

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO: MESTRADO**

ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS IDOSAS

TAYNA RITA MATEUS PEREIRA

**MARINGÁ
2009**

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO: MESTRADO

ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS IDOSAS

Dissertação apresentada por Tayna Rita Mateus Pereira, ao Programa de Pós Graduação em Educação, Área de Concentração: em Educação, da Universidade Estadual de Maringá, como um dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação. Orientadora: Prof. (a) Dr. (a): Regina Taam.

MARINGÁ
2009

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

(Biblioteca Central - UEM, Maringá – PR., Brasil)

Pereira, Tayna Rita Mateus

P436a Atividades físicas com pessoas idosas / Tayna Rita
Mateus Pereira. -- Maringá, 2009.

195 f. : il. color., figs., tabs.

Orientador : Prof. Dr. Regina Taam.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de
Maringá, Programa de Pós-Graduação em Educação, 2009.

1. Idosos - Atividade física. 2. Terceira idade -
Atividade física. 3. Terceira idade - Aspectos
psicológicos e sociais. 4. Envelhecimento. 5. Educação
física - Terceira idade. 6. Academia da Terceira Idade.
7. Universidade Aberta a Terceira Idade. 8. Universidade
Aberta a Terceira Idade - Proposta de atividade física.
9. Universidade Federal de Santa Maria - Idosos -
Atividade física. 10. Educação física - História. 11.
Educação física - História - Brasil. I. Taam, Regina,
orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Programa
de Pós-Graduação em Educação. III. Título.

CDD 21.ed. 796.08

TAYNA RITA MATEUS PEREIRA

ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS IDOSAS

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dra. Regina Taam – UEM

Prof^ª. Dra. Roseli Terezinha Selicani Teixeira – UEM

Prof. Dr. Johannes Doll – UFRGS

25/08/2009

DEDICATÓRIA

A **Deus**, por iluminar meu caminho e me dar forças!

À minha mamãe, **Joana Mateus**, por ser a mãe, a amiga, a pessoa que conjuga todos os papéis possíveis para uma grande mulher!

À toda a minha **Família**, que sempre me apoiou e esteve ao meu lado em todas as horas!

A todas minhas **alunas de Ballet, pais e locais onde trabalho**, pela compreensão das horas que estive ausente!

E a **mim mesma**, pela dedicação e pela força de vontade!

AGRADECIMENTOS

À **Deus**, por estar sempre à frente de minha vida, fornecendo força, saúde, sabedoria, ânimo e motivação durante esse percurso.

Aos meus pais, **Joana Mateus e Valdemar da Cruz Pereira**, que sempre acreditaram em mim, me apoiando e me incentivando.

À minha orientadora **Regina Taam**, pela oportunidade, companheirismo, carinho, dedicação e competência demonstrada em todo tempo e especialmente pela valiosa contribuição ao meu crescimento profissional.

À professora **Roseli Terezinha Selicani Teixeira**, pessoa admirável, que, em alguns momentos, abriu mão de suas prioridades, para contribuir de forma efetiva na construção desse trabalho.

A **Johannes Doll**, por aceitar participar de minha banca, contribuindo muito para o crescimento do estudo, para minha vida profissional e a satisfação de tê-lo em nosso lado.

À professora **Eliane Rose Maio Braga**, por participar da qualificação, sugerindo e debatendo aspectos importantes para a construção deste estudo.

Ao **Programa de Mestrado em Educação**, pelo apoio e formação recebida.

Minha gratidão a **todos os professores**, que proporcionaram oportunidades únicas para a minha formação, contribuindo com seus conhecimentos e saberes.

Agradeço aos **colegas de Mestrado**, pelas horas que passamos juntos que possibilitaram troca de informações importantes.

Gostaria de agradecer a quatro professores da UFSM, **José Francisco Silva Dias, Carmem Lúcia da Silva Marques, Marco Aurélio de Figueiredo Acosta e Inês**

Amanda Streit, que pacientemente participaram dessa pesquisa, fornecendo contribuições importantes para o estudo de caso dessa dissertação.

À **UFSM e aos participantes dos grupos dos projetos de extensão**, pelo carinho recebido e pelo trabalho realizado e por me proporcionar essa experiência gratificante.

Ao meu amigo, **Jonatas Antônio Dias**, pela força, paciência e incentivo para que eu conseguisse entrar no mestrado.

Ao meu amigo, **Victor Cândido dos Santos**, pela companhia e força nas horas difíceis.

Às professoras, **Eliane Josefa Barbosa dos Reis e Maria Aparecida Fonseca de Oliveira da Silva**, que desde a minha graduação me incentivaram e contribuíram para meu crescimento profissional.

À toda minha **família** que incondicionalmente estiveram comigo.

E a **todos** aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

Muito Obrigada!!!

Vida e Saúde

Corpo belo, ereto e forte
Forma perfeita e saúde
Exercícios e regimes
Prolongam a juventude

Cremes, massagem, ginástica
Neurose em qualquer idade
Drogas caras e plástica
Para manter a jovialidade

Flagelo, autoviolência
Massacre ao corpo em cruz
Ostentação de aparência
Que encanta e que seduz

Mas beleza duradoura
É o sorriso que entenece
Voz que canta e consola
Mão de carinho que aquece

Maratonas solidárias
Por agasalhos, alimento
Emagrecem voluntárias
Sem traumas e sofrimento

Energizada, saudável
De alma rejuvenescida
No perfume de caridade
Preservar-se-á sua Vida.

(Maria Antonia de Oliveira Ramos – autora e
aluna da disciplina Aluno Especial II da UFSM).

PEREIRA, Tayna Rita Mateus. **ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS IDOSAS**. 195 f. Dissertação de Mestrado em Educação – Universidade Estadual de Maringá. Orientadora: Regina Taam. Maringá, 2009.

RESUMO

O presente estudo sugere uma proposta metodológica no âmbito da Educação Física, para o trabalho com pessoas idosas em Universidades Abertas à Terceira Idade. Esta população que aumentará em velocidade acelerada, que involuntariamente reduz o nível habitual de atividade; não há como deter esse processo, mas com a atividade física, podemos diminuir os riscos do envelhecimento, proporcionando qualidade de vida, e maior proteção à saúde. A Educação Física é uma área da Educação e da Saúde, que se preocupa muito com o envelhecimento. Considerando que as atividades físicas estão inseridas neste contexto, surgem alguns questionamentos: Qual seria a melhor maneira de desenvolver atividades físicas com idosos, em UNATI? A Educação Física, enquanto área do conhecimento, ligada às ciências da saúde, que contribuição tem a dar ao trabalho com idosos em UNATI? Em vista disso, o presente estudo teve três objetivos: observar e registrar a maneira de como são desenvolvidas as atividades físicas nas ATIs do município de Paranavaí – PR; descrever os projetos de extensão realizados pelo NIEATI/UFSM e verificar como são aplicados os projetos de extensão da UFSM. A pesquisa se caracteriza como um Estudo de Caso descritivo, onde no primeiro momento foram realizadas as observações nas ATIs, registrando por meio de uma ficha de observação, construída pela pesquisadora, sendo realizadas duas observações por dia, manhã e tarde num total de sete dias em cada ATI. No segundo momento, foi realizado um estudo de caso na Universidade Federal de Santa Maria, analisando os projetos de atividades físicas realizadas com pessoas da Terceira Idade. Para analisar os dados, a pesquisa foi dividida em dois momentos: 1º momento; (dados obtidos com a realização das observações nas ATIs), foi utilizado o método descritivo com estatística simples, demonstrando o resultado por meio de gráficos e quadros, descrevendo cada categoria proposta e o 2º Momento (dados obtidos com o estudo de caso). Com os dados analisados, verificamos que em todas as ATIs, a maior reclamação dos frequentadores foi a falta de um professor de Educação Física no local, que gera problemas na prática de exercícios físicos, expondo os frequentadores a situações de risco. Porém, concluímos que a prática de atividades físicas nas ATIs, apresenta algumas vantagens que merecem ser consideradas relacionadas a qualidade de vida do idoso. O trabalho realizado na Universidade Federal de Santa Maria ilustra a aplicação dos conhecimentos do campo da educação física e da gerontologia, por meio, de atividades altamente eficazes. Concluímos que a experiência de Santa Maria pode servir de base para o desenvolvimento de atividades físicas com idosos em universidades abertas da Terceira Idade. Concluímos também, que as atividades físicas com idoso exigem o acompanhamento e a avaliação de pessoas qualificadas e devem ser realizadas em locais limpos e seguros.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividade Física, Qualidade de Vida e Terceira Idade.

PEREIRA, Tayna Rita Mateus. **PHYSICAL ACTIVITY WITH OLDER PEOPLE**. 195 f. Dissertation Master in Education – State University of Maringá. Supervisor: Regina Taam. Maringá, 2009.

ABSTRACT

This study suggests a methodology in the context of Physical Education, to work with older people in the Third Age Open University. This population will increase at accelerated speed, which unwittingly reduces the level of habitual activity, there is no way to stop this process, but with physical activity, can reduce the risks of aging, providing quality of life, and greater protection of health. The Physical Education is an area of Education and Health, which is concerned with aging well. Whereas the physical activities are included in this context, some questions arise: What is the best way to develop physical activity with older people in UNATI? The Physical Education, while area of knowledge, linked to the health sciences, that contribution has to work with the elderly in UNATI? Therefore, the present study had three objectives: to observe and record the way they are developed in the physical activities of the municipality of ATIS Paranavaí - PR; describe the scope of projects undertaken by NIEATI / UFSM and see how they are applied to projects extension of UFSM. The research is characterized as a case study description, which at first was the comments on ATIS, registering through a form of observation, built by the researcher, and made two observations per day, morning and afternoon for a total of seven days in each ATI. The second time, was a case study at Federal University of Santa Maria, examining the projects of physical activities of elderly people. To analyze the data, the research was divided into two stages: 1 time (data obtained with the implementation of comments on ATIS), we used the descriptive method with simple statistics, showing the result by means of graphs and tables, describing each category proposal and Time 2 (data obtained from the case study). With the data analyzed, we found that in all the ATIS, the biggest complaint from attendees was the lack of a teacher of Physical Education at the site, which creates problems in the practice of physical exercises, exposing visitors to situations of risk. However, we find that the practice of physical activities in ATIS, has some advantages that should be considered related to quality of life of the elderly. The work done in Santa Maria illustrates the application of knowledge in the field of physical education and gerontology through, activities highly effective. We conclude that the experience of Santa Maria can serve as the basis for the development of physical activity with older people in open universities of the third age. Also concluded that the elderly with physical activities require monitoring and evaluation of qualified persons and shall be held in places clean and safe.

Keywords: Aging, Physical Activity, Quality of Life and Third Age.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 14 |
| 2 O SEGMENTO IDOSO: O ENVELHECIMENTO E SEUS ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS..... | 19 |
| 2.1 O idoso e a Atividade Física..... | 25 |
| 2.2 Os benefícios e malefícios que a atividade física proporciona aos idosos..... | 28 |
| 2.3 A história da Educação Física no mundo, em diferentes períodos da história..... | 32 |
| 2.4 História da Educação Física no Brasil | 44 |
| 2.5 A Educação Permanente, Educação Não-formal e Educação nas UNATI | 58 |
| 3 METODOLOGIA | 63 |
| 3.1 Observações das ATI | 70 |
| 4 A UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA – UM ESTUDO DE CASO | 90 |
| 5 ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS COM IDOSOS EM UNATIs: A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA A ESTE TRABALHO | 123 |
| 6 PROPOSTA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UNATI – UNATI/UEM | 140 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 164 |
| REFERÊNCIAS | 166 |
| ANEXOS..... | 173 |
| ANEXO A | 174 |
| ANEXO B | 178 |
| ANEXO C | 180 |
| ANEXO D | 183 |

| | |
|-----------------|-----|
| ANEXO E | 186 |
| ANEXO F | 188 |
| ANEXO G..... | 190 |
| ANEXO H | 191 |
| APÊNDICE ;..... | 192 |
| APÊNDICE A..... | 193 |

LISTA DE QUADROS

| | |
|--|----|
| Quadro 1 – Quadro referente a história da Educação Física..... | 56 |
| Quadro 2 – Quadro referente as observações | 75 |
| Quadro 3 – Quadro referente a numeração dos aparelhos e nomes respectivos | 76 |
| Quadro 4 – Quadro referente aos aparelhos mais utilizados | 85 |
| Quadro 5 – Quadro referente aos aparelhos menos utilizados | 86 |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Dança nupcial ao ar livre | 32 |
| Figura 2 – O manejo de armas | 35 |
| Figura 3 – Jogos do Século XVI | 37 |
| Figura 4 – Jogos | 38 |
| Figura 5 – Ginástica Sueca | 39 |
| Figura 6 – Exercícios no pórtico | 41 |
| Figura 7 – Ginásio ao ar livre | 42 |
| Figura 8 – Aparelho de Ortopedia | 43 |
| Figura 9 – Amoros conduzindo uma aula, 1820 | 45 |
| Figura 10 – Gráfico ilustrativo correspondente ao número de freqüentadores | 77 |
| Figura 11 – Gráfico ilustrativo correspondente a idade aproximada dos freqüentadores | 78 |
| Figura 12 – Gráfico ilustrativo correspondente ao número de freqüentadores por sexo | 79 |
| Figura 13 – Gráfico ilustrativo correspondente a vestimenta adequada | 80 |
| Figura 14 – Gráfico ilustrativo correspondente a intensidade de utilização dos aparelhos | 81 |
| Figura 15 – Gráfico ilustrativo correspondente ao tempo médio de utilização de cada aparelho | 82 |
| Figura 16 – Gráfico ilustrativo correspondente ao tempo aproximado de execução de exercícios em toda a ATI | 84 |

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho se propõe a sugerir uma proposta metodológica, no âmbito da Educação Física, para o trabalho com pessoas idosas em Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI).

O processo de envelhecimento populacional é um dos desafios contemporâneos que devem ser enfrentados e merecem a atenção dos pesquisadores. O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e social, sendo resultado do declínio da fecundidade e do aumento da expectativa de vida. Iniciou no século XIX em alguns países da Europa Ocidental, espalhando-se para o resto do Primeiro Mundo e no século XX para os países de Terceiro Mundo; tornando visível no Brasil a partir dos anos 60.

O envelhecimento populacional não se refere ao indivíduo em particular e nem a cada geração, mas às mudanças na estrutura etária da população, o que produz um aumento do peso relativo das pessoas acima de determinada idade, considerada como início da velhice. “Esse limite inferior varia de sociedade para sociedade e depende não somente de fatores biológicos, mas, também, econômicos, ambientais, científicos e culturais” (CARVALHO e GARCIA, 2003, p. 3). Como dissemos acima, a melhoria da condição de vida, de educação e de saúde contribuíram, junto com os avanços das ciências e da tecnologia para o aumento da escala mundial do segmento idoso.

No estudo de Carvalho e Rodríguez–Wong (2008, p. 4), pode-se verificar que “enquanto 17% dos idosos, de ambos os sexos, em 2000, tinham 80 anos ou mais de idade, em 2050 corresponderão, provavelmente, a aproximadamente 28%. Entre as mulheres, as mais idosas passarão de 18% para 30,8%”. Isso significará um grande envelhecimento da população idosa, predominado nela as mulheres idosas, destinado ao segmento idoso.

Iremos, nesse trabalho utilizar o termo Terceira Idade, pois de acordo com Farinatti (2008), esse termo foi criado pelo francês Huet no início do século XX e designa as pessoas de mais de 60 anos de idade, e idoso, aquele que aprende a desfrutar esta nova etapa de vida, de forma positiva e aceitando suas limitações.

Na França, no século XIX, o termo velhice destinava-se às pessoas que não podiam assegurar para si um futuro financeiramente tranquilo; “velhos” ou “velhotes” para aqueles que não podiam vender seu trabalho e “idosos” para as pessoas com prestígio.

Existe hoje, na área da gerontologia, um esforço para combater estereótipos e preconceitos relativos ao idoso e ao envelhecimento.

Concordamos com Carvalho (2006, p. 72):

O envelhecimento não pode ser mais encarado uma doença e um obstáculo para a prática de exercício físico. O idoso não é um ser fraco, incapacitado, isolado e senil. A idade apenas constitui uma inevitabilidade do ponto de vista biológico. Com efeito, os idosos de hoje vivem mais tempo, mas é premente que vivam em qualidade e integrados na sociedade e na família. É então necessário alterar as mentalidades de forma emergir uma nova imagem da velhice.

O termo “velho” está carregado de conteúdo negativo, produzindo e reforçando a exclusão social. Evitaremos assim, o uso da palavra “velho”, pois como Devidé (2000) defende, velho é o que se entrega ao isolamento, desengajando-se da sociedade, esperando pela morte. O envelhecimento não pode ser encarado com um processo igual para todos. Cada um tem seu tempo e características diferentes. Envelhecer não é seguir um caminho inexorável, mas construí-lo permanentemente.

O desejo de controlar o envelhecimento para Bellini (2002) faz parte da busca da felicidade. A rejeição ao envelhecimento é um mecanismo de defesa natural do homem, e aceitar a Terceira Idade como uma realidade e a compreensão de que se pode ser plenamente feliz em qualquer idade, é o caminho correto para uma vida com qualidade.

O envelhecimento é uma questão relacionada à promoção da saúde. De acordo com Farinatti (2008, p. 41), a saúde é vista como a “extensão das possibilidades de um grupo ou de um indivíduo para realizar suas aspirações e ambiente”. A abordagem da promoção da saúde “dá-se pela ótica de uma autonomia comunitária e individual, em face dos fatores que se relacionam à saúde: para serem “saudáveis”, os indivíduos devem ter maximizado as oportunidades de controlar suas vidas” (FARINATTI, 2008, p. 41).

A Carta de Ottawa (1986) é um documento que assegura o direito à promoção da saúde. Ela destaca as condições e os requisitos para a saúde, que são: a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema estável, a justiça social e a equidade. Estabelece também, uma relação direta entre saúde e qualidade de vida. Veras e Caldas (2004) estabelecem a íntima relação desses fatores com a situação, à capacidade de efetuar uma síntese cultura de todos os elementos que determinam uma sociedade, com seus padrões de conforto e bem estar.

Um dos fatores que afetam negativamente a qualidade de vida é o sedentarismo; embora ocorra em todas as faixas etárias, pode aparecer de forma mais acentuada na velhice, devido à crença popular de que nessa etapa de vida deve-se diminuir a intensidade e a quantidade de atividades físicas. Essa redução também pode ocorrer pelo receio de prejudicar a saúde, e por questões de ordem psicológica, relacionadas à forma como o sujeito vive o processo de envelhecimento.

Estar vivo requer movimentos, os resultados obtidos com o mínimo de exercícios são grandes e os benefícios incalculáveis, em todas as idades. Talvez o maior benefício seja a prevenção de doenças e o combate a algumas mazelas que reduzem o grau de autonomia, melhorando a disposição para a realização das tarefas da vida cotidiana.

Nahas (2003) definiu atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntária que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas. Atividade física e aptidão física têm sido associadas, ao bem estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na Terceira Idade, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando à perda precoce de vidas e de muitos anos de vida útil.

Para o idoso, é muito importante estar em contato com o mundo que o rodeia, sentir-se ativo e útil, participando de algum tipo de atividade. É necessário que o idoso adquira uma postura positiva frente à velhice e que aprenda a valorizar-se, o que implica cuidar do corpo e da mente. Aqui a Educação Física nosso objeto de estudo, tem uma importante contribuição a dar.

A Educação Física é uma área da educação e da saúde, que se preocupa muito com o envelhecimento, tendo produzido diversas pesquisas na área. É importante destacar que estamos nos referindo a um direito garantido no Estatuto do Idoso. No capítulo V, artigo 20 está dito que o idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade, ou seja, no seu direito à educação está incluída a Educação Física.

No âmbito educacional projetos de atividade física com idosos se desenvolvem em Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI). Elas surgem na década de 70; em Toulouse, na França por Pierre Vellas, e logo se espalham por toda a Europa, chegando ao Brasil, na década seguinte. Antes disso, no Brasil, assistimos a criação da Escola Aberta à Terceira Idade, do Serviço Social do Comércio – SESC, em Campinas no ano de 1977.

Desde então, as instituições de ensino superior começaram a implementar projetos para a população idosa. Em 1983 na Universidade Federal de Santa Catarina, teve início atividades com o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI); o Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade – NIEATI, entrou na luta pela valorização dos idosos em 1984, quando o Prof. Dr. José Francisco Silva Dias iniciou o trabalho de atividades físicas para a Terceira Idade no Centro de Educação Física e Desportos na Universidade Federal de Santa Maria – UFSM e em 1990 a parceria entre o SESC e a PUC de Campinas, criou-se a primeira Universidade da Terceira Idade, a primeira divulgada na mídia em caráter nacional (FENALTI e SCHWARTZ, 2003).

Considerando que as atividades físicas estão inseridas em todas as propostas de educação a idosos, surgem alguns questionamentos: Qual seria a melhor maneira de desenvolver atividades físicas com idosos, em UNATI? A Educação Física, enquanto área do conhecimento, ligada às ciências da saúde, que contribuição tem a dar ao trabalho com idosos em UNATI?

Com esses pontos de partida. O estudo possui quatro objetivos: observar e registrar a maneira de como são desenvolvidas as atividades físicas nas ATI de Paranavaí – PR; descrever os projetos de extensão realizados pelo NIEATI/UFSM; verificar como são aplicados os projetos de extensão da UFSM e sugerir uma proposta de atividades físicas em UNATI.

As perguntas feitas na pagina anterior, serão respondidas ao longo desse estudo por meio de uma revisão bibliográfica, de observações realizadas em Academias da Terceira Idade (ATI) e por um estudo de caso realizado na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), uma referência na Educação Física com pessoas idosas.

A primeira sessão do estudo trata dos aspectos físicos, sociais e psicológicos do processo de envelhecimento, focalizando, nesse processo a atividade física, a Educação Física e a educação não-formal.

Na segunda sessão tratar da atividade física realizada nas Academias da Terceira Idade (ATI), constituídas de aparelhos adequados à prática de exercícios físicos, por pessoas idosas. Fizemos observações em três ATI do município de Paranavaí – PR.

Na terceira sessão, apresentamos o resultado de um estudo de caso, tendo por objetivo a Educação Física com idosos, realizada na Universidade Federal de Santa Maria. A UFSM é a pioneira na área de atividade física com idosos. O Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade (NIEATI), que integra o Centro da Educação Física e

Desportos desenvolve vários projetos de pesquisa e extensão que atendem, atualmente, 2.000 pessoas idosas.

Na conclusão, com base nos estudos realizados, apresentamos uma sugestão de atividades físicas em UNATI, pensando, especialmente na UNATI, que está sendo criada na Universidade Estadual de Maringá, para qual esperamos contribuir com o nosso trabalho.

Esperamos que este estudo possa contribuir para outras pessoas que estudam aspectos da Terceira Idade, e tenham neste um subsídio de trabalho.

2 O SEGMENTO IDOSO: O ENVELHECIMENTO E SEUS ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

Segundo dados do IBGE, no Brasil existem pelo menos 11 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade. Esse número vem aumentando, e em 2025 estima-se atingir 32 milhões de idosos.

O envelhecimento populacional “é um fenômeno mundial, como atesta a Carta de Viena, que expressa às conclusões da Assembléia Mundial sobre Envelhecimento, promovida pela Organização das Nações Unidas EM 1982” (NOVAES, 2000, p. 13). Conforme Novaes (2000), desde 1970 há tentativas de se estabelecer uma Política Nacional para o Idoso, primeiramente por meio do Ministério Social e Assistencial, e depois por meio da Secretaria Nacional de Ação Social, no ano de 1990. A Lei nº. 8842 de 4/1/94 tem como objetivo assegurar os direitos sociais, criando condições para promover sua autonomia, integração, participação efetiva na sociedade e o Conselho Nacional do Idoso.

O padrão familiar mudou nas últimas décadas, e é possível observar uma queda do padrão da família, aumento no número dos casais sem filhos e no número de famílias em que as mulheres são as responsáveis pelo sustento familiar; e talvez por isso o envelhecimento seja um processo feminino. Em nosso país, há uma heterogeneidade entre os estados, quanto à distribuição de idosos, ao padrão de migrantes e a ocupação das capitais. Nas áreas urbanas, há uma maior concentração de idosos vivendo em bairros mais antigos e centrais, enquanto que nos estados do Nordeste e do Sul, a predominância é de idosos vivendo em áreas rurais.

Existem estudos que mostram essa preocupação em relação ao número de idosos no mundo, especialmente a partir de 1985, quando começa a adquirir visibilidade estudos e programas que têm como principal personagem a pessoa idosa. Doll (et al, 2007) chama a atenção para o significativo aumento de pesquisas no Brasil, sobre o envelhecimento a partir da década de 80.

Entretanto, as principais teorias sociológicas relacionadas ao processo de envelhecimento foram construídas bem antes, entre 1940 e 1980, e até hoje refletem na orientação de políticas e práticas que se referem à pessoa idosa. Quando se fala sobre o desenvolvimento do envelhecimento, podemos relacionar três teorias sociológicas que

tratam do tema. A primeira, Teoria da Atividade parte de um envelhecimento bem sucedido, procurando explicar como os indivíduos se ajustam às mudanças relacionadas à idade. A segunda, Teoria do Desengajamento, coloca em evidência aspectos sociopsicológicos, podendo haver desengajamento em qualquer área da vida, “é considerado funcional tanto para o indivíduo como para a sociedade, uma vez que, com o afastamento do idoso do mundo produtivo, possibilita abrir espaços para os mais jovens”. Já a Teoria da Modernização elabora reflexões sobre o *status* e o prestígio do idoso, trabalhando com sua imagem e as representações que influenciam essa imagem do idoso (DOLL et al, 2007, p. 18).

A Teoria da Atividade, particularmente, repercutiu fortemente no campo da Gerontologia, “apesar de certas críticas, ela continua bastante presente e, especialmente no discurso prático gerontológico, está presente mais forte do que nunca” (DOLL, et al 2007, p. 27).

Em dezembro de 1985 a professora Edneida Gonçalves de Macedo Haddad obteve o título de mestre em Antropologia Social na Universidade de São Paulo (USP) com a dissertação: “A ideologia da Velhice”, publicada no ano seguinte pela Editora Cortez.

No Brasil, a discussão torna-se mais efetiva com a Lei 8.842, de 1994, no governo do Presidente Itamar Franco, que regulamentou a Política Nacional do Idoso. Essa política assegura os direitos sociais do idoso e sua integração na sociedade, entre outros. Aqui, também, sente-se a influência da Teoria da Atividade.

O processo de envelhecimento no Brasil precisa ser mais debatido, provocar mais mobilização. É preciso um novo olhar e, sobretudo, novas práticas, pois ainda há um distanciamento entre a Lei e a realidade. Com o projeto de Lei 3.561/97, do Deputado Paulo Paim, criou-se o Estatuto do Idoso, sancionado no dia 1º de outubro, Dia Internacional do Idoso, no ano de 1997.

