Educação Física centrado na população idosa, além de promover a interação social, possibilita a melhora por meio de um programa de atividades/exercícios continuados. Além disso, promover a conscientização acerca da importância destes.

O programa, em foco, em sua implementação, busca o seu desenvolvimento baseado na garantia dos direitos sociais a que se sujeita a população, oferecendo assim, a ampliação dessas atividades para grupos já existentes, bem como a implementação de atividades para grupos que ainda não tinham essas ações institucionalizadas pelo poder público municipal, vislumbrando assim a oferta dessas práticas corporais e de lazer para pessoas que carecem de uma atenção específica e continuada. Portanto, as ações do eixo em foco vislumbra e atende aos requisitos propostos, na medida em que chega ao atendimento desses idosos desassistidos, em contrapartida ao suporte a grupo da terceira idade, que já são firmados socialmente, a partir de outras práticas grupais, mas ainda em déficit de orientação de profissionais da área de educação Física. Nesse sentido, além da oferta dessas práticas, o programa visa o aprimoramento formativo dos monitores colaboradores, que aprendem na prática um pouco mais sobre outras práticas colaborativas que podem ser incorporadas em sua grande área de atuação, assim possibilitando que o currículo acadêmico e a formação, respectivamente, ocorram de forma plena.

Assim tangendo a experiência extensionista, compreende-se a partir desta vivência, o sentido da indissociabilidade, no âmbito da universidade entre o ensino, pesquisa e extensão na medida em que esta tríade provoca e promove mudanças necessárias nos processos de formação pedagógica, na produção de conhecimento e conseqüentemente na ação de ensino aprendizagem e aprimoramento da nossa práxis.



## TRAJECTORY IN THE PROGRAM MOVES IN THE COUNTY OF ALAGOINHAS - BA

### ABSTRACT

The work produced is an experience report in the program Move as monitors with the elderly population of the municipality of Alagoinhas - BA, in which it promotes diverse body and leisure practices, thus approaching the praxis in locus as to the results obtained even here. To do so, we will focus on two axes of the program focused on this public: Axis II - treats institutionalized elderly in shelters and Axis IV - focused on the development of practices in old age groups.

**KEYWORDS:** *Program Move; Knowledge; Seniors.*

## TRAJETORÍA EN EL PROGRAMA MOVILIZACIÓN EN EL MUNICIPIO DE ALAGOINHAS - BA

### RESUMEN

El trabajo producido se trata de un relato de experiencia en el programa Mueve como monitores con la población anciana del municipio de Alagoinhas - BA, en el que promueve prácticas corporales diversas y de ocio, abordando así, la praxis in lusus y los resultados obtenidos hasta el aquí. Para ello, abordaremos dos ejes del programa enfocado en ese público: Eje II - trata de ancianos institucionalizados en albergos y el Eje IV - orientados al desarrollo de prácticas en grupos de tercera edad.

**PALABRAS CLAVES:** *Programa Mueve; conocimiento; Personas de edad avanzada.*

### REFERÊNCIAS

- BRASIL. Constituição Federal de. *Título VIII, Capítulo II, Seção II, Artigos de 196 a 200, da Saúde*. Brasília. 1988.
- DE SOUZA MINAYO, M. C.. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Editora Vozes Limitada, 2011.
- FERNANDES. Ana Paula S.; OLIVEIRA. Rita de Cassia. *O idoso e a ludicidade*. Rv. UEPG, Ponta Grossa, 2012, p.151-160.
- GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MENESTRINA, E. *Educação Física e Saúde*. 3. ed. rev. ampl. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005.
- SILVA, L. C. L. *Programa esporte e lazer para todos: uma perspectiva democrática do esporte*. Secretaria Municipal de Cultura, Esporte e Turismo – SECEt alagoinhas, 2018.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2005.