Estima-se que o limite da longevidade humana esteja em torno de 120 anos, conseqüência do progresso social e dos avanços da ciência. Neri (2005) afirma que, na velhice, as capacidades cognitivas ligadas ao processamento da informação, à memória e à aprendizagem, declinam por causa das alterações sensoriais e neurológicas que acompanham o envelhecimento.

O envelhecimento da população brasileira, além de indicar a composição de novos grupos sociais, alerta para novas demandas e problemas que os serviços e políticas

públicas na área da saúde e da educação, entre outros, terão que enfrentar diante das mudanças significativas que esse processo promove na sociedade.

De acordo com Novaes (2000), o velho-jovem se define pela idade entre 65 - 75 anos; o velho-médio entre 75 - 85 anos e o velho-velho a partir de então. A sociedade brasileira começa a mudar a imagem do idoso, influenciada pelas mídias. As novelas, por exemplo, refletem essa nova imagem.

Há algum tempo, nas propagandas de TV, o idoso era visto somente em anúncios de remédios e de seguro de vida. Hoje podemos observar a presença do idoso em propagandas que pretendem vender produtos que vão de cosméticos a viagens.

Na atualidade, a maioria das pessoas entende que a velhice começa aos 60 ou 65 anos, sendo, em geral, o tempo da aposentadoria. O que merece ser destacado em relação ao envelhecimento, é que ele não tem início em um momento específico da vida, em uma idade determinada. Vamos envelhecendo ao longo da vida.

Mazo, Lopes e Benedetti (2001, p. 52), definem três tipos de idade;

Idade do meio: é a idade entre os 45 e 60 anos, aproximadamente. É conhecida como idade pré-senil, crítica, ou do primeiro envelhecimento. Nesta idade encontram-se os primeiros sinais do envelhecimento, os quais representam freqüentemente tendências ou predisposição ao aparecimento de doenças, sempre importante à intervenção preventiva. Senescência gradual: idade entre 60 e 70 anos, aproximadamente. Caracteriza-se pelo aparecimento de processos mórbidos, típicos da idade avançada, e requer aplicação de medidas diagnósticas e terapêuticas oportunas. É a fase em que são mais relevantes os problemas assistenciais em termos médicos, sociais e de reabilitação. Grande velho ou longevo: esta idade é definida para indivíduos com mais de 90 anos.

A transformação do modo de envelhecer exige mudanças na sociedade. As mudanças de atitudes individuais das pessoas em relação ao próprio envelhecimento, na participação de diferentes grupos sociais, é muito importante, pois leva as pessoas do seu círculo de relacionamentos a modificarem também suas atitudes.

O envelhecimento humano de acordo com Mazo, Lopes e Benedetti (2001), é definido de diferentes maneiras, conforme sejam levados em conta, fatores ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Os fatores genéticos e biológicos referem-se à alteração irreversível da substância viva que ocorre desde a maturação sexual até a longevidade, numa progressão lenta e gradual. Quanto aos fatores psicológicos e sociais, esses têm relação com a perda de papéis sociais e de funções exercidas no sistema

produtivo. Muitos indivíduos fisicamente envelhecidos não se sentem velhos. Embora, o físico e a mente envelheçam juntos, o processo não se efetiva em ambos no mesmo ritmo, nem da mesma forma. As limitações físicas e as condições de vida, e não a idade em si, terão peso importante na perda de papéis e de funções.

Jordão Neto (1997) nos alerta para darmos o devido peso às mudanças históricas e sociais que produziram o conceito de velhice. O sentido que a ela é dada no mundo capitalista resultou de uma construção fundada nas relações entre capital e trabalho. Com isso esperamos estar colocando a devida distância entre os conceitos de velhice e de envelhecimento. Esse pode significar enriquecimento intelectual e espiritual, expresso numa vida ativa e na participação social e política, apoiada em muita experiência de vida.

No envelhecimento há alterações naturais em todo o nosso organismo, sendo que o processo de senescência vai se tornando mais acelerado a partir dos 70 anos. A velocidade do envelhecimento, porém, não é a mesma para todos, Rauchbach (2001), diz que é possível que indivíduos da mesma idade apresentem situações biologicamente diferentes. Nuiland (2007) e Jeckel-Neto (2001) têm a mesma posição e chamam a atenção para a forma como cada indivíduo se recupera dos danos acumulados, fato que guarda uma íntima relação com o estilo de vida e o ambiente onde vive.

Segundo Neri (2005, p. 68), o envelhecimento compreende os processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual e implica a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência. “São de natureza interacional, iniciam-se em diferentes épocas e ritmos e acarretam resultados distintos para as diversas partes e funções do organismo”.

O envelhecimento é uma experiência sujeita às influências de diferentes contextos sociais, históricos e culturais. Seu processo está associado a uma série de perdas, limitações e dificuldades. Bassit e Witter (2006) enfatizam que não se pode considerar o envelhecimento como um processo patológico ou só como um problema; há muitas variáveis envolvidas, entre as quais as condições de saúde, as interações sociais, a formação intelectual, pois muitos, com boa qualidade de vida, vivem a passagem dos anos com saúde, autonomia e independência.

Insistimos, porque consideramos importante a idéia de que o envelhecimento não se constitui apenas de aspectos negativos, embora esses não devam ser negados; porém, pode ser uma fase cheia de vitórias e de prazer. O envelhecimento não apenas modifica a vida daqueles que envelhecem, mas também a vida daqueles que convivem com eles. É o

período da vida humana que confere maior diversidade entre as pessoas em função da variedade e intensidade das interferências, tanto internas como externas ao homem, que ocorrem durante o trajeto pela vida ou pelo curso da vida.

O envelhecimento populacional insere-se nas transformações sociais, culturais e econômicas das sociedades contemporâneas. A Política Nacional de Saúde tem enfatizado o atendimento aos idosos com mais de 65 anos em função do padrão de doença desse grupo, susceptível às doenças crônicas. A morbidade múltipla entre os idosos geralmente está associada a doenças que demandam pessoal qualificado, equipamentos e exames complementares de alto custo, além de internações de longo prazo. Medidas importantes estão sendo implementadas pelo setor público, entre as quais destacam-se a vacinação para a gripe e o Programa Saúde da Família, atualmente denominado Estratégia da Saúde da Família. Mais do que a simples prevenção de doenças, a promoção da saúde pode fazer muita diferença na qualidade de vida da população idosa.

Entretanto, as políticas públicas direcionadas ao trabalhador idoso, ainda não respondem ao desafio representado pelo envelhecimento populacional. E a aposentadoria, para os que conseguem se aposentar (pois muitos, por necessidade, trabalham por toda vida) pode constituir-se em um drama pessoal que vai se juntar a outros, vividos no mesmo tempo.

Novaes (2000, p. 13) discute a questão, apontando seu lado mais doloroso:

A aposentadoria traz freqüentemente para o idoso, problemas econômicos e perda de status profissional, ocasionando isolamento, insegurança e sentido de inutilidade [...]. O comportamento das condições de saúde por doenças e perda de energia, exigindo cuidados médicos, despesas, mais atenção familiar e que levam a dificuldade de locomoção, de continuar a ser independente e baixa auto-estima. As perdas familiares, afetivas e sociais que fazem com que fique muito reduzido seu mundo de relações, sem amigos e sem perspectivas. A falta de outras oportunidades ocupacionais, sociais e de lazer a fim de encontrar motivação para participar de grupos e ter prazer em viver.

A aposentadoria “proporciona não um benefício, mas um direito, que deve assegurar aos indivíduos uma renda permanente para manutenção do indivíduo do nível de vida e garantir as necessidades de segurança individual” (SALGADO, 1982, p. 55). Não se trata de uma questão financeira. Saber que suas necessidades básicas serão atendidas, que está amparado pela lei, pela sociedade, pela família, enfim. O sentimento de segurança, de cidadania, afeta positivamente a pessoa idosa e a forma como vive a aposentadoria.

Simson, Park e Fernandes (2001) destacam o fato de que a aposentadoria pode modificar as emoções e sentimentos; entretanto, essa modificação pode ter um sentido positivo.

Para os idosos, o tempo livre gerado pela aposentadoria vem sendo cada vez mais fruto de ampliação de fontes financeiras alternativas, as quais objetivam a colaboração com a vida dos filhos, educação dos netos e atendimento a necessidades básicas de sobrevivência. Soma-se às dificuldades financeiras dos idosos, a ausência de uma política de ocupação do tempo livre (BURITI, 2006 p. 111).

Pudemos aprender a envelhecer, a enfrentar positivamente a Terceira Idade, exercitando nossa capacidade de tomar decisões, ampliando nosso conhecimento acerca do processo de envelhecimento, continuando por toda a vida a aprender, a compreender o mundo em que vivemos.

A longevidade é uma conquista do desenvolvimento. O homem começa a envelhecer desde o nascimento. Mesmo conquistando novos recursos, novas possibilidades, competências anteriormente adquiridas vão se desgastando; o tempo dá com uma das mãos e retira com a outra.

Bassit e Witter (2006), Mazo, Lopes e Benedetti (2001) e Neri (2005), utilizam o termo curso de vida, que é a possibilidade de considerar como as mudanças sociais interferem na vida daqueles que envelhecem, como também a maneira com que as histórias de vida contribuem para a diversidade do processo de envelhecimento.

Neri (2005, p. 69), fala sobre o curso de vida que é:

Uma seqüência de mudanças previsíveis, de natureza genético-biológica, que ocorrem ao longo das idades e, por isso, é chamada de mudanças graduadas por idade. Uma seqüência previsível de mudanças pelos processos de socialização a que as pessoas de cada corte estão sujeitas e que, por isso, são chamadas de influências graduadas por história. Uma seqüência não previsível de alterações devidas à influência de agendas biológicas e sociais, e que por isso são chamadas de influências não normativas.

Envelhecimento biológico para Mazzo, Lopes e Benedatti (2001, p. 53), “é um processo contínuo durante toda a vida, com diferenciações de um indivíduo para outros, e até diferenciações no mesmo indivíduo, quando alguns órgãos envelhecem mais rápido que outros”. Envelhecimento intelectual “começa quando o indivíduo apresenta falhas na memória, dificuldades na atenção, na orientação e na concentração, apresenta modificações

desfavoráveis em seu sistema cognitivo”. Envelhecimento social, “ocorre de formas diferenciadas em culturas diversas e está condicionado à capacidade de produção do indivíduo, tendo a aposentadoria como seu referencial mais marcante” (MAZZO, LOPES e BENEDETTI, 2001, p. 53).

O envelhecimento físico, conforme Salgado (1982), ocorre pela perda da força muscular, dando o tempo acumulado uma imagem pesada e até mesmo gasta, ao corpo.

Pessoas na meia-idade ou na velhice inicial tendem a indicar uma idade psicológica menor do que a sua idade cronológica, em parte para salvaguardar a imagem social e a auto-estima e em parte, talvez por dificuldades de auto-aceitação. Muitas acreditam que a velhice é um estado de espírito, no sentido de que independem da idade cronológica e de outros marcadores de velhice. [...] os idosos possuem uma perspectiva mais positiva em relação à velhice do que a que os adultos têm dos idosos (NERI, 2005, p. 111).

Quando a mente amadurece, ela torna-se mais apta a apreensões de toda ordem, principalmente aos raciocínios abstratos que, “em idades anteriores, nem sempre foram possíveis. A maior característica do desenvolvimento da mente está no controle das emoções e no encontro de objetivos de vida” (SALGADO, 1982, p. 28). A possibilidade de fazer planos, de sonhar com realizações pessoais e coletivas são fundamentais para dar sentido à vida de pessoas de todas as idades, inclusive à vida dos que têm mais de sessenta anos.

2.1 O Idoso e a Atividade Física

O objetivo principal da atividade física na Terceira Idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, por meio da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os fatores de riscos comuns na Terceira Idade. De acordo com Meirelles (2000), isto é importante, pois cria um clima de alegria e de descontração, desmobiliza as articulações e aumenta o tônus muscular proporcionando maior disposição para o dia-a-dia, ou seja, cria condições para um envelhecimento ativo.

Certos idosos preferem atividades menos exigentes e que requeiram menor esforço, sendo de grande interesse aquelas que se desenvolvem em grupos e em contato com outras pessoas. Alguns desenvolvem uma imagem de si por meio da estrutura social em que estão inseridos, criam limites próprios, relacionados às capacidades pessoais e à realidade humana (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2001).

Se o idoso, porém, ignora os estereótipos e o preconceito, vive melhor, e com as atividades físicas conquista a preservação dos recursos de que dispõe e minimiza as algias corporais, debilitantes, e as alterações degenerativas; assim, as atividades físicas prolongam a vida, uma vida vivida com mais qualidade e prazer. Os exercícios regulares promovem o aumento da sensação de bem-estar; melhoram a auto-estima; atenuam a ansiedade; a tensão e previnem e combatem a depressão (MEIRELLES, 2000). Os ganhos, portanto, vão muito além da boa forma, da aparência, o que torna essencial a prática de alguma atividade física, compatível com as condições físicas de cada pessoa.

Leão Júnior (2005, p. 16) diz que a atividade física está relacionada a movimentos ou exercícios sistematizados realizados pela musculatura esquelética, que resultam em aumento do gasto energético. Atividade física, aqui, é considerada “um conjunto de ações corporais capazes de contribuir para a manutenção fisiológica e psicológica das pessoas que envelhecem”. Vellas (1974) expõe várias formas de executar atividade física. Ele ilustra várias formas de realizar a ginástica, que o indivíduo deverá por em prática (Anexo A).

A atividade física direcionada para a Terceira Idade contribuirá para o prolongamento da vida, fazendo com que o idoso que tende a manter-se em repouso, não permaneça sedentário, e trabalhe o corpo e a mente, sempre em busca de uma disposição cada vez maior para a vida. A motivação faz com que se desenvolva a satisfação, a criatividade, o ânimo, o bem-estar espiritual e a abertura para as inovações (MEIRELLES, 2000).

Mazo, Lopes e Benedetti (2001) expõem que, na sociedade atual, o sedentarismo atinge todas as camadas sociais e faixas etárias. As atividades da vida etária na sociedade tecnicamente desenvolvida não fornecem trabalho físico suficiente para estimular os sistemas cardiorrespiratório e muscular, havendo necessidade de uma prática regular de atividade física para manter a capacidade funcional.

O bem estar psíquico do idoso dizem Mazo, Lopes e Benedetti (2001), está relacionado à possibilidade de manutenção de sua autonomia e independência. No

envelhecimento, a dependência física é confundida com dependência para a tomada de decisão, o que dá origem a um paternalismo social. Os educadores têm um papel importante em relação a isso, atuando junto ao idoso, à família deste e à sociedade civil e política.

Leão Júnior (2005) conceitua atividade física como um conjunto de responsabilidades e ações interativas, com o propósito de apoiar as pessoas e as comunidades e adotarem a manterem práticas saudáveis, a usarem amplamente os serviços de saúde disponível, a desenvolverem a consciência crítica e a investirem na autocapacitação, de modo a aprimorar suas competências de tomada de decisões, seu status de saúde e seu contexto ecológico e social.

Na Medicina, conforme Neri (2005), o termo qualidade de vida está associado à relação custo-benefício inerente à manutenção da vida de enfermos crônicos e terminais. Em Economia, é associada com renda per capita, que funciona como indicador do grau de acesso das populações aos benefícios da educação. Em Sociologia, inclui um conjunto de indicadores econômicos e de desenvolvimento sócio-cultural identificados como nível ou padrão de vida de uma população. Em Política, é a equidade na distribuição das oportunidades sociais. Em Psicologia Social, é a experiência subjetiva de qualidade de vida, representada pelo conceito de satisfação.

Qualidade de vida implica condições tanto objetivas – renda, condições de habitação, bens, relacionamentos sociais, saúde, quanto subjetivas – afeto, segurança, privacidade etc. – para que o homem exerça sua força transformadora e criativa. Assim, qualidade de vida traz implícita em si mudanças sociais, e tem que ser vista como um processo de interação dinâmica entre o indivíduo e seu meio. Refletir sobre qualidade de vida requer considerar as forças que atuam nas mudanças sociais, levando em conta jogos de poder, valores e condições de participação (SIMSON, PARK e FERNANDES, 2001, p. 233).

Em todas as idades, segundo Leão Júnior (2005, p. 17), o hábito de exercitar-se faz bem à saúde e reflete na qualidade de vida acarretando benefícios como:

Redução da tensão da prática de exercícios aeróbicos, melhora a saúde física e melhora a saúde psicológica, melhora no humor e redução da ansiedade, melhora no bem-estar, diminuição da ansiedade e melhora da estabilidade emocional. Os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes impostas.

Mazo, Lopes e Benedetti (2001), comentam que as atividades físicas para os idosos, auxiliam na reintegração destes na sociedade e melhora o seu bem estar geral; retarda o surgimento das degenerações; melhora os elementos da aptidão física; melhora a auto-imagem e auto-estima; diminui medos, receios, estados depressivos, agressividade, mantendo o equilíbrio emocional; favorece a aquisição de novas aprendizagens; favorece a melhor autonomia e independência e também a disponibilidade para a comunicação.

As atividades físicas trazem benefícios para os idosos, tais como: diminuição da gordura corporal, aumento da força e da massa muscular, fortalecimento do tecido conectivo, melhoria da flexibilidade; diminuição da pressão arterial. A redução dos níveis de triglicérides no sangue, redução dos riscos e acidentes vasculares cerebrais e a manutenção do funcionamento de alguns neurotransmissores. A atividade física melhora o metabolismo de maneira geral, mas sabe-se que o coração é um dos órgãos mais beneficiados: passam a bombear maior quantidade de sangue, permitindo melhor oxigenação de outros órgãos vitais como o cérebro, os pulmões e os rins (LEÃO JÚNIOR, 2005, p. 17).

Para o idoso, é muito importante estar em contato com o mundo que o rodeia, sentir-se ativo e útil, participando de algum tipo de atividade. É necessário que o idoso adquira uma postura positiva frente à velhice e que aprenda a valorizar-se (PEREZ et al., 2003).

2.2 Os benefícios e malefícios que a atividade física proporciona aos idosos

Alguns idosos procuram as atividades físicas para se livrarem da solidão. Eles querem continuar sua trajetória rumo à auto-realização, além de se tornarem ativos e independentes, por isso, o esporte trabalhado dentro da Educação Física, possibilita um estilo de vida ativo e atrai a idéia de saúde, longevidade e bem estar.

Mas para que essa idéia de vida ativa, bem estar e longevidade seja realizada, é preciso que o indivíduo que executa uma atividade física se preocupe com a promoção de sua saúde, na qual teve sua etiologia formalizada através da Carta de Otawa, promulgada na 1ª Conferência de Promoção em Saúde, realizada em 1986 na cidade de Otawa, no Canadá. Este conceito foi caracterizado como o processo de capacitação da comunidade

para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo. Esse documento acrescenta que para se atingir um estado de completo bem estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio-ambiente. Portanto, a promoção em saúde caracteriza-se como um processo de envolvimento das pessoas para aumentar e melhorar o controle sobre a saúde (CARTA DE OTAWA, 1986).

O conceito de promoção da saúde em Educação Física, para Neri (2005, p. 16), é “como um conjunto de responsabilidades, papéis e ações interativas, com o propósito de apoiar as pessoas e as comunidades a adotarem e manterem práticas saudáveis”.

Segundo a autora, os benefícios da prática de atividade física, são a “redução da tensão com a prática de exercícios aeróbicos, melhor saúde física e melhor saúde psicológica, melhora do humor e redução da ansiedade, melhoria do bem estar e diminuição da ansiedade” (NERI, 2005 p. 17).

A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar boa forma física e boa qualidade de vida física e psicológica, não só na velhice, mas ao longo de toda a vida. A preocupação de promover e manter a saúde devem ser ressaltados para a população mundial, que cada vez mais necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária, para manter e promover a saúde e a funcionalidade física e mental.

A atividade física para a Terceira Idade, conforme Meirelles (2000, p. 77), tem os seguintes objetivos:

Bem estar físico; auto realização; sensação de auto avaliação; segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo; elasticidade; aumento da prontidão para a atividade; ampliação da mobilidade das grandes e pequenas articulações; fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial - a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura; melhoria da respiração, principalmente nos aspectos da forte expiração; intensificação da circulação sanguínea, sobretudo nas extremidades; estimulação de todo sistema cardiocirculatório; melhoria da resistência; aumento da habilidade, da capacidade de coordenação e reação; além de ser um meio de cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, vazios interiores; aborrecimentos, tédio e solidão.

A atividade física reduz os níveis de ansiedade e estresse, melhorando o humor e a imagem corporal do indivíduo, melhora também a tensão muscular, a insônia e diminui o consumo de medicamentos. Buriti e Campelo (2006, p. 120), afirmam que a “atividade física regular e sistematizada aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa, contribuindo para o bem-estar funcional”, além do impacto que a atividade regular pode ter na prevenção e no tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, ela “colabora com a manutenção da capacidade funcional, mesmo na presença de doenças” (BURITI e CAMPELO, 2006, p. 120).

O idoso não deve sofrer por causa da atividade física, entretanto no início de qualquer atividade física independente da idade o qual irá ser trabalhada, à necessidade de realizar um trabalho de forma gradativa para poder amenizar essas dores musculares que com tempo irão desaparecer com certeza, logicamente isto pode variar de indivíduo para indivíduo. Ninguém tem mais dúvida sobre os efeitos benéficos dos exercícios físicos. Contudo, somente os exercícios praticados com regularidade obtêm as alterações fisiológicas tão importantes para o organismo.

O exercício praticado de forma irregular pode ser entendido pelo nosso corpo como mais uma fonte de stress, na maioria das vezes acima dos níveis de segurança.

De acordo com Andrade e Gaya (1983 apud MEIRELLES, 2000, p. 79 e 80), vários exercícios que devem ser contra indicados:

1. Exercícios do tipo abdominais supra-umbilicais devem ser evitados em idoso com excesso de peso, prevenindo-se uma sobrecarga exagerada, numa musculatura deficiente;
2. Atividades onde paradas e recomeço sejam abruptos, pois esses movimentos contribuem para danos nos sistemas músculo tendinoso e ósseo do idoso;
3. Exercícios que provoquem apnéia não são recomendados, evitando-se a manobra de valsava;
4. Exercícios que solicitem movimentos bruscos de rotação e cingundação podem propiciar lesões musculares, tendo em vista a provável diminuição da capacidade de coordenação intra e intermuscular;
5. É importante a manutenção de ritmo respiratório adequado durante a execução dos exercícios, pois desse modo à musculatura respiratória estará sendo trabalhada também;
6. Exercícios em geral de força máxima e isométrica intensos;
7. Treinamento em circuito – nesse caso, o papel social do treinador tem grande influência, pois quando aplicado e constante, pode contribuir para um maior isolamento do idoso;
8. Atividades competitivas geram situações tensas, pois a pessoa idosa, na ansiedade de vencer, pode extrapolar seus limites;
9. Exercícios do tipo sufocante devem ser severamente controlados.

De acordo com a autora, (p. 90 e 91), existem fatores que devem ser considerados pelo professor:

Nunca deixar de considerar as opiniões; o professor tem como função orientar; respeitar a individualidade biológica; saber ouvir; saber falar com respeito; conhecer o aluno nos aspectos biopsicossociais; respeitar o ritmo próprio de cada um; lembrar que não está preparando um atleta; saber aproveitar o interesse do grupo; ser criativo e espontâneo; deixar que a aula seja do idoso; adequar o idoso a todas as modernidades e favorecer informações necessárias.

Os malefícios que a atividade física pode trazer vão desde dores musculares que surgem no dia seguinte até lesões graves e ataques fulminantes do coração. Portanto, a carga de exercícios imposta ao corpo deve ser crescente e gradativa e bem distribuída durante os dias da semana. Antes de fazer qualquer tipo de atividade física, é necessária uma avaliação física completa.

Os exercícios físicos para idosos devem ser delineados considerando-se a eficiência, a segurança e os aspectos motivacionais. Para a maioria das pessoas é estimulante à conquista de pequenos desafios, o que também reforça o sentimento de progresso.

Segundo Pascoal, Santos e Broek (2006, p. 219), a atividade física contribui para que as pessoas se libertem de pré-conceitos estabelecidos culturalmente, é “considerada uma prática preventiva, capaz de levar o idoso a viver a vida de maneira mais prazerosa e é associada a melhorias significativas nas habilidades funcionais e na condição de saúde”. O ser idoso, sendo uma pessoa experiente e vivida, possui uma bagagem a ser considerada, que precisa ser valorizado e respeitado durante a prática de atividades físicas. A ênfase das atividades deve ser dada ao seu bem-estar bio-psico-social, ao aumento da sua auto-estima e nunca à competição com outros idosos. Por tudo isso deve sempre nos lembrar que a atividade física em qualquer idade e principalmente nessa faixa etária deve ser trabalhada de forma que o indivíduo sinta prazer, alegria, bem-estar e nunca como uma prática imposta, dolorosa e acima de tudo que não respeite os limites de cada um.

2.3 A história da Educação Física no mundo em diferentes períodos da história

Ao resgatar a história da Educação Física, buscamos nela as raízes do trabalho que hoje é desenvolvido com pessoas idosas e as possibilidades de enriquecimento e de aperfeiçoamento, a partir de novas sínteses, que só são possíveis aprendendo com o passado e entendendo o movimento que resultou no modelo predominante.

Ao fazer uma análise a respeito da cultura física no mundo em diferentes períodos, é necessário determinar as diferentes etapas de produção da vida material, no decorrer da história. É preciso ter presente as formas de produção material do homem, a divisão do trabalho intelectual e manual, as diferentes formas de sujeição à necessidade natural e histórica.

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, caçar, fugir, para sua sobrevivência. Assim, o homem executava os seus movimentos corporais. A caça não foi um estágio de desenvolvimento econômico e não era unicamente o meio de procurar alimentos e sim, também, combate para a obtenção da segurança e do domínio.

Outro componente marcante na Educação Física foi a Dança, em que povos dançavam em homenagem ao sol, à lua, aos seus deuses, à guerra e ao casamento. A figura a seguir representa a Educação Física realizada por meio da dança em momentos festivos.



Figura 1 – Dança nupcial ao ar livre (SOARES, 2002, p. 11).

As danças representavam um papel fundamental no processo da Educação, acompanhadas por ruídos, duravam horas ou até dias, levando os seus praticantes a acreditar estarem entrando em contato com o poder dos deuses (OLIVEIRA, 2004).

Muitas vezes esses momentos festivos eram os únicos momentos de descontração, pois a sociedade passava a maior parte do tempo trabalhando, e muitas vezes era trabalho escravo.

Foi provavelmente através de séculos de escravidão que os homens adquiriram suas tradições e hábitos de trabalho. Ninguém realizaria um trabalho duro e contínuo senão pelo temor de castigos físicos. Gradualmente, por meio da agricultura, da escravidão, da divisão do trabalho, a comparativa igualdade da sociedade primitiva foi substituída pela desigualdade e divisão das tarefas sociais.

Na Grécia as primeiras cidades surgiram com o progresso da agricultura e o trabalho do ferro, desenvolvendo a propriedade privada e acentuando a divisão do trabalho social. Os escravos asseguram o essencial do trabalho manual e a classe dos homens livres não é responsável pelo desempenho do trabalho diretamente produtivo. Os homens livres olhavam com desprezo para o trabalho manual e realizavam-no na menor escala possível. Era necessário ter o tempo livre para dedicar-se ao governo, a guerra, a literatura e a filosofia.

A história da Educação Física passou por várias mudanças. Setenta anos foram suficientes para que passasse a merecer algum destaque na Educação. A atividade na Grécia Antiga tem por base uma origem guerreira e aristocrática e o primeiro traço característico do desporto grego foi a influência de Homero. Na sociedade grega desse período, as atividades sociais se resumiam numa constante preparação para a guerra e a educação. O objetivo era a formação contínua de jovens guerreiros.

Em “A República”, Platão fala por intermédio de Sócrates a respeito do tipo de educação pelas quais os guardiões da sua cidade deveriam passar. Era a Paidéia, a ginástica deveria ser praticada desde a infância. “Platão entende que a primeira casa a fazer é formar espiritualmente o Homem, na plenitude, entregando-lhe em seguida o cuidado de velar pessoalmente pelo seu corpo” (JAEGER, 1994, p. 795). Assim, como adaptar-se a todos em mudanças de comida, bebida e de clima, os guardiões deveriam ter atenção principalmente com saúde, já que a ginástica tinha lugar de relevo na vida dessa classe. “A finalidade da ginástica, pela qual devem reger em detalhes os exercícios e esforços físicos,

não é alcançar a força física de um atleta, mas desenvolver a coragem do guerreiro” (JAEGER, 1994, p. 799).

Foi por isso que um deus deu aos homens, conforme Jaeger (1994, p. 800) “a ginástica e a música formando a unidade indivisível da Paidéia, não como educação separada do corpo e do espírito, mas como as forças educadoras da parte corajosa e da parte da natureza humana que aspira à sabedoria”.

A civilização grega marca o início de um novo ciclo na História, com o nascimento de um novo mundo civilizado e com o início autêntico da história da Educação Física. A sociedade Espartana era voltada essencialmente ao preparo do corpo para a guerra, alimentavam uma “política de eugenismo que outorgava a uma comissão de anciãos o direito de condenar os nascidos raquíticos e disformes” (OLIVEIRA, 2004, p. 23).

Os jogos também faziam parte da sociedade Espartana. Por exemplo, os antigos Jogos Olímpicos que ocorreram por onze séculos, tinham uma ampla coesão cultural e nacional dos gregos. Possuíam também uma caracterização religiosa e comercial. Sua força era tanta que as constantes guerras entre cidades-estado eram suspensas quando das competições.

Nos ideais platônicos, a atividade física geral é estritamente ligada à conservação da saúde, e sempre concebendo o homem fora da sua produção material. A atividade física aparece como um tipo de formação harmoniosa com o objetivo de encontrar o equilíbrio entre o físico e a mente. Os jovens aristocratas dedicavam o seu tempo para o repouso e a meditação, e as atividades físicas consistiam na equitação, luta e dança. A atividade física sob todos os seus aspectos continuava a constituir um privilégio aristocrático.

Para os militares, a habilidade com armas tinha muita importância, tanto na fase de aprendizagem quanto na manutenção física. A esgrima era uma atividade bastante praticada, pois havia a necessidade de executar movimentos limpos, ou seja, com perfeição, com postura, como mostra a figura da época.



Figura 2 – O manejo de armas (SOARES, 2002, p. 9).

A esgrima era realizada somente pela nobreza, porém, os soldados tinham esse privilégio. Antes disso, a civilização egípcia dedicava destaque ao corpo na dimensão educacional da criança. E na Idade Média, enxergava o corpo sob a ótica de oposição ao espírito.

Os exercícios que os gregos praticavam tinham caráter natural, era chamado de ginástica, que significava a arte de desenvolver o corpo nu, baseada na comunhão do corpo e do espírito o que tornava esta arte a mais humanista de todas (OLIVEIRA, 2004).

Roma, que conquistou a Grécia militarmente, acabou por assimilar a sua cultura e representa uma nova fase da sociedade escravagista. Como na Grécia, a aristocracia reunia-se nas termas, onde havia serviços de banhos, saunas, massagens e exercícios físicos. O espetáculo dos desportistas profissionais transforma-se em jogos de circo. Nestes jogos, aconteciam desde representações de peças teatrais encenando batalhas, até lutas entre animais e homens, combates de homens contra homens, em lutas individuais com armas diferentes e implicando, geralmente, mutilações e mortes. Nesse período havia uma intensa preparação de escravos para combates nas arenas. Chamados de gladiadores, faziam a alegria da população romana por meio de combates sangrentos.

Com o declínio do Império Romano e a ascensão do cristianismo, o culto à atividade física e o barbarismo do circo são abolidos. Criou-se na Idade Média uma profunda aversão ao culto do corpo. Sob perspectiva estética, era encarada como reflexo do paganismo. A educação, tarefa da Igreja, era conseqüentemente puramente espiritualista.

No novo modelo social, sob o feudalismo os servos substituíram os escravos nas tarefas produtivas e a nobreza utilizava o seu tempo livre em treinamentos de guerra, em jogos de caça a cavalo, competições eqüestres com armaduras e lanças. Já para os servos a cultura física ficava resumida aos jogos populares, às lutas corpo a corpo, bem como a apresentações de acrobatas, saltimbancos e lutadores das cortes.

A idéia do homem como construtor de si mesmo marca o pensamento renascentista e coloca o humanismo como um projeto pedagógico de intenso alcance social. O tempo físico se impôs sobre todo conhecimento da sociedade. A filosofia e sua influência espiritual começaram a recuar em relação ao avanço do tempo da física sobre o conhecimento humano.

Na nova visão de mundo que veio substituir a visão medieval, o homem, no seu sentido mais genérico, era a preocupação central. Ao contrário da Idade Média, caracterizada por uma profunda aversão ao culto do corpo, considerado marca do pecado.

O Renascimento contribuiu para que se redescobrisse a beleza estética do corpo, não mais visto o belo como pecaminoso; e ajudou a quebrar dogmas, favorecendo as ciências e aumentando o interesse pelas atividades físicas. Com a evolução no tempo e as mudanças nos costumes, o exercício físico, os jogos e as festas profanas tinham bem mais aceitação, tolerância e participação popular.

O viver nas cidades fez com que se estimulassem os relacionamentos interpessoais e se mudassem os costumes, favorecendo o surgimento de jogos recreativos, precursores dos modernos esportes. Acompanhando a evolução social, material e das relações econômicas, como o crescimento das cidades, das manufaturas e o desenvolvimento da burguesia mercantil, as camadas mais influentes da sociedade dos países mais desenvolvidos vão aos poucos se posicionando a favor da atividade física. Porém, o verdadeiro renascimento da cultura, da educação física, do movimento desportivo, ocorre como consequência da Revolução Industrial.

O jogo tinha caráter útil, pois criava ordem, e através dele o professor conhecia os vícios de seus alunos. Os jogos também eram utilizados para treinamentos, como arremessos e lançamentos. Abaixo, estão algumas figuras dos jogos dessa época, seu objetivo era que cada um reconhecesse suas habilidades.

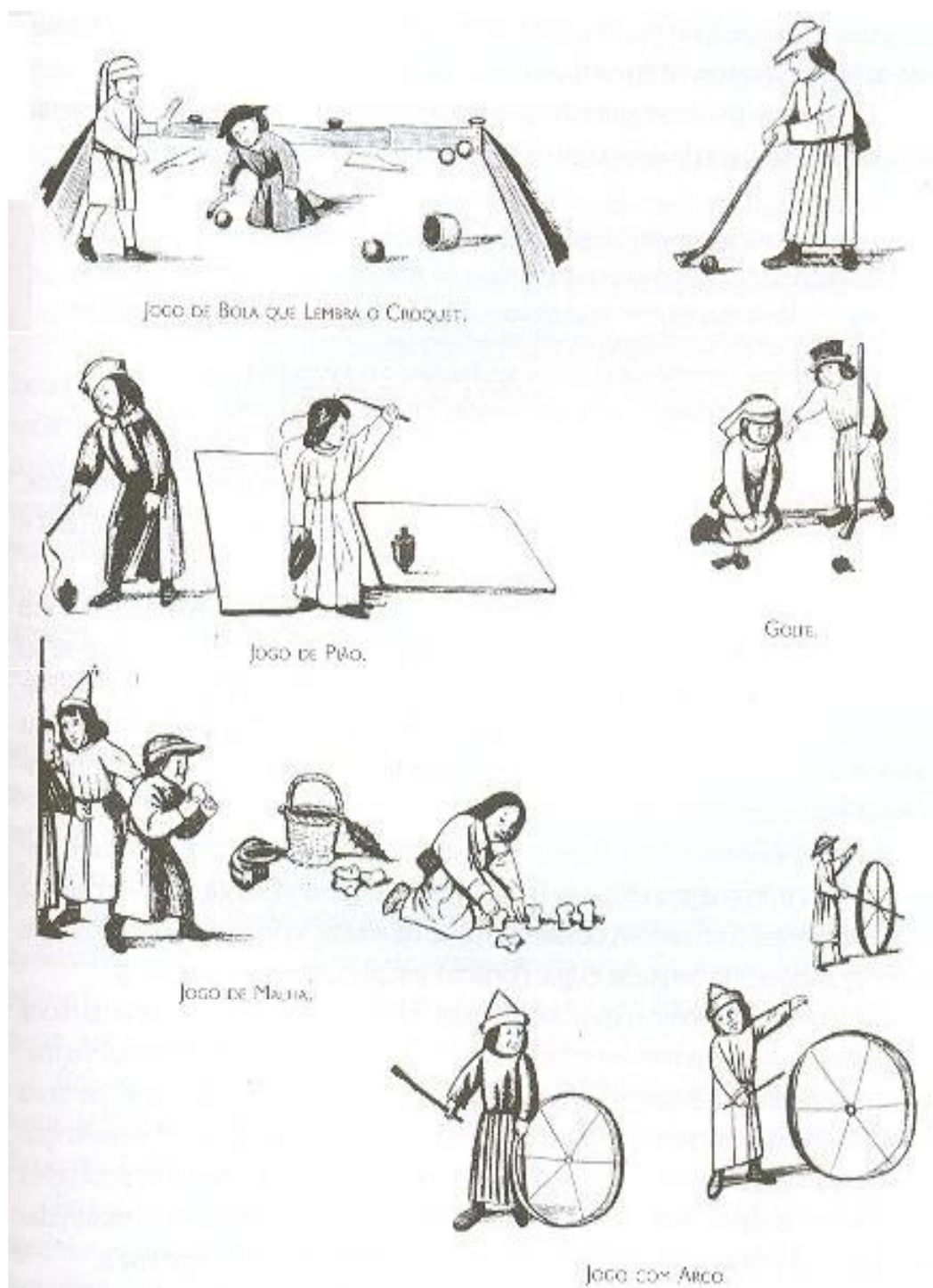


Figura 3 – Jogos do século XVI (SOARES, 2002, p. 71).

Para Soares (2002, p. 72), “os jogos, com seus códigos e sentidos próprios, profundamente interligados, alargam o universo utópico da vida em festa com suas predições, adivinhações”. A figura 4 representa os tipos de jogos, que foram utilizados na França e se mantiveram durante a Idade Média e o Renascimento.

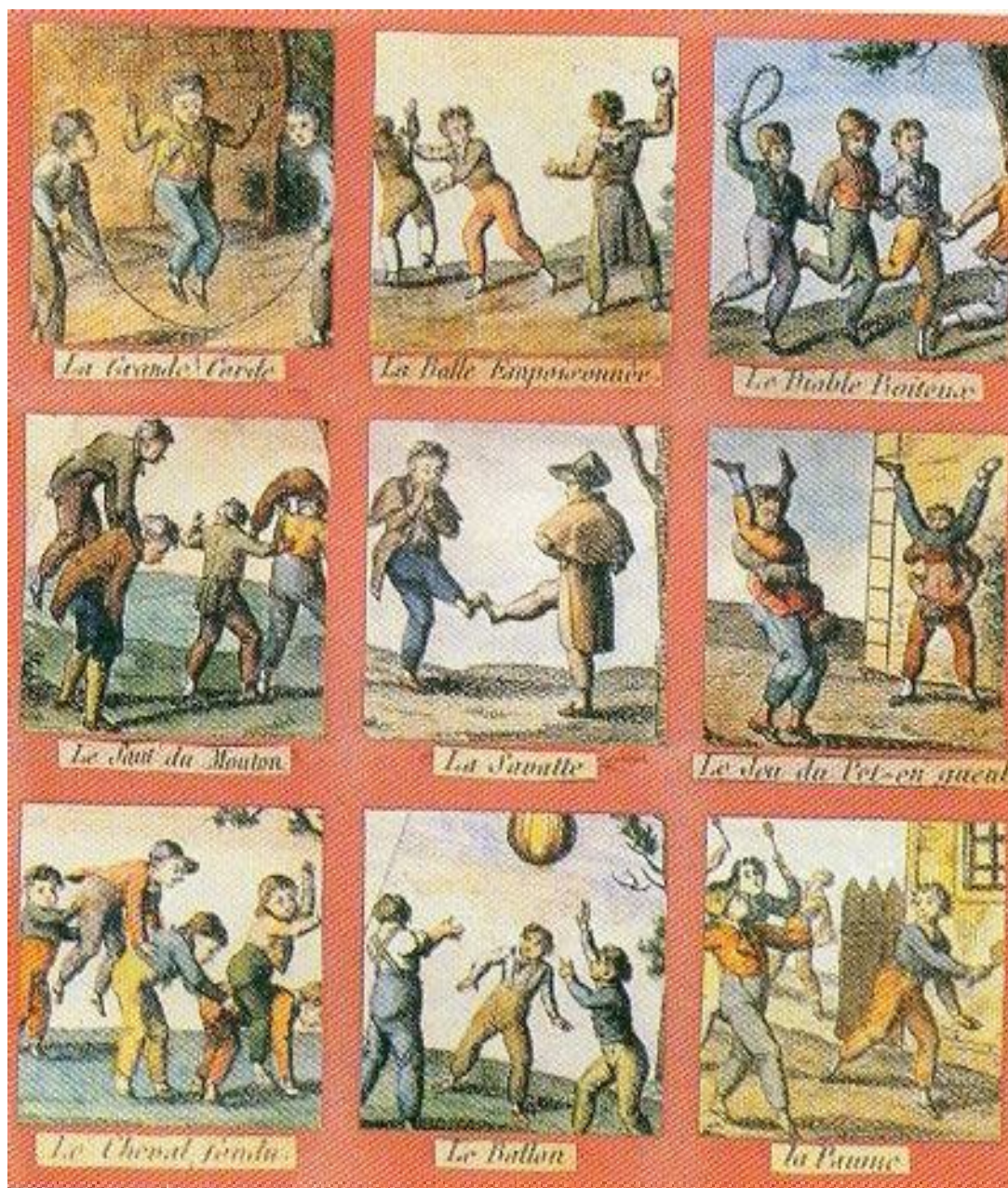


Figura 4 – Jogos (SOARES, 2002, p. 13).

O século que se seguiu às Revoluções Industrial e Francesa encontrou um mundo diferente. Conforme Oliveira (2004, p. 41), “os exercícios físicos não eram meio de Educação escolar, mas sim da Educação do povo”. Nesse século também foram criados aparelhos, como a barra fixa e as barras paralelas.

A Suécia foi arrasada pela Rússia, em virtude da guerra, com isso, os suecos pretendiam que a ginástica colaborasse para elevar a moral do povo sueco. Queria-se, com

a ginástica racional e científica, uma raça livre de crescente processo de alcoolismo e tuberculose que havia no país.

Conforme a figura abaixo, podemos analisar a execução correta dos exercícios emprestando-lhes um espírito corretivo.

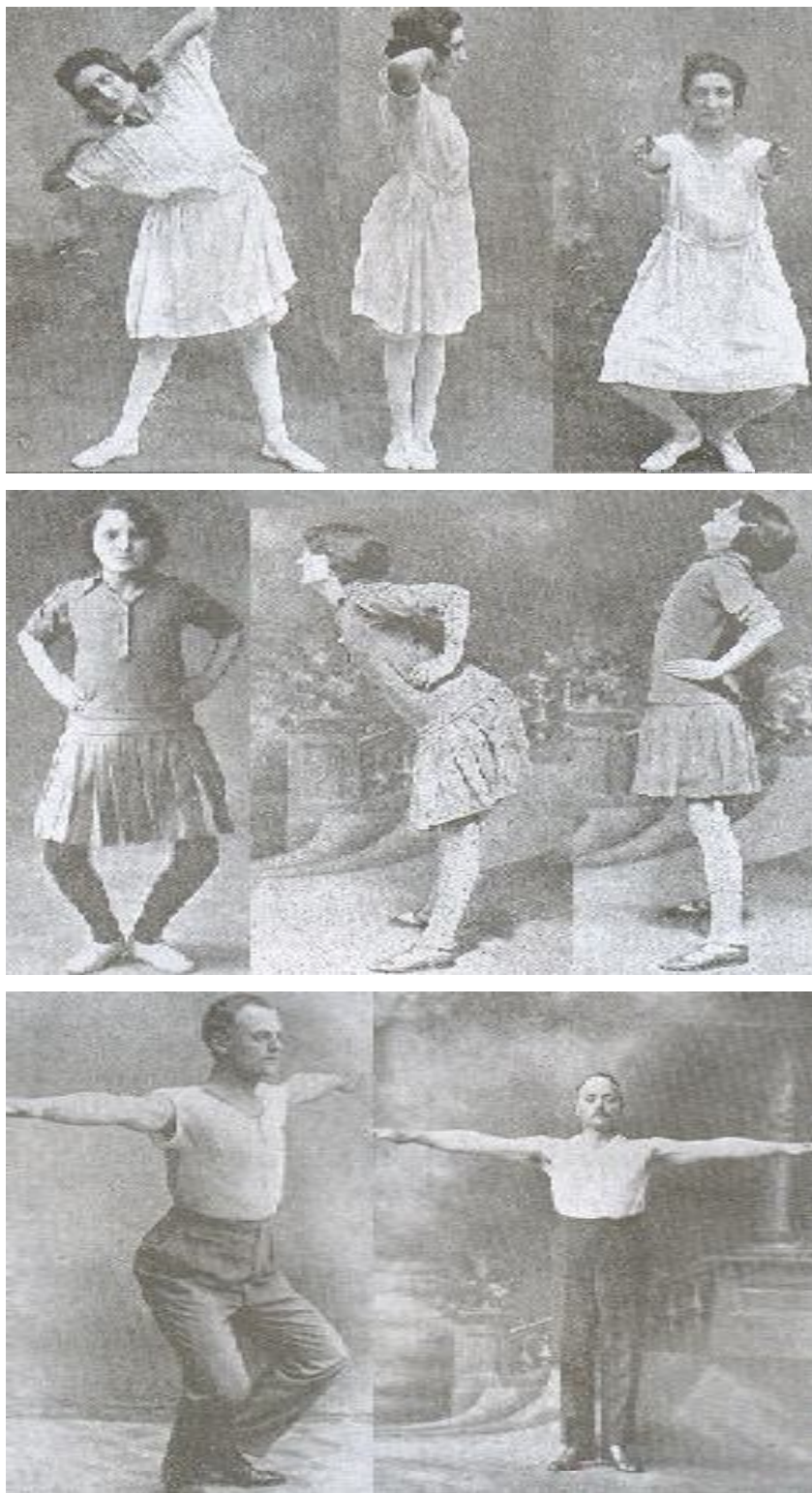


Figura 5 – Ginástica Sueca (SOARES, 2002, p. 103, 104 e 105).

Foi na Europa, e em especial na Inglaterra e na França, que o grande desenvolvimento das forças produtivas conduziu mais depressa à transformação das relações sociais. Para manter a sua hegemonia, a burguesia necessitou, então, investir na construção de um homem novo, um homem que pudesse suportar uma nova ordem política, econômica e social, um novo modo de reproduzir a vida sob novas bases.

O desenvolvimento econômico, o processo de acumulação do capital em relação ao trabalho, exigiu formas de pensar a natureza, assim, como as relações que os homens estabelecem entre si. Seriam necessárias explicações científicas sobre a nova sociedade, e com um novo perfil de trabalhador.

Foi possível identificar na França, a partir dos estudos de Soares (2002, p. 102), que a ginástica se constituía em uma atividade praticada. A autora afirma ainda que “a escola francesa não se limitava apenas ao estudo dos órgãos e dos músculos, mas preocupava-se, sobretudo, com a globalidade do funcionamento do organismo”.

No início do século XIX, observou-se a multiplicação dos ginásios e dos professores de ginástica, a crescente divulgação de manuais de medicina que chamavam a atenção para as vantagens físicas e morais dos exercícios, o surgimento de formas mais regulamentadas de atletismo e alpinismo, e, sobretudo o aparecimento de jogos de bola como o futebol, o rugby, o hóquei de grama e o tênis.

A burguesia inglesa investe em atividades desportivas para satisfazer suas necessidades. Assim, reúne-se nos clubes para praticar a corrida a pé, o hóquei, o cricket e outros. O desporto é, portanto uma atividade de ócio da aristocracia e da alta burguesia, e, essencialmente, um meio de educação social de seus filhos.

Com o acirramento dos conflitos que eclodiram a partir do processo de industrialização, e com o agravamento dos problemas sociais, o discurso higienista passa a influenciar, sobremaneira, a função destinada à Educação Física, que agora desenvolveria a aptidão física, com a finalidade de formar o cidadão necessário ao capital. Com o propósito de dar continuidade a essa formação, a Educação Física é inserida nas escolas públicas da Inglaterra como componente curricular. O estudo, o descanso, o exercício físico, a alimentação, tudo passou a ser regulado, controlado e vigiado e a utilização do tempo passou a ser determinante na metodologia utilizada. A Inglaterra foi pioneira em aceitar e utilizar o esporte como meio de Educação.

Orientados para o desenvolvimento físico e para a saúde, o que se evidencia é que a ginástica e o desporto faziam parte do projeto burguês de desenvolvimento. Todavia, o

conteúdo anatomofisiológico ditado pela “ciência” constitui o núcleo central das propostas dos movimentos ginásticos na Europa. Antes de qualquer coisa, era preciso disciplinar os hábitos das pessoas no sentido de levá-las a se afastarem de práticas capazes de provocar a deterioração da saúde e da moral, o que comprometeria a vida coletiva. A Educação Física com seu ideário disciplinador seria um mecanismo a mais utilizado na construção do homem novo, esse sujeito do capital.

Ainda no século XIX, a Educação Física estava ligada a instituições militares e à classe média. Essa ligação diz respeito à concepção da disciplina, em que os militares executavam exercícios nos chamados pórticos (um grande conjunto de aparelhos onde os militares treinavam) e ginásios ao ar livre; esses exercícios eram, na verdade, treinamentos para formar um homem forte e pronto para a guerra.

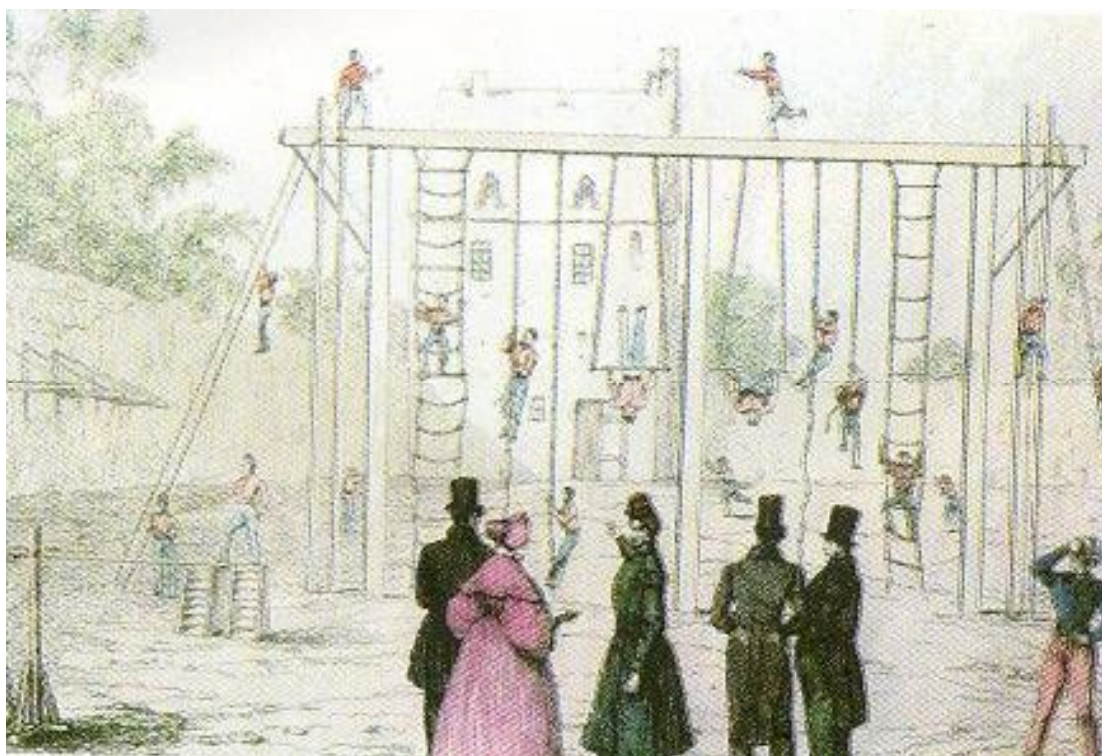


Figura 6 – Exercício no pórtico (SOARES, 2002, p. 5).

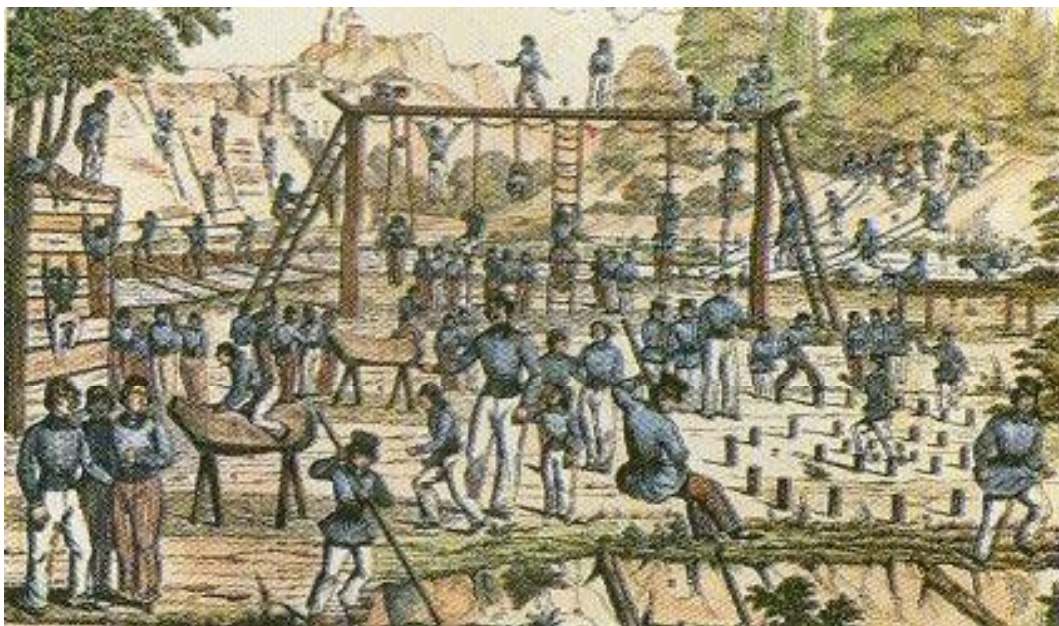


Figura 7 – Ginásio ao ar livre (SOARES, 2002, p. 5).

Seu ensino centrava-se nas relações professor/aluno-recruta, sendo fortemente baseada no controle dos movimentos pelo professor, e sobretudo à questão da disciplina, da obediência e da subordinação às ordens por parte dos alunos (PERES, 2001).

Nessa época, a Educação Física estava preocupada com a eugenia, ou seja, com o melhoramento da raça humana, sua meta era a constituição de um físico saudável e equilibrado, menos suscetível a doenças. As limitações e modificações corporais são problemas fundamentais no processo de envelhecimento, assim o corpo e o tempo se cruzam, algumas pessoas idosas passam a depender das pessoas mais jovens, e o valor social da velhice passa a ser associado à inutilidade. O corpo doente pode trazer a dependência e isso não é a meta da Educação Física, mas sim um corpo robusto e forte.

Na metade do século XIX, há um predomínio do treinamento do corpo, atendendo ao que se chamou de modelo energético, em que o corpo é comparado a um motor. Nessa época há uma preocupação da população, em possuir hábitos de vida saudáveis e os desvios de coluna e doenças pulmonares são problemas que serão combatidos por meio de exercícios físicos, desenvolvidos pela ginástica, e a medicina utiliza-se dela para ajudar a população na busca e manutenção da saúde como podemos observar na figura 8.



Figura 8 – Aparelho de Ortopedia (SOARES, 2002, p. 30).

No final da década de trinta, tem início um grande intercâmbio pedagógico cultural proporcionado por congressos internacionais de Educação Física, desaparecendo com a conotação nacionalista que caracteriza mais de um século da ginástica contemporânea.

Oliveira (2004, p. 47) afirma que “os ingleses tiveram os seus méritos reconhecidos na medicina em que viram os esportes incluídos nos currículos escolares de todo o mundo”. Oliveira (2004, p. 48), ainda refere que a “maior contribuição na órbita francesa surge na década de sessenta, quando professores de Educação Física aprofundam-se nos estudos de Psicomotricidade, enriquecendo os programas de Educação Física”.

2.4 História da Educação Física no Brasil

O século XIX foi particularmente importante para a compreensão da Educação Física, uma vez que é neste século que se elaboram conceitos básicos sobre o corpo e sua utilização como força de trabalho. Com o propósito de manter a sua hegemonia, a burguesia necessitava investir na construção de um homem novo, um homem que possa se adaptar a uma nova ordem política, social e econômica.

O desenvolvimento e a complexificação da sociedade capitalista, das leis da economia, da exploração acentuada com o capital em relação ao trabalho, exigiam, de acordo com Soares (2002) novas formas de agir, pensar a natureza, a sociedade e as relações dos homens entre si. Era necessário que houvesse explicações científicas sobre os fatos, sobre a nova sociedade e sobre as exigências de um corpo em formação, para atender às necessidades do capital.

Dentro dessa lógica, a Educação Física também começa a fazer parte do projeto burguês de consolidação do capital. Ela se ocupará de um corpo a histórico, de um social biologizado, de um corpo explicado cientificamente.

Nos anos finais do império e no período da Primeira República, a Educação Física esteve estritamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades quanto ao seu campo de atuação e a forma de ser ensinada. Em momentos distintos, essas instituições delinearão os caminhos que a Educação Física deveria percorrer para atingir os objetivos da elite dominante. A disciplina se tornou objeto de ação e intervenção tanto no campo social quanto educacional, principalmente na segunda metade do século XIX e início do século XX, onde a Educação Física sofreu forte influência do Positivismo.

O esporte e a prática de exercícios físicos, responsáveis indiretos por tantas mudanças, foram introduzidos pelos imigrantes e por alguns representantes das oligarquias em contato com as modas européias. A partir de 1850, período de grandes transformações econômicas, sociais e culturais no Brasil, surge a primeira lei sobre a educação física determinando a sua prática obrigatória como uma nova disciplina nos colégios do município da Corte.

As pautas de moralidade sanitária foram instauradas no Brasil na segunda metade do século XIX. O discurso médico higiênico acompanhou o início do processo de transformação política, que assinala a constituição de uma economia urbano-comercial e a projeção de uma elite dominante com “ideais burgueses”, que procurou viabilizar no país a existência de uma ordem social “européia” e capitalista. A higiene elegeu como alvos principais de controle o ambiente da cidade colonial e a educação sanitária da população.

Em 1882, Rui Barbosa manifestou seu parecer, no qual defendeu a inclusão da ginástica nas escolas e a equiparação dos professores de ginástica aos das outras disciplinas. Nesse parecer ele destacou e explicitou suas idéias sobre a importância de se ter um corpo saudável, robusto e disciplinado, de que tanto carecia a sociedade brasileira em formação.

Almejando a ordem e o progresso, era de fundamental importância formar indivíduos fortes e saudáveis, que pudessem defender a pátria e seus ideais. No ano de 1851 foi feita a Reforma Couto Ferraz, a qual tornou obrigatória a Educação Física nas escolas do município da Corte. De modo geral houve grande contrariedade por parte dos pais em ver seus filhos envolvidos em atividades que não tinham caráter intelectual. Em relação aos meninos, a tolerância era um pouco maior, já que a idéia de ginástica associava-se às instituições militares; mas, em relação às meninas, houve pais que proibiram a participação de suas filhas. Em 1882, Rui Barbosa deu seu parecer sobre o Projeto n. 7.247, de 19 de abril de 1879, da Instrução Pública - no qual defendeu a inclusão da ginástica nas escolas e a equiparação dos professores de ginástica aos das outras disciplinas. Nesse parecer ele destacou e explicitou sua idéia sobre a importância de se ter um corpo saudável para sustentar a atividade intelectual.



Figura 9 – Amoros conduzindo uma aula, 1820 (SOARES, 2002, p. 2).

A figura acima retrata o modelo de Educação Física, dirigida pelo Coronel Amoros. Em 1933, o Centro Militar de Educação Física, é modificado e se torna por meio do Decreto nº. 23.252, a Escola de Educação Física do Exército. A Escola Nacional de Educação Física acreditava que a educação física poderia acelerar o processo de aprimoramento do homem brasileiro.

O início das aulas da Educação Física trouxe alguns temas de cada aula, e quantas aulas seriam por semana. Alguns queriam que fosse uma vez por dia, durante cinquenta minutos, e outros, somente uma vez na semana. Mesmo com a obrigatoriedade desde 1851, a Educação Física só esteve presente no Sudeste e Sul do País.

As Diretrizes Curriculares de Educação Física para a educação básica do Estado do Paraná (2006) concordam com o enunciado anterior, referente a Rui Barbosa, deputado geral do Império, que emitiu um parecer sobre o projeto denominado Reforma do ensino primário e várias instituições complementares da Instrução Pública. A partir desse fato, a Educação Física tornou-se componente obrigatório dos currículos escolares.

Segundo esse documento, a Educação Física retrata as transformações sociais pelas quais, o Brasil passava, a partir do século XIX, como o fim da exploração escrava e as políticas de incentivo à imigração, o crescimento das cidades e uma série de medidas para aplicar preceitos de moralidade; de uma ordem social que se adaptasse ao modo de vida na nova configuração econômica e social.

Criou-se uma ginástica natural e fundamentou-se cientificamente a Educação Física, integrando-a filosoficamente no processo pedagógico. Em 1912, surgiu o termo “Ginástica para Todos”, que objetivava estender a prática de atividades físicas à totalidade da população (OLIVEIRA, 2004).

Os anos 30 tiveram ainda por característica uma mudança conjuntural bastante significativa no país devido ao intenso processo de industrialização e urbanização e o estabelecimento do Estado Novo, conhecido como o período da história republicana brasileira que vai de 1937 a 1945, quando foi Presidente do Brasil Getúlio Vargas. A Educação Física ganhou novas atribuições tendo que fortalecer o trabalhador, melhorar sua capacidade produtiva, e desenvolver o espírito de cooperação em benefício da coletividade, tendo em vista a modernização que o país sofreria.

Conforme as Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica do Estado do Paraná (2006, p. 15), as práticas pedagógicas escolares de Educação Física tornaram-se componente obrigatório dos currículos escolares:

Por não existir um plano nacional de Educação Física, a prática nas escolas se dava pelo método francês de ginástica adotado pelas Forças Armadas e tornado obrigatório a partir de 1931. A Educação Física se consolidou no contexto escolar a partir da Constituição de 1937, quando objetivava doutrinar, dominar e conter os ímpetos das classes populares. Também enaltecia o patriotismo, a hierarquia e a ordem. Além desses objetivos, a Educação Física seguia à risca os princípios higienistas para um corpo masculino robusto, delineado para a defesa e proteção da família e da Pátria.

Na Educação Física, a década de 30 é marcada pela influência dos princípios eugenistas, que tinham por objetivo formar um homem forte. Década também que marca o início da popularização do esporte, que de certa forma confundiu-se com a Educação Física, com a promulgação da Lei Orgânica do Ensino Secundário, em 1942, conhecida como Reforma Capanema, que ampliou a obrigatoriedade da Educação Física até os 21 anos de idade.

O período que se iniciou após 1945, envolveu a Educação Física brasileira na rede de novo arcabouço. A concepção militarista cedia espaço à Educação Física Pedagógica, que se sustenta, como a Educação Física Higienista, em matizes do pensamento liberal.

A Educação Física Pedagógica (1945 – 1964), é a concepção que vai reclamar da sociedade a necessidade de mostrar a Educação Física não somente como uma prática capaz de promover saúde ou de disciplinar os corpos, mas de encarar como uma prática eminentemente educativa. Ela vai defender a “educação do movimento” como a única forma capaz de promover a chamada “educação integral”. Em termos históricos, a Educação Física Pedagógica ligada ao trabalho escolar é muito influenciada pelas teorias escolanovistas.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, (BRASIL, 1997, p. 22) têm em seu conteúdo uma nota sobre a obrigatoriedade da Educação Física:

Do final do Estado Novo até a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1961, houve um amplo debate sobre o sistema de ensino brasileiro. Nessa lei ficou determinada a obrigatoriedade da Educação Física para o ensino primário e médio. A partir daí, o esporte passou a ocupar cada vez mais espaço nas aulas de Educação Física. O processo de esportivização da Educação Física escolar iniciou com a introdução do Método Desportivo Generalizado, que significou uma contraposição aos antigos métodos de ginástica tradicional e uma tentativa de incorporar esporte, que já era uma instituição bastante independente, adequando-o a objetivos e práticas pedagógicas.

O esporte também passou a ocupar cada vez mais espaço nas aulas de Educação Física. O que significou, de acordo com Ghiraldelli Junior (1998) uma contraposição aos antigos métodos de ginástica tradicional e uma tentativa de incorporar o esporte, que já era uma instituição bastante independente, adequando-o a objetivos e práticas pedagógicas.

Após 1964 a educação, de modo geral, sofreu as influências da tendência tecnicista. Nesse período, temos nos textos legais a fundamentação da Educação Física na escola integrada na política de recursos humanos para o projeto de desenvolvimento do país.

Com o objetivo de concretizar o novo modelo econômico, de acordo com os interesses da elite nacional, aliado ao capital internacional, foi necessária a formação acelerada da força de trabalho, preparando-a para desempenhar as tarefas no setor industrial. Era fundamental formar mão-de-obra especializada para realizar com maior eficiência as funções que efetivavam o processo de produção.

Para assegurar o cumprimento do crescimento industrial por parte do sistema educacional, o Estado estabeleceu uma determinada política de reformas na educação. O regime militar atuou no plano ideológico das reformas educacionais e, comandou uma ampla reforma do ensino com base nos moldes norte-americanos. As reformas educacionais promovidas dirigiam-se, sobretudo, à ampliação da oferta do ensino de primeiro e segundo graus. A preocupação consistia em oferecer pelo menos uma formação mínima aos segmentos majoritários da população, que lhes permitissem a inserção no processo produtivo, atendendo, assim, às exigências da recente industrialização e do trabalho automatizado, por meio da qualificação da mão-de-obra na assimilação das novas técnicas de produção.

Após a Primeira e a Segunda Guerra Mundial, a Educação Física passa a ser chamada de pensamento desportivo. Ao terminar a Segunda Guerra Mundial o quadro internacional da Educação Física transformou-se profundamente. Tubino (2005, p. 99), afirma que:

[...] antes consolidadas das ilhas doutrinárias alemã, sueca e francesa, foram imediatamente substituídas pelo que chamamos de “Ventos da Educação Física”. Uso esta expressão pelo entendimento de que são movimentos, que passaram e deixaram várias marcas, inclusive algumas permanecendo nos dias atuais. Podemos citar como ventos marcantes a Iniciação Esportiva (dos franceses), a Psicomotricidade e Educação

Psicomotora (Wallon, Le Boulch, Legido, Vitor da Fonseca e outros), o Behaviorismo Pedagógico Americano (Objetivos, Taxionomias, Competências Básicas, Análise de Ensino), o Movimento Esporte para Todos (da Noruega, Alemanha), do Método Aeróbico (Kenneth Cooper, EUA), a Educação Física de Adultos (ACM), a ênfase em Testes e Medidas, e outros menos influenciadores. A verdade é que aos poucos foram compondo as Formas de Trabalho da Educação Física contemporâneas.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, (BRASIL, 1997, p. 22) enfatizam que após 1964, a educação sofreu as influências da tendência tecnicista, pois o ensino neste período, era visto como uma maneira de se formar mão-de-obra qualificada. “Nesse quadro, em 1968, com a Lei nº. 5.540, e, em 1971, com a 5.692, a Educação Física teve seu caráter instrumental reforçado: era considerada uma atividade prática, voltada para o desempenho técnico e físico do aluno”.

O corpo perfeito era de extrema importância para a Educação Física, é um mediador entre a psique e o mundo, que se comunica por gestos e expressões por meio dos atos motores. Nas mãos do homem, o corpo é um instrumento útil, perigoso, especialmente uma ferramenta produtiva.

Por isso, conforme as Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica do Estado do Paraná (2006, p. 16), a Educação Física continuou obrigatória na escola, “com a promulgação da LEI nº. 5692/71, por meio de seu artigo 7º e pelo Decreto nº. 69450/71. A disciplina passou a ter legislação específica e foi integrada como atividade escolar regular e obrigatória no currículo de todos os cursos e níveis dos sistemas de ensino”.

Embora em todos os momentos, de uma forma ou de outra, o tecnicismo esteve presente, o auge dessa influência situa-se nos anos 70, na forma de um campo de saber que ficou conhecido como Psicomotricidade. A partir da metade do século, a Psicomotricidade aproxima-se da ciência e técnica, de acordo com Molinari e Mari Sens (2002/2003, p. 90), a educação pode ser definida;

[...] como ação psicomotora exercida pela cultura sobre a natureza e o comportamento do ser humano. Ela diversifica-se em função das relações sociais, das idéias morais, das capacidades e da maneira de ser de cada um, além de seus valores. É um fenômeno cultural que consiste em ações psicomotoras exercidas sobre o ser humano de maneira a favorecer determinados comportamentos, permitindo, assim, as transformações. A diversificação das condições sociais em cada nível escolar e o respeito à individualidade das crianças em cada processo de

aprendizagem e às peculiaridades das relações sociais que existem entre os integrantes de cada grupo ou classe escolar.

No início dos anos 70, com as reformas do ensino, começam a ficar delineados os objetivos da Educação Física, que ganhou mais uma vez funções importantes para a manutenção da ordem e do progresso. O governo militar investiu na Educação Física em função de diretrizes pautadas no nacionalismo, na integração nacional e na segurança nacional, tanto na formação de um exército composto por uma juventude forte e saudável, como na tentativa de desmobilização das forças políticas oposicionistas.

As atividades esportivas foram consideradas como fatores que poderiam colaborar na melhoria da força de trabalho para o milagre econômico brasileiro. O corpo do indivíduo, enquanto mais um instrumento da produção, passava a constituir-se em uma preocupação da elite. Tornava-se necessário nele investir, era desenvolver o vigor físico desde cedo, discipliná-lo, para sua função na reprodução do capital. O processo de acumulação tinha como meta levar o país a um novo cenário internacional de acordo com os interesses do capital estrangeiro. Durante as reformas do sistema educacional, a Educação Física encontrou espaço para se firmar, tornando-se parte dos programas de ensino que visavam à formação do capital humano.

No âmbito escolar, a iniciação esportiva foi um dos eixos fundamentais de ensino. A ênfase era dada à aptidão física, tanto na organização das atividades, como no seu controle e avaliação. Buscava-se a descoberta de novos talentos que pudessem participar de competições internacionais, representando a pátria. O chamado modelo piramidal norteou as diretrizes políticas para a Educação Física e estreitaram-se os vínculos entre esporte e nacionalismo.

A produção científica se vê também fortemente marcada pelo aspecto tecnicista. Assim é que proliferam trabalhos em que a ênfase é posta em treinamento desportivo, biomecânica, fisiologia, aptidão física, além de outros ligados à área da Medicina Esportiva e aos Desportos. Portanto, a tecnização crescente presente nos periódicos de Educação Física nos anos 60-70, reflete os objetivos básicos da Política Nacional de Educação Física e Desporto. A tecnização, com sua aparente aura de neutralidade científica casa-se perfeitamente com os interesses da Educação Física competitivista.

Em relação ao âmbito escolar, a partir do Decreto nº. 69.450, de 1971, passou-se a considerar a Educação Física como “a atividade que, por seus meios, processos e técnicas, desenvolve e aprimora forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do

educando”. A falta de especificidade do decreto manteve a ênfase na aptidão física, tanto na organização das atividades como no seu controle e avaliação. A iniciação esportiva, a partir da quinta série, tornou-se um dos eixos fundamentais de ensino; buscava-se a descoberta de novos talentos que pudessem participar de competições internacionais, representando a pátria.

Nesse período, o chamado modelo piramidal norteou as diretrizes políticas para a Educação Física: a Educação Física escolar, a melhoria da aptidão física da população urbana e o empreendimento da iniciativa privada na organização desportiva para a comunidade comporiam o desporto de massa que se desenvolveria, tornando-se um desporto de elite, com a seleção de indivíduos aptos para competir dentro e fora do país (BRASIL, 1997).

Atingida por uma intensa crise política, epistemológica e pedagógica, a Educação Física, a partir dos anos 80, teve que repensar profundamente a sua legitimidade, e conseqüentemente todas as suas bases de sustentação. Como produto desse processo, dentre outros aspectos, surgiu a necessidade de refletir sobre uma outra forma de conceber e aplicar todas as manifestações da cultura corporal na escola. Sobretudo, começaram a surgir os primeiros sinais de resistência às idéias positivistas, retratadas através do tecnicismo e da influência militar que se impôs ao campo da Educação Física.

A produção científica volta-se então para temas que possibilitam o questionamento de todo o condicionamento que a ela, a Educação Física, lhe fora imposto, e como dela se serviu à classe dominante, para impor uma ideologia que servisse aos seus interesses.

As relações entre Educação Física e sociedade passaram a ser discutidas sob a influência das teorias críticas da educação: questionou-se seu papel e sua dimensão política. Assim, seus autores concentraram esforços em áreas de estudos que possibilitavam revelar a situação atual da Educação Física dentro do contexto brasileiro, além de tentar por em evidência os condicionantes que têm impedido essa área de conhecimento de desenvolver uma consciência crítica acerca da prática que desenvolve.

Esses trabalhos concentram-se, sobretudo em temas ligados à formação do professor, à prática da Educação Física nos sistemas formais e não formais de ensino, à análise de documentos oficiais que regem a prática da Educação Física a nível nacional, à utilização do desporto como meio de despolitização social. O movimento humano reduzido ao campo da fisiologia e do biologismo, etc.

A Educação Física da década de 70 é entendida como a disciplina que utiliza o corpo por meio de seus movimentos, e esses deverão ser voltados para a ampliação constantes das possibilidades dos seres humanos, ajudando na sua realização. Por isso, o professor de Educação Física deve estar atento ao seu papel, como agente de transformações, e cada época deve ser analisada tendo como ótica a sua realidade.

Nos anos 80, com o fim do regime militar, a Educação Física entrou em crise de identidade. Foram muitos anos de mordação das palavras e nos pensamentos, muito tempo de controle e restrições no campo do conhecimento. Aos poucos, muitos profissionais começaram a trabalhar de forma individual, embora sem objetivos claros, desperdiçando assim conteúdos, objetivos e critérios de avaliação.

Brasil (1997, p. 23), discorre sobre essa crise de identidade, originando mudanças significativas nas políticas educacionais “A Educação Física escolar, que estava voltada principalmente para a escolaridade de quinta a oitava séries do primeiro grau, passou a priorizar o segmento de primeira a quarta e também a pré-escola”.

Tubino (2005, p. 100), apresenta manifestos para a Educação Física na segunda metade do século XX, depois da Ditadura:

[...] o expressivo número de Manifestos, Declarações, Cartas e Agendas, que permitiram análises e estudos dos aspectos evolutivos. Podemos citar os dois Manifestos Mundiais da Educação Física da FIEP (1970 e 2000), as Declarações das Reuniões de Ministros e Responsáveis pela Educação Física e Esporte, promovidas pela UNESCO (Paris/ 1976, Moscou/1998, Punta Del Este/1994, Atenas/2004), o Manifesto do Esporte (CIEP/1999), a Carta Européia de Esporte para Todos (Comunidade Européia/1975), a Agenda de Berlim (ICSSPE/1999), o Manifesto do *Fair Play*, e muitos outros documentos.

As Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica (2006), informam que em meados da década de 1980, começou-se a formar uma comunidade científica na Educação Física, passando a existir tendências ou correntes. Muitos autores constituíram discursos e publicações sob a denominação de progressistas, a fim de que se construísse um movimento renovador na disciplina. No início da década de 1990, o momento mais significativo para a Educação Física no Estado do Paraná foi a elaboração do Currículo Básico, que se fundamentava na Pedagogia Histórico-Crítica, e foi apresentada como Educação Física progressista, revolucionária e crítica.

No mesmo período foi elaborada a Reestruturação da Proposta Curricular do Ensino de Segundo Grau, que se fundamentava na concepção histórico-crítica de educação para resgatar o compromisso social da ação pedagógica da Educação Física. Em 1997, o Ministério da Educação (MEC) apresentou os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) para a disciplina de Educação Física, e esses passaram a subsidiar propostas curriculares nos Estados e Municípios.

Observa-se assim, que o corpo está outra vez diante de uma nova concepção sociocultural, na qual a abordagem pedagógica passa a ser a cultura corporal do movimento, ou seja, o corpo ressurgue como centro das reflexões, como objeto e sujeito da cultura, ocorrendo à interdisciplinaridade na construção de conhecimentos e aprendizagem.

A partir de 1995, no governo de Fernando Henrique Cardoso, a política educacional do governo, com a elaboração e promulgação da Nova LDB, repercutiu no espaço escolar. As práticas educativas estabelecidas ressaltam que a educação brasileira passa a ser ideológica e eufemisticamente idealizadas sob a forma de parâmetros ou referenciais, substituídos no Paraná, a partir de 2006, pelas Diretrizes Curriculares, que têm para a Educação Física um olhar diferente dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), mostrando-se crítico em relação às políticas educacionais do governo anterior.

De acordo com as Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica do Estado do Paraná (2006), a Educação Física deve ser trabalhada sob o viés de interlocuções com disciplinas variadas, permitindo entender o corpo em sua complexidade. Ela é parte do projeto geral de escolarização e deve estar articulada ao projeto político-pedagógico da escola. O papel da Educação Física é transcender o senso comum e desmistificar formas arraigadas e equivocadas em relação às diversas manifestações corporais.

O papel da Educação Física Escolar no contexto atual não é oferecer técnicas apuradas ou treinamento de modalidades esportivas. Por isso, os conteúdos esportivos devem ser explorados como experiências de movimento. Quanto à seleção de conteúdos para as aulas de Educação Física, os que utilizam a abordagem crítico superadora propõem que se considere a relevância social dos conteúdos, sua contemporaneidade e sua adequação às características sociais e cognitivas dos alunos.

O acesso aos conhecimentos da Educação Física deve constituir um direito, e instrumento de transformação individual e coletiva, na busca da superação das

desigualdades sociais, da constituição de atitudes éticas, do exercício da justiça e da liberdade, de cooperação e de solidariedade (DARIDO e RANGEL, 2005).

A Educação Física é a área escolar em que se pode encontrar as maiores possibilidades de desenvolvimento dos mais diversos aspectos da personalidade humana, conforme afirma Bregolato (2003), o qual acrescenta que, na perspectiva da formação do ser humano em sua totalidade, os conteúdos da Educação Física Escolar se desenvolvem em três dimensões: 1) prática dos movimentos corporais; 2) da contextualização teórica; 3) princípios de valores e atitudes.

A Educação Física que se compromete com a educação para o lazer não se contenta com a ampliação do universo cultural do aluno, mas requer que novas estruturas de coletividade sejam formadas criativamente diante dos problemas que a comunidade vai identificando ao longo desse duplo processo formativo.

É obrigação do professor conhecer, entender, refletir e utilizar todos os recursos para tornar sua sala de aula um espaço de conhecimento e crescimento coletivo, transformando a metodologia de ensino, até mesmo usando recursos pouco comuns para a Educação Física, tal como a televisão ou outros meios de comunicação (MOREIRA, 2006).

Assim, a Educação Física passa a se preocupar com o esporte educação, com o esporte participação e com o esporte desempenho, e em particular com a cultura corporal do movimento, como manifestação sociocultural representando as relações entre homem, natureza e sociedade.

Nos últimos anos, a preocupação da Educação Física é com a promoção da saúde, integrada à idéia de qualidade de vida. Aqui surge o interesse pela população idosa e a concepção de envelhecimento saudável estreitamente relacionada à atividade física. Esse interesse pela população idosa assinalado começa a fazer parte da história da Educação Física, recebendo destaque de pesquisadores da área.

Atualmente, são muitos os cursos de Educação Física que desenvolvem pesquisas e projetos de extensão pensados para melhorar as condições de vida do idoso, por meio de atividades físicas cientificamente respaldadas. Ver-se-á mais adiante que a Universidade Federal de Santa Maria é exemplo desse momento da Educação Física.

De acordo com Bracht (1999) o quadro das propostas pedagógicas em Educação Física apresenta-se hoje bastante mais diversificado. Embora a prática pedagógica ainda resista a mudanças, ou seja, a prática acontecia ainda balizada pelo paradigma da aptidão

física e esportiva, várias propostas pedagógicas foram gestadas nas últimas duas décadas e se colocam hoje como alternativas.

Neste sentido, essa área do conhecimento, até então tratada unicamente como atividade prática, incorpora os pressupostos teórico-filosóficos que reconhecem seu caráter político, social e cultural, entendendo que a disciplina não pode ter como pilares básicos o higienismo e o militarismo. A cultura corporal como objeto de estudo da Educação Física constituiu um desafio para os educadores, uma vez que rompe com a visão e a prática tradicionalistas que subsistem há décadas no ensino brasileiro.

Esse desafio, entretanto, ao ser assumido possibilitará que a solidariedade, a cooperação, a liberdade de expressão, a emancipação não sejam apenas abstrações teóricas e sim práticas possíveis nas transformações sociais (GHIRALDELLI JUNIOR, 1998).

Quadro Sinóptico da História da Educação Física

| | |
|---|---|
| <p>Final século XIX e Início Século XX</p> | <ul style="list-style-type: none"> Em 1851, o Governo Imperial, inclui a ginástica no ensino das escolas primárias. 1876; o Decreto nº. 6370 que introduziu no município da Corte (Rio de Janeiro), em suas duas Escolas Normais, o ensino de ginástica e de princípios gerais da Educação Física. Em 1882, o Deputado Ruy Barbosa, apresentou à Câmara dos Deputados, no Rio de Janeiro, em sessão realizada em 12 de setembro, a “Reforma do Ensino Primário e Várias Instituições Complementares da Instrução Pública”. <p>Em 21 de setembro de 1905, o Deputado Jorge de Moraes, apresentou o projeto sobre Educação Física. O projeto definia: “O Congresso Nacional resolve: Art. 1º. Ficam criadas duas escolas de Educação Física, sendo uma militar e outra civil. Art. 2º. Fica o poder executivo autorizado a adquirir terrenos para que a mocidade das escolas superiores possa, em espaços apropriados, dar-se à prática dos jogos ao ar livre”.</p> <p>Em 3 de março de 1910, o Secretário da Justiça e da Segurança Pública do Estado de São Paulo, Washington Luis Pereira de Souza, enviou ao Comandante Geral da força Pública o expediente que versava “fica criado, nessa corporação, um Curso de Esgrima e Ginástica, destinado aos oficiais e elementos da Força Pública, devendo ser tomadas as providências para a instalação de respectivo aparelhamento em sala adrede preparada”. A Seção de Educação Física da Força Pública do Estado de São Paulo, no ano de 1914, passou a denominar-se Escola de Educação Física, segundo consta do Relatório Interno do Batalhão Escola.</p> <p>Influência Militar: Eugenia Saúde, Higiênica, Professor / Instrutor / Aluno / Recruta.</p> |
| <p>Anos 30 e 40</p> | <ul style="list-style-type: none"> Em 11 de janeiro de 1930, o Ministério da Guerra, Nestor Sezefredo dos Passos, baixou instruções com o fim de organizar o Centro Militar de Educação Física, em substituição a um Curso Provisório que havia sido realizado em 1929. 1939, o Ministro Gustavo Capanema enviou ao Presidente Getúlio Vargas, em janeiro, o Projeto de Decreto-Lei para a criação da Escola Nacional de Educação Física e Desportos. <p>Influência Médica e Influência Militar Orgânico. Patriotismo, Prole saudável, Trabalhador, Saudável. 1946: Fundada a Federação Brasileira de Professores de Educação Física.</p> |
| <p>Pós-guerra Anos 50</p> | <p>Vai sendo incorporada a influência Desportiva; Professor / Treinador / Aluno / Atleta. Rendimento, Recorde, Índice, Performance, Competitividade. Educação Física Pedagógica.</p> <p>A antiga Divisão de Educação Física do Ministério da Educação, por meio da Portaria Ministerial nº. 104, de 6/4/1955, planejou a instalação e funcionamentos de “Centros de educação Física”. Essas entidades, que não chegaram a ser implantadas, objetivaram dar meios de prática de Educação Física/Desportos a escolares e demais interessados.</p> |

| | |
|----------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • A divisão de Educação Física da Secretaria de Educação mantinha, em 1970, o “Centro Recreativo da Praia de Cidreira” (Rio Grande do Sul). A Universidade de Santa Maria construiu no mesmo ano um Centro de Educação Física, de natureza polivalente, atendendo aos alunos e a comunidade. |
| Anos 60 | Em março de 1966 é aprovado pelo Presidente General Humberto de Alencar Castelo Branco, o Decreto nº 58.130 que regulamentou a prática da Educação Física no Brasil, conforme previsto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. |
| Década De 70 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Extensão da obrigatoriedade da prática de Educação Física em todos os níveis do Ensino Superior, imposta pelo Decreto Lei nº. 705 de 25 de julho de 1969. A promulgação da Lei nº. 5692, de 11 de agosto de 1971, e do Decreto Federal nº. 69.450, de 1º de novembro de 1968, constituíram a base legal para a consolidação da Educação no plano institucional. ○ Ditadura militar. A Educação Física era usada, como propaganda do governo e voltada para o esporte de alto rendimento. A ótica da psicomotricidade. ○ Educação Motora, Atos mecânicos, Educação Física Instrumental. |
| Anos 80 | <p>Nos anos 80 a Educação Física vive uma crise existencial à procura de propósitos voltados à sociedade.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1984: 1º projeto de lei visando à regulamentação da profissão. |
| Final séc. XX | <p>No esporte de alto rendimento a mudança nas estruturas de poder e os incentivos fiscais deram origem aos patrocínios; as empresas podiam contratar atletas funcionários, surgindo uma boa geração de campeões das equipes Atlântica Boa Vista, Bradesco, Pirelli entre outras.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nos anos 90, o esporte passa a ser visto como meio de promoção de saúde devendo ser acessível a todos manifestada de três formas: Esporte Educação, Esporte participação e esporte de performance. Em busca de identidade, redescobrimo seus objetivos, conteúdos, e almejando seu reconhecimento frente aos demais componentes. ○ Em busca também da superação da Hierarquia do Saber Escolar. 1998: 1º de setembro é assinada a lei 9696 que regulamenta a profissão com todos os avanços sociais fruto de muitas discussões de base e segmentos interessados. |
| Séc. XXI | <ul style="list-style-type: none"> ○ A Educação Física relacionada à idéia de qualidade de vida e de envelhecimento ativo e saudável. |

Quadro 1 – Quadro referente à história da Educação Física.

2.5 A Educação Permanente, Educação Não-Formal e Educação nas UNATI

A Educação permanente se expressa, também, na forma de educação não-formal. Conforme Todaro (2005, p. 63) é “sinônimo de culturalização ou de socialização, significados que correspondem à idéia de que o ser humano é programado pela cultura e se desenvolve em sociedade”. Este termo foi usado pela primeira vez na Segunda Conferência de Educação de Adultos, realizada em 1960, em Montreal, Canadá, no discurso do tema: A Educação de Adultos, Um Mundo em Evolução. “Representa para o ser humano uma construção de discernir e agir, permitindo-lhe tomar consciência de si próprio e do ambiente que o rodeia” (TODARO, 2005, p. 65).

Um dos objetivos da educação permanente segundo Todaro (2005) é o desenvolvimento pessoal do indivíduo. No caso de pessoas idosas apresenta-se como instrumento de promoção de uma velhice bem-sucedida, com boa qualidade de vida¹. Ela é bem exemplificada por programas de extensão universitária, nos moldes das universidades da Terceira Idade.

A Educação não-formal é um campo de atuação que assume destaque no cenário educacional, a partir de 1980, ultrapassando o formato de alfabetização de adulto, tão presente nas décadas de 60 e de 70. Os espaços da educação não-formal no Brasil, de acordo com Souza, Park e Fernandes (2001), surgiram por volta da década de 80, no fim da ditadura militar, num primeiro momento para atender uma população crescente de crianças e adolescentes, cujas mães, por diferentes motivos, saem para trabalhar. No final dessa década, começaram a surgir algumas experiências questionando o caráter assistencialista das iniciativas implementadas e buscando ampliar o campo de atuação.

A educação, e com isso concordam Simson, Park e Fernandes (2001, p. 9), “extrapola os muros da escola, instituição com o papel central na formação dos estudantes que por ela passam principalmente no que diz respeito ao acesso aos conhecimentos historicamente sistematizados pela sociedade”.

¹ Este termo, qualidade de vida, é entendido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como percepção individual da posição do indivíduo na vida, no contexto de sua cultura e sistema de valores, nos quais ele está inserido, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Consideramos que o conceito encobre os aspectos objetivos, o papel das condições de vida, deslocando a responsabilidade de uma boa qualidade de vida para o sujeito (OSAKI e BELFORT JUNIOR, 2004).

A educação não-formal, um campo amplo, com muitas áreas de abrangência, é uma modalidade que vem ocupando um espaço significativo na sociedade, merecendo atenção. Caracteriza-se por ser uma maneira diferenciada de trabalhar com a educação paralelamente à escola, ou independentemente dela completando às vezes a lacuna deixada pela escola e vencendo os obstáculos que impedem o acesso aos bens culturais. A escola, espaço da educação formal transmite e sistematiza os conteúdos socialmente acumulados (SIMSON, PARK E FERNANDES, 2001).

De acordo com Simson, Park e Fernandes (2001), é importante que a proposta de educação não-formal funcione como espaço e prática de vivência social, que reforce o contato com o coletivo e estabeleça laços de afetividade com esses sujeitos. As atividades de educação não-formal precisam ser vivenciadas com prazer em local agradável, permitindo movimentar, expandir e improvisar, possibilitando oportunidades de troca de experiência, de formação de grupos, de contato e mistura de diferentes idades e gerações.

A educação não-formal inclui educadores e educandos, respeitando a bagagem cultural de cada um. Esses autores (2001, p. 11), afirmam que os espaços de educação não-formal deverão seguir alguns princípios:

Apresentar caráter voluntário, proporcionar elementos para a socialização e a solidariedade, visar ao desenvolvimento social, evitar formalidades e hierarquias, favorecer a participação coletiva, proporcionar a investigação e, sobretudo, proporcionar a participação dos membros do grupo de forma descentralizada. A partir dessas primeiras caracterizações, fica claro que não há como pensar a educação não-formal desconsiderando a comunidade, pois é difícil o envolvimento voluntário das pessoas com algo com o qual não se identificam.

No Brasil, Simson, Park e Fernandes (2001), dizem que essa educação vem ganhando espaço na sociedade, devido à política social e econômica adotada, principalmente em relação às camadas sociais mais baixas da população. Essa educação exige uma atitude política do educador perante a realidade, pois ao abrir novas perspectivas de ação, permitem negar certo determinismo que a visão histórica de longa duração possa sugerir.

Caracteriza-se por poder escolher seus conteúdos, métodos e objetivos, livre de constrangimentos das instruções oficiais. Além de escolher seus temas, a liberdade da educação não-formal se caracteriza por poder escolher aqueles apoios que julgam necessários à sua atividade educativa. Ela pode informar, provocar emoções, fazer os

educandos sonharem ou levá-los a criar algo novo em qualquer campo das ciências, das artes ou do domínio do corpo ou da política (SIMSON, PARK E FERNANDES, 2001):

Dessa forma, a aprendizagem, quando diz respeito à educação não-formal, acontece sem que haja uma obrigatoriedade e sem que haja mecanismos de repreensão para o não-aprendizado, pois as pessoas estão, de alguma forma, envolvidas no e pelo processo ensino/aprendizado e têm uma relação prazerosa e significativa com o processo de aprender e com a construção do saber. A educação não-formal pode considerar, valorizar, reafirmar e ampliar a cultura dos sujeitos nela envolvidos, incluindo educadores e educandos, fazendo com a bagagem cultural que cada um traz seja respeitada e esteja presente no decorrer de todos os trabalhos, procurando não somente valorizar a realidade de cada um, mas além, fazendo com que essa realidade perpassasse todos os trabalhos (GARCIA, 2001, p. 152).

Acreditamos que a educação não-formal é uma das pontes que contribuirão para a mudança e desenvolvimento da sociedade, colaborando assim na construção de novos modelos de desenvolvimento, que sejam abrangentes, complexos e integrais. Entretanto, neste campo de atuação, o calcanhar de Aquiles está nas metodologias de trabalho. Gohn (2001, p. 106) explica por que “os procedimentos metodológicos utilizados nos processos da educação não-formal estão poucos codificados na palavra escrita e bastante organizados ao redor da fala”. Sistematizar esses procedimentos constitui-se o grande desafio da educação não-formal.

O desejo dos idosos é o da liberdade de expressão, o que irá engendrar um processo educativo dinâmico e mais aberto, que permita seu crescimento pessoal e uma trajetória de auto-realização.

De acordo com Novaes (2000, p. 142), os motivos que levam as pessoas da Terceira Idade a procurarem tais programas, são:

1. Adquirir novos conhecimentos e aprender conteúdos da atualidade, para compreender melhor o mundo contemporâneo; lutar contra solidão e isolamento, visando fazer novas amizades e criar novos laços sociais; prevenir os efeitos do envelhecimento por meio da mobilização das habilidades mentais, do reforço da memória e do exercício acadêmico.
2. Enriquecer suas experiências, modos de pensar e de agir a fim de tornar-se uma pessoa mais ativa e interessante;
3. participar de trabalhos de grupos contribuindo com o seu engajamento pessoal;
4. continuar sua trajetória de auto-realização de forma criativa;
5. ocupar o tempo ocioso de modo mais útil e produtivo;
6. afirmar-se junto a seus familiares no sentido de provar que está ativo e independente, protegendo-se dos

problemas domésticos; 7. aprender coisas novas que sirvam para usar na sua vida prática e habilidades que possa desenvolver profissionalmente.

A aprendizagem deve enfatizar o aproveitamento por descoberta, a resolução de problemas, gerando novos dados, análise e a transparência das informações e o desenvolvimento dos processos diversos de pensamento. O exercício da capacidade de pensar, imaginar e criar são de fundamental importância, é preciso ampliar o leque das habilidades a serem estimuladas e acentuar a satisfação e o prazer de aprender e criar.

De acordo com Novaes (2000), existem vários programas de Universidades da Terceira Idade. Na década de 60 foi elaborada sua primeira geração, voltada para o lazer cultural e o estímulo das relações sociais. Na segunda geração, criada nos anos 70, quando de fato é criada em Toulouse a primeira Universidade Aberta à Terceira Idade, nos moldes como hoje se conhece, foi incentivada a participação mais ativa dos idosos e o desenvolvimento de capacidades físicas e intelectuais². A terceira geração foi criada nos anos 80. Absorveram grupos de profissionais que iam se aposentar e pessoas que desejavam cursos credenciados em outras áreas.

O mais importante de uma Universidade Aberta à Terceira Idade para Novaes (2000), é que tenha uma filosofia de ação e uma ideologia sócio-cultural e educativa explícita. Os objetivos institucionais devem ser compartilhados, para uma interação maior. Nos programas destinados aos idosos, destacam-se conteúdos como a criatividade, a motivação, a emoção e a ativação mental.

Atualmente mais de 200 universidades desenvolvem algum programa nessa área. A participação do idoso nestas universidades propiciou melhoria no humor, maior nível de atividade, maior interação social, menor necessidade de remédios. Nas festas que organizam são evidentes os ganhos em alegria e sociabilidade (NOVAES, 2000).

A elaboração de planos que operem programas para a velhice exige sensibilidade de instituições, de profissionais e da coletividade em geral, para o fato de que os idosos têm condições reais para desempenhar diversos papéis valiosos. A manutenção da capacidade de aprender e de memorização de novas informações na velhice é comprovada pelo sucesso que os programas do tipo Universidade da Terceira Idade vêm obtendo. O

² Na Universidade de Toulouse, na UNATI criada por Pierre Vellas, um professor de Direito Internacional, em 1973, a Educação Física ocupava espaço de destaque.

sucesso deve-se, em parte, à diversidade de opções e possibilidades que as UNATI oferecem:

Além desses módulos informativos, as Escolas oferecem diversos cursos de curta ou média duração, conforme as características da clientela participante e as disponibilidades em termos de equipamentos e recursos humanos. Atividades físicas como ginástica, yoga ou natação, atividades manuais como jardinagem, bricolagem, oficina de brinquedos ou de criatividade, e também atividades artísticas como grupos corais, conjuntos musicais, curso de artes plásticas, constituem a complementação dos programas de Escolas Abertas. Pela sua própria proposta metodológica, de um modo geral, festas de confraternização, apresentações artísticas e musicais, que ilustram e completam o conteúdo programático (SALGADO, 1982, p. 115).

Proporcionar oportunidades educacionais a idosos é um empreendimento social de impacto econômico e político. O impacto econômico é mais evidente na saúde, onde o idoso aprende estratégias de promoção, prevenção e formas de adaptação ativa às doenças crônicas, evitando seu agravamento. Em menor grau, há a possibilidade de inserção, ou reinserção no mercado de trabalho e maior competência na administração dos recursos financeiros. O impacto político poderá ser bastante significativo, pela participação em grupos sociais, pelo exercício pleno de sua condição de cidadão e por seus atos de cidadão coletivo, em oportunidades freqüentes criadas pelas UNATI.

Essas oportunidades servem de veículo para que o indivíduo, independentemente da idade cronológica, consiga manter seus níveis normais de funcionamento e desenvolvimento, assumindo o papel de protagonista na sociedade em que vive. Desde a década de 80 a Educação Física está presente nas Universidades da Terceira Idade. Mais recentemente, no Estado do Paraná, tendo a frente a cidade de Maringá, no norte do Estado, foram introduzidas as Academias da Terceira Idade. Em Paranavaí, no noroeste paranaense, onde foram realizadas nossas observações, também foram adotadas as ATI, lá chamadas de Academia Comunitárias Livres (ACL's), como forma de tornar mais acessível à população idosa, aparelhos para a prática de exercícios físicos, mas permitindo também sua utilização por outros segmentos etários.

Nas próximas páginas será feito o relato de nossas observações em ATI e, mais adiante, será tratada da Educação Física com pessoas idosas na forma como é concebida pela UFSM – Universidade Federal de Santa Maria.

3 METODOLOGIA

A pesquisa se caracteriza como um Estudo de Caso, onde o pesquisador “esforça-se por uma compreensão em profundidade de uma única situação ou fenômeno”. É uma forma de pesquisa descritiva, onde reuniu-se “uma grande quantidade de informação sobre um ou alguns poucos sujeitos”, e conseqüentemente é alcançada uma compreensão maior sobre os casos similares. Um estudo de caso descritivo apresenta uma “descrição detalhada dos fenômenos, mas não tenta testar ou constituir modelos teóricos”. O propósito é alcançar uma melhor compreensão da situação presente (THOMAS e NELSON, 2002, p. 294).

O Estudo de Caso pode ser proveitoso “na formação de novas idéias e hipóteses sobre áreas de problema, especialmente áreas para as quais não existe estrutura ou modelo bem definido” (THOMAS e NELSON, 2002, p. 296). Este estudo envolve a coleta e análise de fontes de informações, onde os dados serão analisados por meio de observações.

No primeiro momento, foram realizadas observações nas ATIs do Município de Paranaíba – PR, no período de 24 de Julho de 2008 a 13 de Agosto de 2008: 1ª ATI – Academia da Terceira Idade da Praça dos Pioneiros; 2ª ATI – Academia da Terceira Idade da Praça da Xícara e 3ª ATI – Academia da Terceira Idade do Jardim Ipê.

Em Paranaíba é usada a sigla ACL’s (Academias Comunitárias Livres). Esse nome foi dado para proporcionar atividades físicas para a comunidade de qualquer idade, porém neste estudo será utilizada a sigla ATIs.

A opção para realizar as observações no município de Paranaíba, foi por residir na cidade, local onde trabalho com atividades físicas, além do conhecimento da clientela. Foram realizados sete dias de observações em cada ATI, e em cada dia, foram realizadas duas observações em horários diferentes, respeitando os turnos de manhã e tarde, todas no Município de Paranaíba – PR. As ATIs observadas foram: Praça dos Pioneiros (ATI “A”), Praça da Xícara (ATI “B”) e no Jardim Ipê (ATI “C”). O primeiro horário de observações foi das 7h00 às 8h00 e o segundo das 16h00 às 17h00.

No segundo momento, foi realizado um estudo de caso na Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, no período de 26 de Março de 2009 a 02 de Abril de 2009, analisando os projetos de atividades físicas realizadas com pessoas da Terceira Idade, por meio de um Diário de Campo.

Nesta etapa do trabalho são apresentados e discutidos os dados, dividido em dois grupos: Grupo 1 (dados obtidos com a realização das observações nas ATIs) - para uma melhor compreensão e discussão dos resultados obtidos com o Grupo 1, foi utilizado o método descritivo com estatística simples, demonstrando o resultado por meio de gráficos e quadros, descrevendo cada categoria proposta. Grupo 2 (dados obtidos com o estudo de caso realizado na Universidade Federal de Santa Maria – RS) - observações nos projetos de extensão com um Diário de Campo.

GRUPO 1: ATI - ACADEMIA DE TERCEIRA IDADE

A Constituição Federal, no Capítulo III – da Educação, da Cultura e do Desporto, em seu artigo 217, sessão III – do Desporto, considera dever do Estado proporcionar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um. O idoso deve ter oportunidades para o total desenvolvimento de seu potencial e acesso às atividades educacionais, culturais, lazer e do esporte.

O Brasil terá que se dar conta de que já deixou de ser um país constituído de jovens para ser um país com bom percentual de sua população já idosa. Dentre os fatores considerados como essenciais no trabalho de assistência ao idoso há que se atribuir especial importância à prática regular da atividade Física.

A atividade física melhora a autonomia dos movimentos físicos e intelectuais das pessoas idosas, mantendo a dependência cada vez mais distante. Para o idoso desempenhar satisfatoriamente a atividade física é necessário estar atento aos diferentes fatores, tanto internos como externos, que interferem nas respostas ao estímulo solicitado. A qualidade de vida está na disposição de ser atuante em todas as situações do dia a dia. O corpo e a mente devem estar em harmonia.

ATI é o nome proposto pelo atual prefeito, Sílvio Magalhães Barros, para identificar uma das iniciativas da administração dentro do programa Maringá Saudável. A ATI surgiu na China, há mais de dez anos, na cidade de Pequim, onde várias pessoas realizavam e atividades físicas nas ATIs em suas praças públicas.

Em Maringá esse programa foi elaborado a partir da estratégia Município e Comunidade Saudáveis, da Organização Mundial da Saúde - OMS, e da Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas, com sede em Genebra, na Suíça. A diretora-geral é, desde novembro de 2006, a chinesa Margaret Chan. Segundo sua constituição, a OMS tem por objetivo desenvolver ao máximo possível o nível de saúde de todos os povos. A saúde sendo definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo apenas da ausência de uma doença ou enfermidade.

O Brasil tem participação fundamental na história da Organização Mundial da Saúde, criada para elevar os padrões mundiais de saúde. A proposta de criação foi de autoria dos delegados do Brasil, que propuseram o estabelecimento de um organismo internacional de saúde pública de alcance mundial. Desde então, Brasil e OMS desenvolvem intensa cooperação.

A Organização Pan-Americana da Saúde é um organismo internacional de saúde pública já com um século de experiência, dedicado a melhorar as condições de saúde dos países das Américas. Ela também atua como Escritório Regional da Organização Mundial da Saúde para as Américas e faz parte dos sistemas da Organização dos Estados Americanos (OEA) e da Organização das Nações Unidas (ONU).

Técnicos e cientistas de vários países do mundo estão vinculados à OPAS. São eles que promovem a transferência de tecnologia e a difusão do conhecimento acumulado através de experiências produzidas nos Estados Membros da OPAS/OMS.

De acordo com o IBGE (2007), Maringá possui 325.968 habitantes. As causas de morbidade hospitalar observadas no ano de 2008 foram de doenças infecciosas e parasitárias, neoplasias e tumores, sangue, órgãos hematológicos e transtornos imunitários, endócrinas, nutricionais e metabólicas, transtornos mentais e comportamentais, sistema nervoso, aparelho circulatório, respiratório e digestivo, pele e do tecido subcutâneo, osteomuscular e tecido conjuntivo, aparelho geniturinário, originárias no período perinatal, malformações congênitas, deformidades e anomalias cromossômicas, gravidez, parto e puerpério, sintomas, sinais e achados anormais em exames clínicos e laboratoriais, lesões, envenenamentos e causas externas e contatos com serviços de saúde. Dentre os principais

fatores de risco para Doenças do Sistema Circulatório, Neoplasias e Doenças Endócrinas e Metabólicas, está a inatividade física (IBGE, 2008).

A diminuição da inatividade e o aumento da prática regular da atividade física podem auxiliar na redução da mortalidade, colaborando com a diminuição das complicações das doenças crônicas degenerativas, que atingem principalmente os idosos, em cerca de 10% da população do município de Maringá, podendo ainda diminuir custos e aumentar benefícios sociais. O município vem se empenhando em melhorar a qualidade de vida de sua população, desenvolvendo projetos e ações na área da promoção da saúde, sendo uma dessas ações a implantação das ATIs, que objetiva incentivar a prática de atividade física, inclusão social, melhora da auto-estima dos participantes e da saúde em geral.

A ATI é composta por cerca de dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, que servem para alongar, fortalecer, desenvolver a musculatura em geral e trabalhar a capacidade aeróbica. Em 12 de abril de 2006 foi instalada a primeira unidade, ATI Parigot de Souza. Hoje existem 43 ATI, sendo as mesmas: 1ª - 12/04/2006 ATI Parigot de Souza; 2ª - 09/05/2006 ATI Quebec; 3ª - 27/07/2006 ATI Iguaçu; 4ª - 31/08/2006 ATI Jardim Internorte; 5ª - 24/09/2006 ATI Floriano - CR Almeida; 6ª - 27/09/2006 ATI Parque do Ingá; 7ª - 25/10/2006 ATI do Parque Alfredo Nyeffeller; 8ª - 19/11/2006 ATI da Zona Sul; 9ª - 04/02/2007 ATI Parque Avenida; 10ª - 13/04/2007 ATI Bosque dos Pioneiros; 11ª - 27/04/2007 ATI NISS III; 12ª - 10/05/2007 ATI do distrito de Iguatemi; 13ª - 14/06/2007 ATI do Centro Social Urbano (CSU); 14ª - 27/07/2007 ATI Vila Santo Antonio; 15ª - 05/08/2007 ATI Bosque das Grevíleas; 16ª - 05/09/2007 ATI Vila Esperança; 17ª - 08/10/2007 ATI Cidade Alta; 18ª - 28/10/2007 ATI Residencial Tuiuti; - ATI Móvel 10/05/2007 - Inauguração da ATI Móvel na Expoingá - 19ª - 12/03/2008 ATI Tiro de Guerra; 20ª - Paço Municipal; 21ª - 16/03/2008 ATI Requião/Guaiapó; 22ª - 20/05/2008 ATI Barracão; 23ª - 01/06/2008 ATI Vila Olímpica; 24ª - 01/07/2008 ATI Conjunto Ney Braga; 25ª - 12/08/2008 ATI Jardim Pro-Lar; 26ª - 19/08/2008 ATI do Centro Esportivo do Jardim Alvorada; 27ª - 21/08/2008 ATI do Hospital Municipal; 28ª - 02/09/2008 ATI do Jardim Pinheiros; 29ª - 03/09/2008 ATI do Jardim Alvorada III; 30ª - 16/09/2008 ATI do Jardim Olímpico; 31ª - 26/09/2008 ATI do Conjunto Paulino; 32ª - 28/09/2008 ATI da Praça Sagrado Coração - Vila Morangureira; 33ª - 30/09/2008 ATI São Silvestre - Jardim São Silvestre; 34ª - 01/10/2008 ATI do Porto Seguro - Jardim Porto Seguro; 35ª - 13/11/2008 ATI do Praça dos Sertões; 36ª 26/11/2008

ATI Jardim; 37^a - 07/12/2008 ATI Brinco da Vila Operária; 38^a - 09/12/2008 ATI Jardim Oásis; 39^a - 10/12/2008 ATI Praça das Américas Aeroporto; 40^a 12/12/2008 ATI Jardim Brasil; 41^a - 12/12/2008 ATI Residencial Aeroporto; 42^a - /2009 ATI Praça do Cemitério e 43^a - 19/05/2009 ATI Distrito de São Domingo – Iguatemi.

A localização dessas ATI é em bairros diferentes, situadas próximas de Unidades Básicas de Saúde e locais de caminhada, com o objetivo de facilitar o envolvimento da população, na promoção da saúde por meio da atividade física.

A implantação das ATI é feita através da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, que fornece dois estagiários, para orientação técnica com relação à prática correta de exercícios físicos e disponibiliza um profissional formado em Educação Física para acompanhar, supervisionar e orientar esses estagiários, assim como para participar das reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. O Conselho Municipal de Educação é responsável pela análise do Programa ATI, e manifesta sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. Os Conselhos Locais de Saúde devem analisar o Programa ATI e manifestar a sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. Às Associações de Bairro também cabe analisar o Programa ATI e manifestar a sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI.

A Prefeitura do Município de Maringá viabilizou a aquisição dos equipamentos metálicos utilizados para a prática de atividade física que compõe as ATI, disponibilizou terrenos para instalação das ATI, realizou obras de infra-estrutura para implantação das ATI (fornecer mão e obra: arquitetos, pedreiros, serventes; realizou terraplenagem do terreno; concretagem do piso; instalação dos equipamentos; material para instalação: cimento, areia, equipamentos de construção civil; planejou e realizou a arborização do local, revitalizou as praças, nivelou calçadas e fez a manutenção de alambrados ao redor de quadras esportivas). Efetua, ainda, pagamento de água e iluminação do local, realizando também a manutenção e limpeza do local e dos equipamentos da ATI.

A Secretaria Municipal de Saúde pactuou com profissionais das Unidades Básicas de Saúde/Equipe de Saúde da Família e com educadores físicos da Secretaria de Esportes para que realizem acompanhamento dos frequentadores das ATI, mantendo

cadastro dos frequentadores, avaliação física, testes de glicemia e busca ativa dos inativos, para inserí-los no programa de atividade física, participando de reuniões de avaliação e monitoramento das atividades atuais das ATI. A Secretaria também disponibilizou profissional para gerenciar o Programa ATI, comprometendo-se a elaborar e imprimir, em conjunto com a Secretaria dos Esportes, prospecto para orientação e a ficha de avaliação física.

De acordo com o Projeto ATI de Maringá (2006), foram constatados: 1º Lugar - Melhora da auto-estima dos praticantes, pois muitos não tinham prazer em se exercitar, já que não havia nada específico para sua faixa etária; 2º Lugar – Diminuição de emissão de requisição de consultas médicas (27%) após 30 dias da inauguração da 1ª ATI no Posto de Saúde Parigot de Souza; 3º Lugar – Diminuição de consumo de remédios e visitas à fisioterapia; 4º Lugar – Aumento da frequência diária à ATI, além dos horários que são atendidos pelos professores de Educação Física (7h00 às 10h00 e das 17h30 às 20h30), frequentando de segunda a sábado; 5º Lugar – Cinturão de proteção ao patrimônio público, onde os próprios usuários, sabedores dos benefícios que estão alcançando com os equipamentos, cuidam dos mesmos, não deixando vândalos agir, ou mesmo pessoas utilizarem de forma incorreta.

Em Paranavaí- PR, o programa das ATI visa cumprir atividades físicas para idosos, diminuindo os gastos com doenças e investindo na saúde das pessoas com mais de 60 anos de idade, melhorando assim a qualidade de vida dessa população. A primeira Academia da Terceira Idade foi implantada no ano de 2006, na Praça da Xícara. Posteriormente o município, através da Secretaria de Desenvolvimento, implantou novas unidades, resultando em 10 ATI até o momento, nos seguintes locais: Praça da Xícara, Jardim Morumbi, Praça dos Pioneiros, Jardim São Jorge, Jardim Ipê, Vila Operária, Distrito de Sumaré, Distrito de Graciosa, Praça Maria Mãe da Igreja e Conjunto Habitacional Tânia Mara.

Cada modulo da ATI tem cerca de 10 aparelhos. Com isso, é possível fazer exercícios para fortalecer, relaxar, alongar e promover a flexibilidade. Uma das vantagens da Academia da Terceira Idade é que o ritmo e a quantidade são determinados pelo praticante. A maioria dos aparelhos usa a força da pessoa para movimentá-lo.

Apesar da facilidade da prática dos exercícios, as pessoas são acompanhadas por profissionais das Secretarias Municipais da Saúde e dos Esportes e Lazer. São professores de Educação Física, estagiários de Curso de Educação Física, fisioterapeutas, enfermeiras e

geriatrias, que orientam sobre qual a maneira correta de se usar os equipamentos para uma melhor saúde. Todavia, esses profissionais atendem nas ATI somente em alguns horários.

De acordo com o IBGE (2008), o município de Paranaíba – PR possui 79.110 habitantes. As causas de morbidade hospitalar observadas no ano de 2008 foram de doenças: infecciosas e parasitária; neoplasias e tumores; endócrinas, nutricionais e metabólicas; sistema nervoso; aparelho circulatório, respiratório, digestivo e geniturinário; osteomuscular e tecido conjuntivo; doenças originárias no período perinatal; malformações congênitas, deformidades e anomalias cromossômicas; sintomas, sinais e achados anormais em exames clínicos e laboratoriais; lesões, envenenamentos e causas externas e contatos com serviços de saúde (IBGE, 2008).

O objetivo das ATI do município de Paranaíba - PR é incentivar a comunidade idosa a participar de projetos de atividades físicas, culturais, esportivas, academias, Jogos e Ginásticas, e incrementar a prática do lazer, incentivando a realização de eventos de caráter esportivo ou recreativo, de forma a integrar o idoso na comunidade, aguçando-lhe o espírito de cooperação e de participação.

Foram observados vários depoimentos de pessoas que freqüentam ou irão freqüentar as ATI no município, dados este fornecidos pela Secretaria de Esportes do Município: 1 – (freqüentador do sexo masculino de 79 anos de idade), afirmou que a ATI é a “coisa” mais legal que já viu; 2 – (freqüentadora do sexo feminino de 67 anos de idade), diz “Em casa eu estava ficando travada, sentia muita preguiça, agora eu estou mais ativa” e “agora não tenho mais desculpas pra ir ao Posto de Saúde” e 3 – (freqüentadora do sexo feminino de 79 anos de idade), diz que “os exercícios a fizeram amenizar as dores que sentia nas costas”.

Em Paranaíba é realizada anamnese dos freqüentadores das ATIS, e também se calcula o IMC – Índice de Massa Corporal³, sem porém existir um dia específico para essa coleta de dados. Conforme a pesquisa realizada pela Secretaria de Esportes, constatou-se que a quantidade de mulheres que freqüentam a ACL é muito superior ao número de freqüentadores homens; 80,49% são mulheres e 19,51% homens. Em relação ao estado civil, 70,73% são casados, 10,97% são solteiros, 9,75% são viúvos e 8,55% divorciados.

A pesquisa analisou também o índice de pessoas que possui alguma doença, que buscam postos de saúde ou se preocupam com sua saúde. A Hipertensão foi o problema

³ “É uma maneira simples e prática de se determinar se a massa corporal (peso) de uma pessoa está dentro do recomendável para a saúde” (NAHAS, 2003, p. 94).

mais encontrado nos freqüentadores, em torno de 42,55%. A Diabete vem em segundo lugar com 27,66%, a Artrite e Artrose representam 17,02% e a Depressão atinge 8,52%. Finalizando, 4,25% com problemas cardíacos. O índice de pessoas que freqüentam os postos de saúde, ou utilizam o Sistema Único de Saúde, quando necessitam de atendimento médico, gira em torno de 57,31%. Enquanto que 42,69% das pessoas, disseram que não utilizam o Sistema Único de Saúde, pois possuem convênios médicos. Um grande percentual de pessoas disse já ter feito algum tipo de cirurgia ou permaneceu internada em hospitais públicos. Foram 73,17% que já necessitaram de atendimento, enquanto 26,83%, respondeu que nunca necessitaram de internação e cirurgia (LEVANTAMENTO DE DADOS DAS FICHAS DE ANAMNESE REALIZADAS NO PERÍODO DE FEVEREIRO A MAIO DE 2009 NAS ACADEMIAS COMUNITÁRIAS LIVRES DE PARANAÍ).

De acordo com a última anamnese realizada no período de fevereiro a maio de 2009 nas Academias Comunitárias Livre, da Praça dos Pioneiros, Praça da Xícara, Jardim Ipê, Jardim Morumbi, Jardim São Jorge, Maria Mãe da Igreja e Conjunto habitacional Tânia Mara, constatou-se que 39,4% dos entrevistados, possuem um IMC considerado ideal, ou seja, seu peso está dentro do considerado normal para a sua altura; 28,79% são pessoas consideradas com sobrepeso, embora não possam ser consideradas obesas (ÍNDICE DE IMC DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DAS ACL's DE PARANAÍ – PR, 2009).

3.1 Observações das ATI

1ª ATI: PRAÇA DOS PIONEIROS (“A”):

A primeira ATI observada foi a da Praça dos Pioneiros. A praça é central na cidade, e a ATI esta localizada no centro da praça, que é bastante arborizada, com as sombras das árvores atingindo os aparelhos. Na praça há bancos, quadra de esportes, parque infantil, lanchonete, pista para prática de skate, banheiros e lixeiras. A ATI tem 10 tipos de aparelhos: 1) Esqui - aumenta a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhora a função cardiorrespiratória. Este tipo de aparelho

proporciona a execução de exercícios por duas pessoas ao mesmo tempo; 2) Remada Sentada - fortalece a musculatura das costas e ombros; 3) Rotação vertical - fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros. Este tipo de aparelho também permite a execução de exercícios por duas pessoas ao mesmo tempo; 4) Alongador - estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares. Também permite a execução de exercícios por duas pessoas ao mesmo tempo; 5) Surf - melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar. Permite a execução de exercícios por duas pessoas simultaneamente; 6) Multi-exercitador - fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Possui flexor de pernas, extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical e twister sentado. Este aparelho proporciona que quatro pessoas se exercitem ao mesmo tempo; 7) Pressão de pernas - fortalece a musculatura das coxas e quadris, e também está apto a ser usado por duas pessoas ao mesmo tempo; 8) Rotação Dupla Diagonal - aumenta a mobilidade das articulações dos ombros e cotovelos, permitindo também que duas pessoas trabalhem nele ao mesmo tempo; 9) Simulador de cavalgada – também podendo ser utilizado por duas pessoas simultaneamente, fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; 10) Simulador de caminhada - aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.

Esta ATI não tem nenhum aparelho danificado e nenhum deles sofre a falta de algum componente, que poderia dificultar seu uso e abreviar sua existência. Durante todas as sete observações realizadas, não foi notada a presença de algum profissional de Educação Física ou mesmo algum acadêmico estagiário na área, com os presentes realizando exercícios sem acompanhamento, com alguns deles não sabendo utilizar corretamente cada aparelhos, sem a postura adequada e eventualmente executando movimentos em excesso. O que pode ser constatado em todas as observações foi que as pessoas ajudavam-se umas às outras a realizar os exercícios, mesmo eventualmente não existindo maior conhecimento entre elas. Cada um ajudava explicando à sua maneira como realizar exercícios em um ou outro determinado aparelho. Ficou claro nas observações desta ATI que os aparelhos mais utilizados foram: Simulador de caminhada, esqui, surf, rotação vertical, rotação dupla e Multi-exercitador. Os aparelhos menos utilizados foram: remada sentada, alongador, simulador de cavalgada e pressão de pernas.

2ª ATI: PRAÇA DA XÍCARA (“B”):

A segunda ATI observada foi a existente na Praça da Xícara, ou Praça Sinval Reis, ainda mais central. Também bastante arborizada, com bancos e lixeiras, e situada defronte a duas escolas, uma particular de ensino médio, e outra municipal de ensino fundamental. Possui 10 tipos de aparelhos: 1) Esqui - aumenta a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhora a função cardiorrespiratória. Pode ser usado por duas pessoas ao mesmo tempo; 2) Remada Sentada - fortalece a musculatura das costas e ombros; 3) Rotação vertical - fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações do ombro; 4) Alongador - estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares, e também pode ser usado por duas pessoas simultaneamente; 5) Surf - melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar. Permite seu uso por duas pessoas ao mesmo tempo; 6) Multi-exercitador - fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Neste conjunto de aparelho estão o flexor de pernas, extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical e twister sentado. Este tipo de aparelho pode ser usado por quatro pessoas ao mesmo tempo; 7) Pressão de pernas - fortalece a musculatura das coxas e quadris e também permite que duas pessoas se exercitem ao mesmo tempo; 8) Rotação dupla diagonal - aumenta a mobilidade das articulações do ombro e dos cotovelos; 9) Simulador de cavalgada - fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória, e pode ser usado para execução de exercícios por duas pessoas simultaneamente; 10) Simulador de caminhada - aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.

Esta ATI, não possui nenhum aparelho danificado, porém em alguns faltam algumas borrachas intersticiais. Em todas as sete observações realizadas inexistiu a presença de um profissional de Educação Física ou estagiário/acadêmico da área. Os presentes realizavam os exercícios sem a aparente prescrição por algum profissional, com algumas pessoas não sabendo como utilizar os aparelhos, fazendo-o de forma empírica e sem sistematização, porém outros relataram que já houve nesta ATI, em outras épocas, a presença de estagiários de educação física, indicando a melhor forma de execução e utilização dos aparelhos. Também nesta ATI, o que pode ser constatado em todas as

observações foi que as pessoas se auto-ajudavam a realizar os exercícios, cada um explicando à sua maneira a melhor forma de como realizar exercícios em um determinado aparelho. Nesta ATI notou-se que os aparelhos mais utilizados foram: Simulador de caminhada, surf, esqui, rotação vertical e Multi-exercitador. Os aparelhos menos utilizados foram o alongador, a remada sentada e pressão de pernas.

3ª ATI: JARDIM IPÊ (“C”):

A terceira ATI observada foi a do Jardim Ipê. Ela está localizada em uma praça do bairro, um tanto quanto distante do centro da cidade. A praça também é arborizada, com muitas sombras, bancos e lixeiras, e também próximo a duas escolas. Como as anteriores, possui 10 tipos de aparelhos: 1) Esqui – para aumentar a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e a função cardiorrespiratória, com utilização simultânea por duas pessoas; 2) Remada Sentada – que fortalece a musculatura das costas e ombros; 3) Rotação vertical - fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações do ombro; 4) Alongador - estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares, podendo também ser usado por duas pessoas simultaneamente; 5) Surf – que melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar, podendo ser usado por duas pessoas ao mesmo tempo; 6) Multi-exercitador - fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Este é um conjunto de aparelho, com flexor de pernas, extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical e twister sentado, permitindo que quatro pessoas se exercitem ao mesmo tempo; 7) Pressão de pernas - fortalece a musculatura das coxas e quadris, com sua utilização também podendo ser feita por duas pessoas simultaneamente; 8) Rotação dupla diagonal - aumenta a mobilidade das articulações do ombro e dos cotovelos; 9) Simulador de cavalgada - fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória. Este tipo de aparelho pode ser usado por duas pessoas simultaneamente; 10) Simulador de caminhada - aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.

Esta ATI também não tem nenhum aparelho danificado. Durante todas as sete observações realizadas não houve atuação de profissional de Educação Física ou estagiário/acadêmico da área. As pessoas que realizavam os exercícios o faziam sem que houvesse prescrição de um profissional. Algumas pessoas não sabiam como utilizar corretamente os aparelhos, o fazendo de qualquer forma, tendo sido relatado que já houve a atuação de estagiários de educação física no local. Como nas outras ATIS, o que pode ser constatado em todas as observações foi a reciprocidade na ajuda entre as pessoas, com cada um fornecendo alguma informação que permitisse ao outro algum proveito na utilização de cada aparelho, explicando, à sua maneira, como realizar exercícios em um determinado aparelho. Os aparelhos mais utilizados são: Simulador de caminhada, surf, esqui, rotação vertical e Multi-exercitador. Os aparelhos menos utilizados são: alongador, remada sentada e pressão de pernas.

Para elaboração do quadro abaixo, foram selecionadas 9 (nove) categorias para análise: 1) número total de freqüentadores; 2) idade aproximada dos participantes; 3) número de freqüentadores por sexo; 4) vestimentas utilizadas pelos freqüentadores; 5) intensidade de utilização dos aparelhos; 6) tempo médio de utilização de cada aparelho; 7) tempo aproximado de execução em toda a ATI; 8) aparelhos mais utilizados e 9) aparelhos menos utilizados. Deve ser lembrado que foram realizadas 2 observações por dia, durante 7 dias, em cada uma das ATI em foco (“A” = Praça dos Pioneiros, “B” = Praça da Xícara e “C” = ATI do Jardim Ipê), nos períodos da manhã e da tarde.

LEGENDA:

| Quadro | Significado |
|---------------|--|
| “A” | ATI da Praça dos Pioneiros |
| “B” | ATI da Praça da Xícara |
| “C” | ATI do Jardim Ipê |
| Obs | Observação |
| 1 | Número de freqüentadores |
| 2 | Idade aproximada dos freqüentadores |
| 3 | Número de freqüentadores por sexo. |
| 4 | Vestimenta |
| 5 | Intensidade de utilização dos aparelhos |
| 6 | Tempo médio de utilização de cada aparelho |
| 7 | Tempo aproximado de execução de exercícios em toda a ATI |
| 8 | Aparelhos mais utilizados |
| 9 | Aparelhos menos utilizados |
| Fem | Freqüentadora do sexo feminino |
| Masc | Freqüentador do sexo masculino |
| // | Não houve presença de nenhum freqüentador |
| A | Vestimenta adequada |
| I | Vestimenta Inadequada |

| APARELHO | Nº |
|------------------------|-----------|
| Multi-exercitador | 1 |
| Alongador | 2 |
| Simulador de Caminhada | 3 |
| Pressão de pernas | 4 |
| Simulador de Cavalgada | 5 |
| Surf | 6 |
| Remada Sentada | 7 |
| Rotação vertical | 8 |
| Esqui | 9 |
| Rotação Dupla Diagonal | 10 |

Quadro 3 – Numeração dos aparelhos e nomes respectivos.

1. NÚMERO DE FREQUENTADORES:

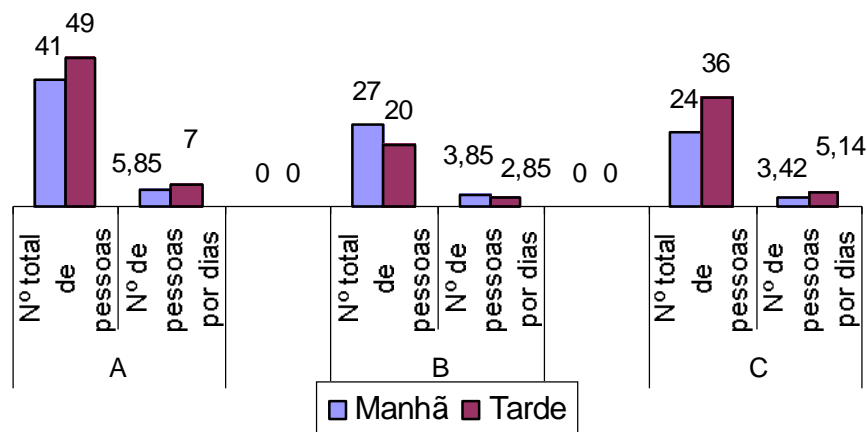


Figura 10 – Gráfico ilustrativo correspondente ao número de frequentadores.

Neste item foi observado o número de frequentadores total (durante os 7 dias) e também o número de pessoas por dia, separadamente por período. Para apuração do número de pessoas por dia, foi utilizada a média de frequência diária (Soma dos presentes em todos os dias dividida pelo número de dias observados, sete).

Pode-se observar que a ATI “A” tem mais frequentadores que as demais, provavelmente por estar localizada no centro da cidade e ser de fácil acesso, possuindo local para hidratação, banheiros, parque infantil e quadras esportivas.

Por participantes do sexo feminino foi dito que a existência do parque infantil ao lado da ATI é maravilhoso, pois permite que lá se deixe as crianças, dando maior liberdade para fazer os exercícios e permitindo que, enquanto se está executando os exercícios, possa se ver as crianças brincando no parquinho. Mas o mais necessário, segundo alguns, seria a presença de um profissional de Educação Física ali para instruir e ajudar na realização dos exercícios, já que algumas pessoas relataram sentir dor ao utilizar alguns aparelhos, reclamação também efetuada por algumas pessoas que utilizam a ATI “C”. Quanto à existência do parquinho deve ser levado em conta eventuais riscos resultantes do se ter a atenção dividida entre a criança que brinca e o aparelho que esta sendo utilizado, pois se ambos não receberem a atenção necessária, pode resultar em problemas inesperados.

A ATI “B” mostrou número de frequentadores menor em relação às outras ATI, em virtude de que há grande preocupação com a frequência na praça de consumidores de

drogas, gerando preocupação nos frequentadores pela presença inadequada. Porém ainda no ano de 2008 foi realizada uma reforma na Praça para ser implantada a ATI, tornando-a aparentemente um pouco mais segura. Registre-se o comentário de um frequentador que realizou atividades físicas nesta ATI, de que a implantação da mesma foi a melhor coisa já acontecida naquele local, pois melhorou a frequência, e agora o local não oferece mais perigo, podendo-se conversar com muitas pessoas. Ressalte-se que o importante, conforme Varella (2008, p. 79), é que "não há limite. Tudo depende da energia, da criatividade e do interesse pelo mundo de cada um. Para o idoso, o contato com pessoas de todas as idades é muito importante", pois o idoso que sai de sua casa e que vai até a ATI, adquire mais amizades e acaba se sentindo mais útil e agradável, porque ali ele conversa e ao mesmo tempo é ouvido, o que muitas vezes não acontece em suas casas.

2. IDADE APROXIMADA

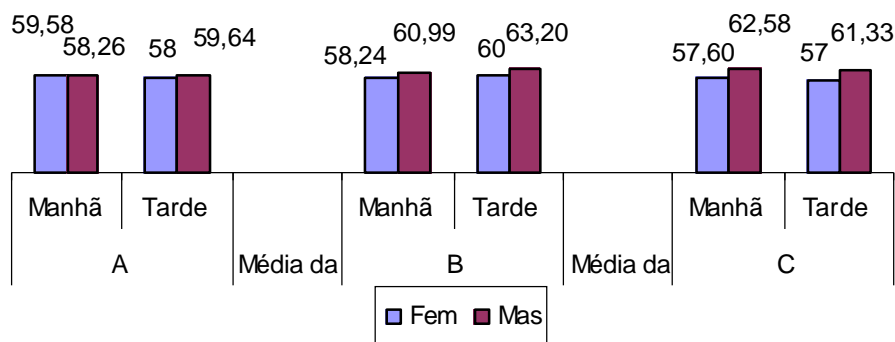


Figura 11 – Gráfico ilustrativo correspondente à idade aproximada dos frequentadores.

Para se saber a idade aproximada, foi feita uma relação da média das idades por sexo e por período, estabelecendo-se a média da idade de todas as observações por ATI. Pode-se assim observar que na ATI "B" os frequentadores são mais velhos que nas outras ATIs. Quanto ao sexo dos participantes, os homens são mais velhos que as mulheres.

Na ATI "C", um senhor de setenta anos opinou que deveria haver um lugar assim também para as crianças, já que as mesmas atrapalhavam os adultos não os deixando usar os aparelhos, utilizando-os como se fossem balanços, além do excesso de conversas, e de

se pendurarem e apoiarem nos “ferros” mais largos para ficar de cabeça para baixo. A presença de crianças nas ATI causam transtornos aos usuários, além de que as mesmas não são seguras para as crianças. A localização das ATI são, muitas vezes, próximas a lugares de trânsito intenso, fator que pode desviar mais facilmente a atenção dos responsáveis pelas crianças, deixando-as vulneráveis e em situação de risco.

3. NÚMERO DE FREQUENTADORES POR SEXO

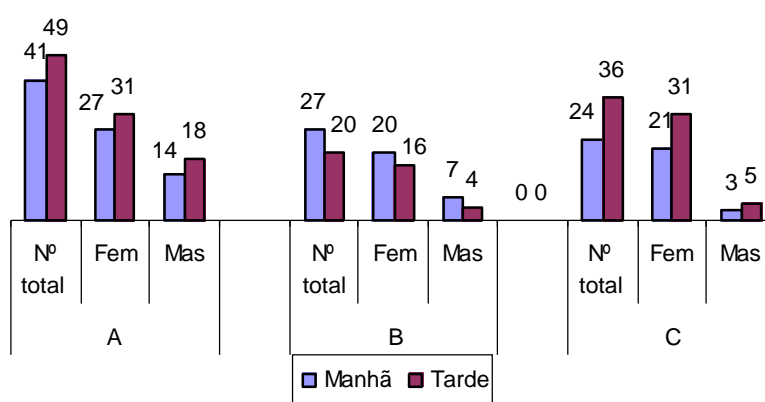


Figura 12 – Gráfico ilustrativo correspondente ao número de frequentadores por sexo.

Nas três ATI observadas o número de mulheres é bem maior do que o número de homens, por normalmente as mulheres se preocuparem mais com a beleza e saúde do que os homens. As mulheres de mais idade que frequentam as ATI vão quase sempre bem arrumadas, usando até mesmo sandálias, cabelo arrumado, batom, e até mesmo colares.

Reportagem realizada pela Rede Globo de Televisão (Globo Repórter, Duarte, 2008) referiu-se às mudanças na forma como as pessoas estão envelhecendo: “a principal mudança talvez seja no modo de encarar o tempo, que não perdoa e deixa marcas no corpo. Disso, não temos como fugir. Já em relação à idade da nossa mente e das nossas emoções, a escolha pode, sim, ser de cada um”. Arrumar-se para ir fazer atividade física, mesmo errando na escolha da roupa ou dos complementos pode indicar um movimento positivo em relação à vida. Muitas vezes, a ATI é o único lugar onde as idosas vão, por isso não perdem a oportunidades de ficarem bonitas e de sentirem mais jovens.

4. VESTIMENTA

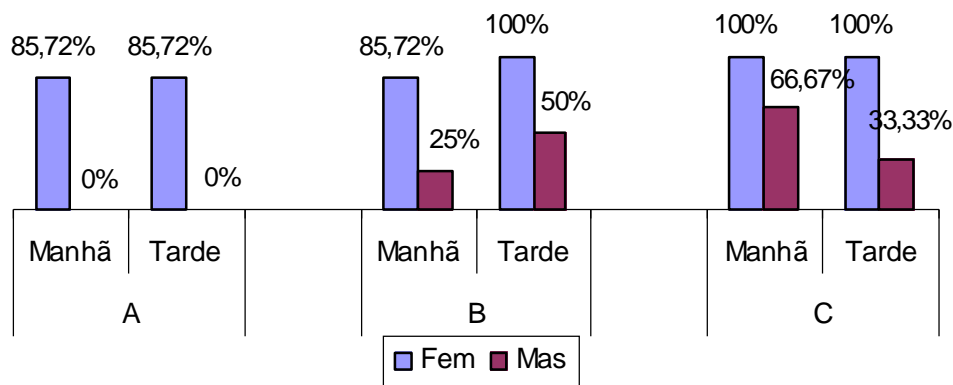


Figura 13 – Gráfico ilustrativo correspondente à vestimenta adequada.

Neste item nota-se que as mulheres realizam exercícios físicos com vestimenta adequada, ao contrario dos homens, que muitas vezes não se preocupam com isso. Na ATI “A” o número de homens usando vestimenta adequada é de Zero, tanto no período da manhã quanto no período da tarde. Já na ATI “C” os homens preocupam-se um pouco mais com a vestimenta, mas ainda assim nada comparável com as mulheres.

Deve ser chamada a atenção para o uso de roupas e calçados adequados na execução de exercícios físicos. No caso das ATI, o traje apropriado seria: boné ou chapéu para proteger do sol, roupa de algodão, confortável, e tênis com meias de algodão.

Como observação que pode ser tida como importante deve-se destacar que há pessoas que dizem que vão à ATI para fazer amigos e ampliar seu círculo de amizade, e até mesmo com o objetivo de vender produtos avulsos com a intenção de completar a renda familiar mensal. Mesmo com alguns não realizando a atividade física com roupa apropriada, de maneira geral os freqüentadores demonstravam satisfação. Foi o caso de um homem que realizou os exercícios com um par de botas; aparentemente ele se sentia como um atleta, pois isso era facilmente observável em sua expressão facial, corporal e por meio de suas manifestações e opiniões.

De acordo com Mendes *et al* (2005, p. 426), “o convívio em sociedade permite a troca de carinho, experiências, idéias, sentimentos, conhecimentos, dúvidas, além de troca permanente de afeto”. Considere-se ainda que o convívio, sendo motivado pela busca de

algo que favorece a saúde, encoraja comportamentos saudáveis. Portanto, deve-se eliminar comportamentos negativos. O carinho e a atenção são de extrema importância ao idoso, pois assim ele vai conseguir ter uma vida mais ativa, o que gera uma sensação agradável e uma afirmação do que nos podemos ser fisicamente, mentalmente e socialmente.

5. INTENSIDADE DE UTILIZAÇÃO DOS APARELHOS

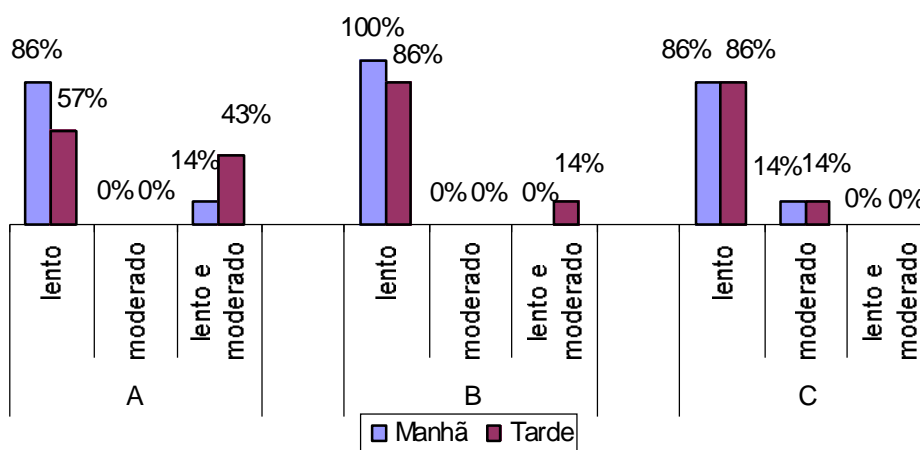


Figura 14 – Gráfico ilustrativo correspondente a intensidade de utilização dos aparelhos.

Na ATI “A”, 86% dos frequentadores da manhã executaram exercícios em ritmo lento, enquanto no período da tarde, esse percentual reduziu-se para 57%. Não se observou, nesta ATI, em nenhum período, a presença de frequentadores executando exercícios de forma moderada. Já em ritmo lento, no período da manhã teve 14%, e no período da tarde 43%.

Na ATI “B”, 100% dos frequentadores da manhã executaram exercícios de forma lenta e no período da tarde 86%. Em nenhum período houve a presença de frequentadores executando exercícios de forma moderada. Nenhum frequentador executou exercícios no período da manhã no ritmo lento e moderado, mas no período da tarde, o índice passou para 14%.

Na ATI “C” 86% dos frequentadores executaram exercícios de forma lenta no período da manhã e no período da tarde. Esta ATI foi a única que apresentou

freqüentadores executando exercícios de forma moderada, cerca de 14% no período da manhã, enquanto no período da tarde nenhum freqüentador executou de forma lenta e moderada em nenhum período.

O ritmo e o tempo de execução de um determinado exercício são de extrema importância. Tem que se levar em conta à intensidade e a idade da pessoa ao realizar determinado movimento. Pode-se observar que um participante, após dez minutos de execução de um determinado exercício, começou a apresentar sinais de cansaço físico, pois isso era visível em sua expressão facial e nos movimentos que fazia (de forma mais devagar), denotando fadiga muscular.

Para Barbanti (1990, p. 99), “em termos de exercícios, o maior erro das pessoas é fazer demais em pouco tempo. O segredo está na regularidade e na moderação”. A observação aponta esse tipo de erro como causa de fadiga. Deve-se lembrar que, se houvesse um profissional acompanhando a atividade, esse problema poderia ser atenuado, ou mesmo evitado. O exercício deverá ser planejado e alterado gradualmente pelo professor de Educação Física, de acordo com cada pessoa, e se isso não acontecer o corpo já vai responder dentro de 24 horas após o exercício, e este poderá ser estressante para o idoso, sendo um fator negativo ao invés de ser positivo.

6. TEMPO MÉDIO DE UTILIZAÇÃO DE CADA APARELHO

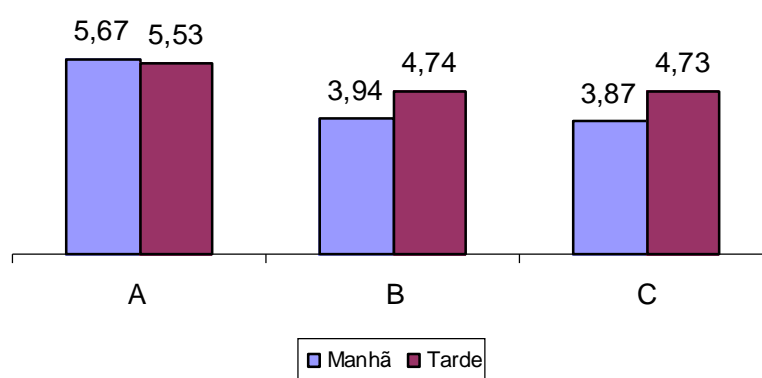


Figura 15 – Gráfico ilustrativo correspondente ao tempo médio de utilização de cada aparelho.

O tempo acima citado é em minutos. Na ATI “A”, no período da manhã, os freqüentadores executaram exercícios em cada aparelho durante cerca de cinco minutos e sessenta e sete segundos. Essa foi a média apresentada entre todas as observações realizadas. No período da tarde, nessa mesma ATI, os exercícios foram executados durante cerca de cinco minutos e cinqüenta três segundos. Nesta ATI os freqüentadores executaram exercícios mais tempo em cada aparelho do que nas outras ATIs.

Na ATI “B”, no período da manhã os freqüentadores executaram exercícios em cada aparelho, em média, por cerca de três minutos e noventa e quatro segundos e no período da tarde durante quatro minutos e setenta e quatro segundos.

Na ATI “C”, a média dos freqüentadores foi de cerca de três minutos e oitenta e sete segundos no período da manha, e de quatro minutos e setenta e três segundos no período da tarde. Para se conhecer o tempo de execução final, foi realizada a média entre todas as observações.

De acordo com as observações acima, pode-se notar que na ATI “A” os freqüentadores preocupavam-se mais em manter um determinado tempo de execução de exercícios nos aparelhos. Eles utilizavam relógios e realizavam a consulta do relógio durante a realização dos exercícios, e também se preocupavam com a hidratação, pois havia um grande número de garrafinhas de água próximo às pessoas, que as traziam de casa, provavelmente. Em relação ao consumo de água, Barbanti (1990, p. 48), diz que a água é essencial em nosso organismo, pois “serve de material de construção para o protoplasma da célula; age como um poderoso agente ionizante; serve de veículo de transporte para nutrientes. Ela constitui cerca de 63% do peso total do homem e 52% do peso da mulher”. É muito importante a hidratação antes, durante e após as atividades físicas. Em relação ao tempo de utilização dos aparelhos, este deverá ser controlado de uma maneira correta, pois se o idoso não estiver bem instruído, pode gerar problemas graves, desde a fadiga muscular, aumento na osteoporose e até provocar um infarto.

7. TEMPO APROXIMADO DE EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS EM TODA A ATI

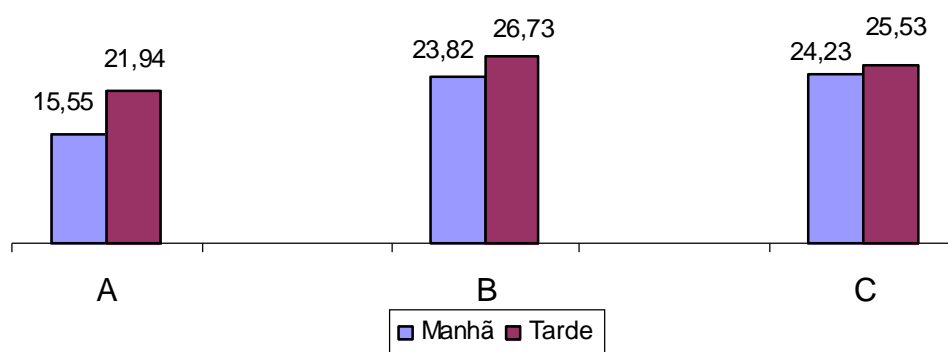


Figura 16 – Gráfico ilustrativo correspondente ao tempo aproximado de execução de exercícios em toda a ATI.

Em todas as ATI pode-se observar que no período da tarde as pessoas realizaram mais tempo de exercícios e que, entre as ATIs, a ATI “B” foi aquela em que as pessoas mais tempo ficaram, tempo esse em minutos. Porém, na ATI “A”, após a execução de exercícios na ATI, as pessoas realizavam caminhadas em volta da Praça, por até vinte minutos.

Destaque-se a presença de um senhor de setenta anos que chamava muita atenção na ATI “A”. Ele usava boné e se apoiava em uma bengala, realizando exercícios com mais de cinco minutos de duração em cada aparelho. Na sua expressão facial e corporal, estava estampada a alegria por estar ali. Ele conversava com todos, brincava e até ajudava outras pessoas. Durante aquela observação, ele ficou na ATI por volta de vinte e cinco minutos e depois foi embora com o mesmo sorriso que ostentava enquanto realizava os exercícios. Foi-se, com sua bengala, sozinho, andando devagar, mas visivelmente satisfeito.

Muitos idosos têm medo da atividade física, dizendo achar que ela pode fazer mais mal do que bem. Mas para Varella (2008, p. 80), a “atividade física é essencial. Não só porque melhora as funções vitais, mas porque dá autoconfiança”. O senhor idoso acima descrito, mesmo com os movimentos comprometidos, passava a todos, essa imagem de autoconfiança.

Mas o mais comum notado durante as observações era que os frequentadores reclamavam por não saber quanto tempo e quantos dias deveriam ou poderiam praticar atividades físicas, além de reclamar da inexistência de uma orientação mais fundamentada.

Eles reclamavam muito da falta de um professor de Educação Física nas ATIs. Um professor na ATI iria se preocupar com a atividade física adequada a Terceira Idade. Corazza (2005, p. 49), diz que, trabalhando com os idosos, “deve-se manter a capacidade funcional geral, preservando o estado músculo-esquelético e aprimorando o estado psicológico”, ou seja, existe um modo ou método específico indicado pelos especialistas para se obter bons resultados em atividades com pessoas idosas. Sem orientação, os exercícios podem ser feitos de forma não correta e passar a oferecerem riscos para os idosos. Corazza (2005, p. 28), ainda coloca que o professor teria a “tarefa de fazê-los sentir prazer, alegria, leveza de alma e espírito, faze-los levitar pelo seu interior em todo o seu contexto”. Poesia à parte, um professor evitaria o uso indevido dos aparelhos e a prática incorreta de movimentos.

8. APARELHOS MAIS UTILIZADOS

| | | |
|--------------|-------------------------|-------------------------|
| ATI A | MANHÃ | TARDE |
| | Simulador de caminhadas | Simulador de caminhadas |
| | Esqui | Esqui |
| ATI B | MANHÃ | TARDE |
| | Simulador de Caminhadas | Simulador de Caminhadas |
| | Surf | Surf |
| ATI C | MANHÃ | TARDE |
| | Simulador de Caminhadas | Simulador de Caminhadas |
| | Surf | Surf |

Quadro 4 - Resultado referente aos aparelhos mais utilizados.

É nítido que, em todas as ATI, os aparelhos que os freqüentadores mais utilizaram foram o Simulador de Caminhadas, Esqui e Surf. Esse fato gerava muitas reclamações dos usuários entre si, já que há dificuldades para atender a todos, incluindo-se o fato de que alguns o utilizavam como brincadeira, sem extrair os benefícios possíveis e dificultando que outras pessoas fossem beneficiadas. A presença de um orientador no local impediria que isso ocorresse.

Corazza (2005, p. 76 e 77), nos ajuda a refletir sobre o papel do profissional de Educação Física: “Ele irá interferir com entusiasmo, o que depende do “toque”, do contato físico, da afetividade “circulante”, da dinâmica estabelecida durante o exercício das atividades, da paciência e do incentivo reconhecidos na fala e no olhar do professor”. Não é simplesmente ensinar a fazer “o certo” o papel do professor, é bem mais do que isso, além de orientar, ele deve estimular, incentivar e contribuir para o desenvolvimento das potencialidades do idoso.

9. APARELHOS MENOS UTILIZADOS

| | | |
|--------------|-------------------|------------------------|
| ATI A | MANHÃ | TARDE |
| | Alongador | Remada Sentada |
| | Pressão de pernas | Simulador de Cavalgada |
| ATI B | MANHÃ | TARDE |
| | Alongador | Alongador |
| | Remada Sentada | Pressão de pernas |
| ATI C | MANHÃ | TARDE |
| | Alongador | Alongador |
| | Rotação Vertical | Remada Sentada |

Quadro 5 - Resultado referente aos aparelhos menos utilizados.

Os aparelhos menos utilizados também foram aqueles dos quais os freqüentadores mais reclamavam de dor após a execução de exercícios. O menos utilizado foi o Alongador, do qual se reclamava de causar grandes dores nas costas e nos braços.

Uma senhora comentou que sente prazer em estar na ATI, “é uma atividade onde posso trazer meu neto e deixa-lo no parquinho. É muito bom”. Além de sua participação, na ATI “A”, comentou também que realiza hidroginástica, “mas a ATI é uma das boas coisas disponibilizadas pelo município. É excelente”. Opinou não gostar das “cadeirinhas” (remada sentada), preferindo aquele de caminhar (simulador de caminhadas). Ainda segundo ela, é “importante aproveitar a vida”. Certamente, concorda com Varella (2008, p. 78), “a vida é curta demais para ser estragada por desleixo”.

Por esse e outros fatores, é visível a importância de um professor para os freqüentadores. Para eles, muitas vezes, é também um educador para a vida, mostrando sua maneira de ser e de agir, auxiliando e dando atenção aos que necessita. Portanto, para

Corazza (2005, p. 75) o professor teria que transmitir acuidade perceptiva e confiança para se ter saúde. “A palavra saúde adquire um significado primordial para que se possa caminhar firme, segura e tranquilamente, pela estrada que nós próprios traçamos”.

Com todos os dados apresentados, pode-se verificar que em todas as ATI, a maior reclamação dos frequentadores foi quanto à falta de um professor de Educação Física no local, pois muitos não sabiam como utilizar determinados aparelhos, e após utilizarem alguns, sentiam muitas dores.

Além de orientar, o professor é como um espelho para muitos, pois pode incentivar, motivar e auxiliar os frequentadores. A importância do fornecimento de conhecimento de desempenho prescrito pelo professor é muito grande.

Além de ensinar a executar os exercícios corretamente, cabe ao professor também orientar quanto à vestimenta correta, a forma de utilização dos aparelhos, a importância da hidratação e também a necessidade de se executar alongamentos antes da atividade física, pois essa atitude prepara o corpo para as atividades, aumenta a flexibilidade da pessoa e diminui a incidência de estiramentos e entorses (MONTEIRO E FARO, 2006).

Para muitas pessoas, a ATI foi a melhor coisa que já surgiu, é uma academia onde pode realizar exercícios a qualquer hora, antes ou depois do trabalho, no horário em que a pessoa possa ou queira, cuidando da saúde por meio da atividade física, sem custos financeiros. Barbanti (1990, p. 87), ressalta a importância da atividade física para as pessoas, ato que “parece dar uma serenidade, uma superação dos tumores diários, está associada com a sensação de bem estar, redução na ansiedade e depressão, e aumento da auto estima”. Quanto ao fato de se ter acesso aos aparelhos a qualquer dia e hora, provavelmente isso decorra de comparação com as academias de ginásticas, em que se tem dia e hora de funcionamento determinados, além de se impor algumas restrições aos frequentadores.

Pode ser observado que muitos frequentadores utilizavam a ATI em vários dias da semana e em horários diferentes. Entre esses frequentadores, houve um homem de setenta anos, que utilizou a ATI quatro dias na mesma semana. Devide (2000, p. 65), diz que “poucos são os idosos que conservam a jovialidade do espírito, a alegria de estar vivo, a esperança no futuro, sem revoltar-se com sua nova situação”. Se concordar-se com essa idéia, pode-se concluir que o senhor referido acima é uma exceção. Por outro lado, ele não foi o único sujeito das observações a aparentar alegria de viver. De maneira geral, as

peessoas que praticavam exercícios passavam a imagem de estar de bem com a vida. Talvez por isso estivessem lá: por estar bem, e por fazer bem.

Com a regularidade de algumas pessoas em executar exercícios físicos na ATI, um homem comentou com outro que já havia emagrecido cerca de 10 kg, desde que começara a freqüentar a ATI, tendo também melhorado sua respiração, pois antes sentia dificuldades, e isso o deixou mais motivado. A saúde é responsabilidade de cada um e a qualidade de vida é uma conquista possível em qualquer idade. O doutor Varella (2008, p. 76), dá a receita de como viver bem:

“mexer o corpo e evitar a vida sedentária; recusar a auto-agressão de hábitos como fumar e beber; comer bem e, sobretudo, pouco; e por fim, mas não por último, permanecer ligado aos amigos e afetos, sem descuidar da leitura, para manter a cabeça funcionando bem”.

Para Barbanti (1990, p. 44), “muitas pessoas têm problema de peso não por causa dos alimentos que comem, mas pela inatividade que caracteriza seu estilo de vida”. Ao dizer isso, Barbanti focaliza apenas um aspecto da questão, pois sabe-se que disfunções metabólicas e alguns problemas de ordem psicológica, além de fatores genéticos, tem que ser levados em conta ao se tratar do tema. Outro fato a ser levado em consideração é a cultura, que valoriza uma determinada estética corporal e induz a pratica de certos hábitos alimentares. De qualquer forma a pratica de exercícios físicos é uma resposta ao excesso de peso.

Na exercitação física também se deve levar em consideração a temperatura do dia. Deve-se escolher um horário com temperaturas mais baixas para se executar exercícios nas ATI, já que as mesmas são abertas. Nahas (2003, p. 121 e 122), enfatiza o cuidado em realizar atividades físicas com a temperatura alta, o cuidado com a troca de calor. Conforme o autor, “quanto mais intenso ou demorado é o esforço, e quanto mais alta forem à temperatura e a umidade relativa do ar, mais difícil será a transferência do calor, colocando o organismo em risco de *hipertermia*, desidratação, e até exaustão e colapso total, nos casos mais extremos”.

Nos dias de calor e sol intenso, as pessoas devem escolher realizar exercícios em aparelhos que esteja à sombra de árvores, já que, por serem feitos de metal, esquentam muito, dificultando sua utilização. Barbanti (1990, p. 103), dá uma dica que pode amenizar esse calor, “o ideal seria usar a menor quantidade de roupa possível, para auxiliar o

mecanismo de dissipação do calor”. Podem ser acrescentadas as luvas, para segurar nas barras de ferro dos aparelhos.

A localização da ATI é um fator que também deve ser levado em consideração. Aquelas de mais fácil acesso e mais seguras são as mais freqüentadas, permitindo aos freqüentadores sua utilização sem maiores dificuldades de deslocamento de suas residências, permitindo a ida e a volta com maior tranquilidade.

Atualmente há mais políticas preocupadas com o bom envelhecimento, com programas que defendem o conceito de cidade amiga do idoso. Marcolin (2008, p. 16), defende a implantação destes programas e enfatiza que “o velho ativo vai para o calçadão, se socializa, é agradável”. Segundo o autor é importante que o meio urbano se torne amigo do idoso, assim ele teria uma via segura para caminhar, por exemplo.

Portanto, a ATI é imprescindível para o idoso, ela cumpre um papel essencial de promover a socialização dos idosos, de conviver com pessoas da mesma faixa etária, fazer amigos, dividir experiências, cuidar uns dos outros e isso cria uma rede de proteção social muito importante para a saúde física e mental deles, sem falar na questão da segurança, já que um passa a proteger o outro. A ATI promove saúde aos idosos e benefícios psicológicos. A prática de atividade física regular reduz o nível de ansiedade e o stress, e melhora o estado de ânimo. O estilo de vida é uma das qualidades necessárias para viver bem além da expectativa de vida normal, ou seja, pode ser considerada uma chave para a longevidade. Nos idosos, os significados relacionados à qualidade de vida dependem de suas expectativas, sentimentos e objetivos delineados pela experiência vivida e pelos limites temporais próprios da espécie humana. Manter a qualidade de vida adquirida na idade adulta é sinônimo de envelhecer com sucesso, e isso as ATI possibilitam a todas pessoas.

4 A UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA – UM ESTUDO DE CASO

Nesta sessão será apresentado um Estudo de Caso realizado na UFSM. Como foi dito na introdução, a UFSM detém o pioneirismo no trabalho com idosos, baseado na prática de exercícios físicos. É atualmente um centro de excelência na área de atividades físicas com pessoas idosas.

A Universidade foi por nós visitada no período de Vinte e Seis de Março a Dois de Abril de Dois mil e Nove. Fomos muito bem recebidos, e mantivemos contato com alunos dos projetos (idosos), acadêmicos, professores, coordenadores, diretores e funcionários. Visitamos os projetos que são realizados com idosos, observando e participando das aulas. Visitamos também toda a Universidade, especialmente o Centro de Educação Física. Tivemos acesso aos projetos que são desenvolvidos com os idosos, tanto em teoria quanto na prática.

No primeiro dia da visita fomos recebidos pelos Coordenadores do NEATI, Carmem Lúcia e Marco Aurélio Acosta e pelo Pró-reitor de Assuntos Estudantis, José Francisco Silva Dias. Nesse dia, no período da manhã, conhecemos a Universidade e todas as instalações, e no período da tarde assistimos à aula do professor Juca, com o grupo de atividade física na Terceira Idade, sendo esta disciplina do Aluno Especial II. Essa aula foi realizada no salão nobre, às 13h30.

Durante todos os dias assistimos às aulas que são desenvolvidas para os idosos, observando cada detalhe. Conversamos com a maioria dos professores que desenvolvem os projetos de extensão, e vimos a forma com que os mesmos são realizado. Assistimos algumas aulas desenvolvidas na UFSM, e algumas realizadas fora da Universidade (local onde os grupos da Terceira Idade se encontram para realizar atividades físicas, próximo a suas residências). Estivemos também na Secretaria do Centro de Educação Física, onde tivemos contato com os documentos da UFSM e projetos registrados.

Inicialmente traçamos um breve histórico da UFSM e do Centro de Educação Física e da inserção da pessoa idosa em projetos de ensino – pesquisa - extensão, liderados por professores do Centro de Educação Física, mas que contam também com outros docentes de diferentes áreas do conhecimento.

A Universidade Federal de Santa Maria foi fundada pelo Prof. Dr. José Mariano da Rocha Filho, criada pela Lei nº. 3.834-C, de 14 de dezembro de 1960, e instalada

solenemente em 18 de março de 1961, pelo reitor José Mariano da Rocha Filho. A UFSM é uma Instituição Federal de Ensino Superior que, além de se dedicar à questão do ensino, atua hoje também no campo da pesquisa e extensão.

A atual estrutura, determinada pelo Estatuto da Universidade, aprovado pela Portaria Ministerial nº. 801, de 27 de abril de 2001, e publicado no Diário Oficial da União em 30 de abril do mesmo ano, estabelece a constituição de oito Unidades Universitárias: Centro de Ciências Naturais e Exatas, Centro de Ciências Rurais, Centro de Ciências da Saúde, Centro de Educação, Centro de Ciências Sociais e Humanas, Centro de Tecnologia, Centro de Artes e Letras e Centro de Educação Física e Desportos.

Em 20 de julho de 2005 o Conselho Universitário aprovou a criação do Centro de Educação Superior Norte – RS / UFSM - CESNORS, passando a UFSM a contar com nove Unidades Universitárias. A instalação do CESNORS teve como objetivo impulsionar o desenvolvimento da região norte do estado do Rio Grande do Sul, visando à expansão da Educação Pública Superior. Da estrutura da Universidade fazem parte também três Escolas de Ensino Médio e Tecnológico: Colégio Politécnico da Universidade Federal de Santa Maria, Colégio Agrícola de Frederico Westphalen e o Colégio Técnico Industrial de Santa Maria.

A UFSM está localizada no centro geográfico do estado do Rio Grande do Sul, distante 290 km de Porto Alegre. No município formou-se um importante pólo de prestação de serviços, com destaque para a educação em todos os níveis. O planejamento estratégico da UFSM, implementado a partir de 1998, levou a um expressivo crescimento de todas as suas atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Outra consequência do planejamento estratégico foi a criação de um programa visando à inserção social e à equidade de acesso à educação superior, transformando ações existentes e criando outras. Outra ação importante para o programa da equidade de acesso à educação superior é a Assistência Estudantil. A UFSM ampliou o número de vagas na moradia estudantil gratuita, que atinge 1.792 vagas (dezembro de 2007). Destaque-se também a existência de três laboratórios de informática e um laboratório de línguas com cursos para estudantes carentes. Restaurantes e bolsas variadas completam a Assistência Estudantil da UFSM.

O campus da UFSM, que abrange a Cidade Universitária Prof. José Mariano da Rocha Filho, está localizado na Avenida Roraima nº. 1000, no Bairro Camobi, onde é

realizada a maior parte das atividades acadêmicas e administrativas. Funcionam no Centro da cidade de Santa Maria outras unidades acadêmicas e de atendimento à comunidade.

A área territorial total da UFSM é de 1.933,57 hectares, nos quais as edificações perfazem 267.588,30 m² de área construída no Campus, além de 22.259,41 m² em edificações no centro do município. Possui, ainda, edificações nos municípios de Frederico Westphalen (CAFW e CESNORS - Frederico Westphalen e Palmeira das Missões) e Jaguari com 21.691,16 m² de área. A área total construída da UFSM, até dezembro de 2007, é de 311.538,87 m²

Em convênios e comodatos com o Ministério da Ciência e Tecnologia, por meio do INPE, mantém instalações e programas de ciências espaciais no seu campus central e em área especial na cidade de São Martinho da Serra, a 40 km da sede.

A UFSM possui hoje, em pleno desenvolvimento, cursos, programas e projetos nas mais diversas áreas do conhecimento humano. A Instituição mantém 66 cursos de Graduação Presenciais (oferecidos no Vestibular 2008), 11 de Educação a Distância, (sendo um em funcionamento na UFSM - Campus Sede Santa Maria, quatro pela UAB e seis pela PROLIC/REGESD), 66 de Pós-Graduação Permanente, isto é, 13 de Doutorado, quarenta de Mestrado e 13 de Especialização. Além disso, possui um curso de Pós-Doutorado e três cursos de Especialização/EAD (Dados do 1º semestre de 2008).

A UFSM tem buscado, mediante diversas ações, promover a expansão da educação superior pública no Brasil, e uma dessas ações se constitui o Programa REUNI. A plena execução do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais - REUNI viabilizará 37 novos cursos instalados na sua sede em Santa Maria, dois no Campus de Frederico Westphalen, dois no Campus de Palmeira das Missões, e quatro na Unidade Descentralizada de Educação Superior de Silveira Martins, totalizando assim 45 novos cursos de graduação, com 2.373 novas vagas, dos quais vinte serão oferecidos no turno noturno, cumprindo, desse modo, importante aspecto de seu compromisso social, na medida em que atende à reivindicação de acesso à universidade pública aos alunos trabalhadores.

Será realizada a ampliação e reforma da estrutura física na Instituição. As novas construções compreenderão um investimento total de R\$ 60.002.600,50 (sessenta milhões, dois mil e seiscentos reais e cinquenta centavos), como abaixo discriminado:

Construção, no Campus de Santa Maria, com ampliação e reforma das unidades universitárias, Restaurante Universitário e a construção de mais duas Casas de Estudantes;

Construção de duas unidades integradas de ensino, nos campus de Frederico Westphalen e Palmeira das Missões, além de duas casas de estudantes;

Construção de uma unidade descentralizada de educação superior em Silveira Martins.

Além dessas obras, serão expandidas, adaptadas e reformadas a Biblioteca Central e as bibliotecas setoriais, laboratórios e demais infra-estruturas de apoio, com investimentos em salas de aula, laboratórios, auditórios, material bibliográfico, computadores e estrutura de informática.

Também, para atender todas as necessidades da proposta, serão contratados 326 novos docentes, sessenta novos servidores de nível intermediário e 237 novos servidores de nível superior. Dentro desse mesmo objetivo, a expansão da educação superior pública, a UFSM oferece além dos cursos de graduação presencial, cursos de graduação de ensino à distância.

O contingente educacional da UFSM é de 17.251 alunos (1º semestre de 2008) em cursos permanentes, distribuídos entre os três níveis de ensino, dos quais 12.803 são do ensino de Graduação, 2.121 do ensino de Pós-Graduação e 2.327 do ensino Médio e Tecnológico. O corpo docente é composto de 1.215 professores do quadro efetivo (Graduação, Pós-Graduação e Ensino Médio e Tecnológico) e 203 professores de contrato temporário, e o quadro de pessoal técnico-administrativo é composto por 2.616 servidores (dezembro de 2007).

A UFSM possui, em sua estrutura, dois Restaurantes Universitários, Biblioteca Central e setoriais com 177.490 volumes de Livros e Teses, Hospital-Escola com 283 leitos ativos, Hospital de Clínicas Veterinárias, Farmácia-Escola, Museu Educativo, Planetário, Usina de Beneficiamento de Leite, Orquestra Sinfônica.

O Hospital Universitário de Santa Maria serve como base de atendimento primário dos bairros que o cercam, para o atendimento secundário à população no município-sede e para o atendimento terciário da região centro e fronteira gaúcha. Tem sido referenciado até fora do Estado pela alta complexidade no tratamento de oncologia, incluindo transplantes de medula óssea. O hospital se constitui em centro de ensino e pesquisa no âmbito das ciências da saúde, centro de programação e manutenção de ações

voltadas à saúde das comunidades local e regional, desenvolve programas específicos à comunidade devidamente integrados à rede regional de saúde. Também presta serviços assistenciais em todas as especialidades médicas, e serve de treinamento para alunos de graduação e pós-graduação em Medicina, Residência Médica, e de graduação em Farmácia, Fonoaudiologia, Fisioterapia e Enfermagem.

Em 2002, foi inaugurado o Pronto-Socorro Regional, aumentando sua capacidade para quarenta leitos, preenchendo, dessa forma, importante lacuna na assistência terciária, no ensino e educação permanente dos profissionais da rede do SUS, além de oportunizar linhas de pesquisa.

Em seus 538 laboratórios (incluídos os do Hospital Universitário), 215 grupos de pesquisa, 74 departamentos didáticos e núcleos temáticos, se desenvolvem aproximadamente 3.000 projetos de pesquisa e de extensão, sendo que agências nacionais de regulação, ministérios, fundos setoriais, secretarias de estado, municípios, empresas privadas e muitos outros órgãos e instituições comunitárias participam ou se beneficiam desses projetos. Muitas instituições da América Latina também são atingidas por esses projetos.

ADENDO – O NIEATI NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA

Devidamente engajados nas transformações do mundo contemporâneo, não satisfaz deixar passar despercebidas as demandas e as possibilidades referentes a tais transformações. É o que nos impulsiona quando prestamos atenção e nos detemos em informações que nos levam a desenvolver ações tão relevantes e emergenciais, avanços científicos dentro das mais diversas áreas têm proporcionado, conforme inúmeras e repetidas fontes, um aumento da expectativa do tempo de vida. Portanto, a população envelhece a cada dia.

Os avanços, porém, atribuem à ciência o papel de proporcionar vitalidade e autonomia a essa população que emerge e já toma proporções de destaque em se tratando de demografia, especialmente em um país onde as condições oferecidas às camadas ditas de "excluídos" estão aquém das expectativas dos que vivem mais. Assim, ações efetivas, entre projetos, programas, além de outras alternativas, vêm ao encontro dessas conquistas,

sendo a Universidade um dos meios para concretizá-las, através da relação entre a academia e comunidade.

O programa NIEATI - Ações da Educação Física com Idosos da Comunidade do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria, nasceu e desenvolve-se, portanto, nessa direção, onde a Universidade Formal e a Universidade da Vida se unem para garantir dignidade e autonomia àqueles que já conquistaram mais tempo de vida, e teve seu início no ano de 1984, quando se criou o primeiro grupo de atividades físicas para idosos na cidade de Santa Maria. O grupo denominado Grisalhas da Primavera foi o primeiro experimento efetuado dentro de estudos realizados sobre envelhecimento, iniciados no decorrer do curso de Mestrado em Educação, coincidindo com o mesmo ano da I Assembléia Mundial sobre Envelhecimento, realizada em Viena no ano de 1982.

O projeto intitulado GAFTI (Grupos de Atividades Físicas Para Idosos), deu início aos trabalhos do NIEATI, almejando, já naquela época, o objetivo de ser um grande "guarda chuva" para outros tantos projetos que viriam durante o transcorrer desses 26 anos.

Com o crescente interesse da comunidade do município, advindos do sucesso do primeiro grupo, sucederam-se a criação de mais de 50 grupos no município durante a década de 90.

Em termos numéricos, o GAFTI, especificamente, atende na atualidade uma média de 3000 idosos na cidade, com previsão de expansão para mais 21 grupos de idosos rurais, numa parceria do NIEATI/UFSM com o Sindicato de Trabalhadores Rurais de Santa Maria.

Dentro do GAFTI desenvolvem-se subprojetos, ou seja, atividades físicas com características específicas e, como tal, possuindo objetivos e metodologias de trabalho também específicas.

Ainda no ano de 1986, o NIEATI inverteu a ordem que adotara, e ao invés de somente ir a direção à comunidade, como fez com o projeto GAFTI, criou o Projeto "Idoso, Natação e Saúde", trazendo para dentro da Universidade, junto à disciplina de Natação III, do currículo pleno do curso de Educação Física, 33 alunos idosos, para que os alunos de graduação pudessem interagir com esta faixa etária dentro da aula, dando assim, juntamente com noções teóricas sobre envelhecimento, o início de uma visão dentro da respectiva disciplina, que realmente atendesse a uma possível formação de recursos humanos na área de Educação Física dentro da Universidade brasileira, visando uma atuação junto a idosos.

O projeto citado permanece até os dias de hoje, não mais com 33 alunos (o número de idosos em sua aula inaugural) em um horário de graduação, mas, com 12 horários disponíveis apenas para os idosos, dentro da Piscina Térmica da UFSM, e, hoje, atende um número médio de 800 idosos.

O Idoso, Natação e Saúde, assim como o GAFTI, originaram subprojetos que se valem das atividades aquáticas, tais como: Hidroginástica, Hidrocinesioterapia para Portadores de Sequelas de AVC, desenvolvido pelo Curso de Fisioterapia da UFSM; Hidroterapia para Problemas Posturais; Hidrocinesioterapia Respiratória; Jogos e Recreação e Ensino da Natação. Atuam na piscina, portanto, uma média de 4 professores e 50 estagiários e monitores, alunos de graduação dos cursos de Educação Física e Fisioterapia, cuja dedicação torna-se imprescindível para o desenvolvimento e manutenção das atividades de Extensão com Idosos, especialmente no meio aquático, quando os cuidados devem ser o mais individualizados possível. Importante salientar que, interagindo como monitor na hidroginástica e natação para idosos, a Universidade conta, talvez de maneira inédita no país, com um colaborador de 73 anos de idade, advindo de outro projeto, abaixo citado, qual seja, o ALUNO ESPECIAL II, figura que hoje, infelizmente, não se encontra mais presente, mas que com certeza, ofereceu e recebeu todas as garantias de perfeita relação entre os idosos e as propostas fundadas na UFSM.

Em 1992, isto é, com dezessete anos de experiência acadêmica com idosos, dentro e fora da UFSM, foi criada, junto ao Currículo do Curso de Educação Física, a Atividade Complementar de Graduação (ACG) denominada "Atividade Física para a Terceira Idade" com o intuito de reforçar mais o conceito de preparação de recursos humanos na área da Educação Física relacionada com o envelhecimento humano.

No mesmo ano de 1992, através do NIEATI, o projeto "ALUNO ESPECIAL II, UNIVERSIDADE E IDOSOS VOLTANDO A ESTUDAR", hoje um projeto Institucional, que defendia, de maneira também pioneira, o ingresso na UFSM, de alunos de no mínimo 55 anos de idade, em vagas ociosas por disciplinas, com a possibilidade de inscreverem-se em até três disciplinas por semestre, com o único pré-requisito da idade, dividindo os bancos da Universidade com os alunos regulares. Hoje, esses alunos possuem um Diretório Acadêmico com espaço físico específico no prédio da Administração Central da UFSM.

Além da Atividade Complementar de Graduação acima citada, hoje, com o novo Currículo instituído no Centro de Educação Física e Desportos da UFSM, considerando-se a criação do Curso de Bacharelado, o mesmo apresenta em sua estrutura a disciplina

obrigatória, ofertada no Sétimo semestre, denominada de Educação Física e Envelhecimento, uma das conquistas tão esperadas por parte dos que estudaram e se dedicaram academicamente para as questões do envelhecimento humano.

Outro abrangente projeto abrigado sob o "guarda-chuva" do NIEATI, chama-se MOVIMENTO E VIDA - ATIVIDADES FÍSICAS E RECREATIVAS EM ASILOS, iniciado em 1993 em 3 grandes asilos para idosos de Santa Maria, onde, além das atividades físicas, desenvolvem-se também subprojetos, em que as ações de extensão são, invariavelmente, respaldadas por pesquisas acadêmicas que têm o objetivo de fundamentar e dar credibilidade científica às mesmas.

Ao se tratar as questões do envelhecimento, entendemos estar tratando, invariavelmente, com diferenças, embora acreditemos que as diferenças são inerentes a todo e qualquer grupo social, seja em relação a outro grupo ou em relação aos seus membros, dentro do mesmo grupo.

Nesta perspectiva, as ações de inclusão se igualam em termos de demanda, seja em qualquer faixa etária ou em qualquer condição física ou psíquica. É neste contexto que surge, paralelo ao trabalho do NIEATI, através das ações da professora Mara Antunes, que desenvolve o trabalho de expressão e dança com idosos, o projeto também abraçado pelo Núcleo, pela sua aproximação metodológica e docente, embora também vinculado a um núcleo específico dentro da Unidade: Proposta - Dança com Pessoas com Deficiência Física.

A UFSM acredita que esta proposta representa uma oportunidade dessas pessoas desfrutarem os movimentos, de expressarem seus sentimentos, descobrindo suas limitações e possibilidades, valorizando-se e buscando libertar-se das amarras sociais e dos preconceitos.

A viabilização desse projeto se dá devido a sua importância social, pois oportunizará a essa população a realização de um trabalho terapêutico, educativo e artístico, proporcionando benefícios à saúde, benefícios psicológicos através do aumento da auto-estima e melhora da auto-imagem, melhor comunicação e interação com a sociedade.

Além disso, poderá fornecer informações, gerar discussões e produções, possibilitando uma nova área de conhecimento e fontes de pesquisa em nível acadêmico.

Todo esse envolvimento com a comunidade através do NIEATI, fez com que a necessidade de pesquisar toda esta ação crescesse logo e, dentro do Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano (1998-2004) surgisse, na sub-área de

Pedagogia do Movimento Humano, o tema Envelhecimento. A partir de 1998, em nível de especialização, mestrado e doutorado do respectivo programa (CEFD), começaram a ser ofertadas disciplinas tais como Pedagogia Para a Vida Adulta e Terceira Idade e Atividades Físicas na Terceira Idade e formaram-se destes cursos, quatro Mestres e três Doutores com dissertações e teses acerca do tema Envelhecimento.

Hoje, no atual quadro de pós-graduação em que se encontra a Unidade na qual o Núcleo pertence, permanece o curso de especialização, sendo o tema Terceira Idade produzido dentro dos dois cursos atuais: Educação Física Escolar e Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde.

Em um determinado momento da história do NIEATI, as produções acadêmicas e científicas se proliferaram de tal maneira, surgindo a necessidade de ser lançada a revista científica CADERNO ADULTO, indexada já no seu segundo ano, com uma tiragem semestral de 1000 exemplares, apresentando artigos, ensaios, vivências e opiniões, onde não só estudantes de pós-graduação e docentes podem concorrer, mas, no que diz respeito a vivências e opiniões, alunos de graduação que atuam em projetos de extensão do NIEATI e idosos participantes do projeto ALUNO ESPECIAL II também concorrem. A respectiva publicação teve sua tiragem interrompida com o exemplar n° 7, no ano de 2005, tendo a possibilidade de Edição do Caderno n° 8, no ano de 2007, por ocasião do apoio dos recursos oriundos do Programa PROEXT 2006 com o qual o presente programa foi contemplado.

Ampliando ainda mais o alcance da extensão, o programa NIEATI extrapola a região de abrangência geoeeducacional da UFSM, e por esse motivo possui eventos marcantes na área gerontológica como o "ACAMPAVIDA", um acampamento anual de idosos oriundos das diversas regiões do Estado do Rio Grande do Sul, que acontece sempre na segunda quinzena de novembro e que neste ano de 2008 apresenta sua 10ª edição, de cunho regional e nacional, ocorrendo nas dependências da UFSM. O evento promove, juntamente com estudantes de todos os centros de ensino da Universidade e seus professores, oficinas para idosos, algumas delas coordenadas por idosos da comunidade que participam, como representantes de vários grupos, na elaboração de todas as atividades.

Muitos são os reflexos sentidos através das propostas extensionista desenvolvidas pelo Núcleo Integrado de Estudos à Terceira Idade, do CEFD/UFSM. O relato explícito de transformações em todos os segmentos, resultantes do trabalho de extensão, porém, não se

restringe à constatação das atividades práticas e tão pouco pode ser, em uma perspectiva de extensão, fielmente comprovado, a não ser pelos próprios relatórios que formam os trâmites para registro dos mesmos.

O NIEATI atende aquilo que se entende por extensão, com base no ensino e fundamentado pela pesquisa. Hoje é considerado pelo MET (Ministério dos Esportes e Tecnologia) como Programa de Referência Nacional em projetos voltados a idosos. Tal distinção não aconteceu por acaso, veio traduzida por muito trabalho, responsabilidade, confiança e principalmente na crença de que a velhice deva ser a fase mais digna da vivência humana!

A importância do NIEATI, enquanto programa que abriga as diversas possibilidades de ação direcionadas à comunidade idosa, e que no decorrer de sua história, contando em alguns momentos mais e em outros menos, com apoio e/ou fomento de qualquer natureza, justifica-se justamente por sua pertinência e perseverança, deparando-se em sua existência com momentos de total ausência de reconhecimento, mas que, felizmente, intercalam-se com momentos de esperança, quando são apresentadas possibilidades de ter ao alcance, além não somente da dedicação por este trabalho, formas concretas de qualificá-lo e dignificá-lo. As justificativas, contudo, também estão vinculadas à ampliação do campo de conhecimentos sistematizados e aplicados, de professores e acadêmicos vinculados ao programa, além de incrementar convênios interinstitucionais em ensino, pesquisa e extensão.

A participação dos coordenadores do Núcleo em instituições voltadas às questões do envelhecimento, como "O Fórum Permanente da IES que desenvolvem ações com a Terceira Idade", "Conselho Municipal de Idosos", "Conselho Estadual de Idosos", "Secretaria Nacional dos Direitos do Idoso", entre outros, respalda e justifica o incremento de recursos que continuem possibilitando sua permanência nestas e em outras instâncias, além de proporcionar que sejam publicados e/ou apresentados em eventos/periódicos científicos as produções desencadeadas pelas ações extensionistas do NIEATI, colocando-as em evidência no cenário acadêmico de todo o Brasil.

Em relação às ações direcionadas aos idosos, podemos lembrar que desde 1984, o NIEATI desenvolve um trabalho sério, comprometido e solidário. São vinte e cinco anos de muito trabalho e dedicação com o objetivo de ajudar a tornar a vida dos idosos mais consciente e feliz.

Entendemos que este deva ser o trabalho de uma universidade que prima, de maneira pioneira desde 1984, pelo desafio de melhorar a vida dos mais velhos de nossa sociedade, bem como viabilizar conhecimentos que propiciem uma educação para o envelhecer das gerações mais jovens, onde o medo, o despreparo e a solidão não tirem o sabor dessa fase da vida.

Portanto, este é o objetivo do NIEATI, melhorar a autonomia dos movimentos físicos e intelectuais dos mais velhos, mantendo a dependência cada vez mais distante, buscando saúde, inserção social e qualidade de vida da comunidade idosa.

Mas este programa também conta com objetivos específicos, entre eles: possibilitar às pessoas de 55 anos em diante, a inserção no contexto educacional da Universidade, na formação de novos conhecimentos e trocas intergeracionais; proporcionar aos idosos atividades e inserção em programas de exercícios físicos, com o propósito de atuar na prevenção e promoção da saúde e interação social; promover através do movimento e da arte, saúde, educação, cultura e socialização de adultos e idosos dos asilos e similares de Santa Maria/RS. Desenvolver eventos culturais e festivos favorecendo a integração entre idosos, com a família e com a comunidade, bem como os seminários de caráter informativo, formador e avaliativo acerca dos projetos desenvolvidos pelo Núcleo; ampliar o campo dos conhecimentos sistematizados e aplicados de professores e acadêmicos vinculados ao Núcleo, além de incrementar convênios interinstitucionais em ensino e pesquisa, relacionados à área do envelhecimento humano; responder às diretrizes curriculares, em especial dos cursos de Licenciatura e Bacharelado, onde se insere o Curso de Educação Física, no intuito de proporcionar atividades curriculares e de campo, que favoreçam a formação do futuro profissional, com base na realidade educacional emergente.

Há varias pesquisas desenvolvidas pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Gerontologia (GEPEG), entre elas: O Envelhecer na Cidade, um estudo sobre os grupos de atividades físicas para a Terceira Idade em Santa Maria - RS. A pesquisa tem por objetivo compreender a cidade de Santa Maria/RS, como espaço de construção do envelhecimento humano através dos grupos de atividade físicas para a Terceira Idade, vinculados ao NIEATI.

Considerando-se o elevado número de grupos atualmente atendidos pelo projeto GAFTI - 65 grupos de Terceira Idade - se fez necessário propor algumas delimitações e ter alguns critérios: quantidade de integrantes, tempo de existência e visibilidade social; foram então delimitados 20 grupos.

Dentro desse projeto já foram desenvolvidos diversos trabalhos orientados pelo Professor Marco Aurélio Acosta:

1- A inserção de idosos em programas de EJA: um estudo de caso em Santa Maria - RS.

2- Lazer e envelhecimento: análise das festividades para Terceira Idade na cidade de Santa Maria - RS.

3- Composição histórica dos grupos de atividades físicas para a Terceira Idade de Santa Maria - RS.

4- Escola e Envelhecimento: estratégias e ações.

5- A relação espaço e gênero na Terceira Idade.

6- Avaliação da acessibilidade nos espaços de atividade física para a Terceira Idade.

7- Educação Física e nutrição como estratégias de promoção do envelhecimento saudável.

8- Quem sou Eu? Pergunta a Educação Física no trabalho com a Terceira Idade.

A pesquisa emergiu a partir da idéia do Professor Marco Aurélio de Figueiredo Acosta, atual coordenador do NIEATI, o qual constatou que a maioria dos profissionais ou acadêmicos da Educação Física que trabalham com a Terceira Idade, independentemente de há quanto tempo o façam, reproduzem com os velhos alguns equívocos práticos e metodológicos. Evidenciando a necessidade de refletir sobre essa práxis foi apresentada à Rede CEDES (Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer) do Ministério dos Esportes uma proposta de pesquisa, com o objetivo de estudar os elementos que dão sustentação às intervenções da Educação Física junto à população idosa.

A proposta de pesquisa foi aceita pela Rede CEDES, tendo a realização do estudo a cargo do Professor Marco Aurélio de Figueiredo Acosta, coordenador do NIEATI e líder do GEPEG, com o auxílio de 5 pesquisadores, sendo 4 alunos de especialização e 1 de graduação, que fazem parte do Grupo de Estudos e Pesquisas em Gerontologia. Originou-se assim a pesquisa com o título "Quem Sou Eu? Pergunta a Educação Física no trabalho com a Terceira Idade". No parágrafo seguinte, são descritos os grupos de atividades físicas e os projetos de extensão universitária desenvolvidos pelo NIEATI / UFSM.

Projetos de Extensão Universitária

A UFSM por muito tempo dedicou-se à questão do ensino, porém hoje atua também no campo da pesquisa e extensão. Em 1992, realizou a sua 1ª Jornada de Extensão, para consolidar através de programas e projetos solidificados pela ação dos corpos docentes, discentes e administrativos. O Centro de Educação Física e Desportos, fez a apresentação de cinco projetos, entre eles, Atividade Física na Terceira Idade: Ginástica, Recreação e Natação. A proposta da Pró-Reitoria de Extensão na gestão de 1995 a 1997 foi de uma política que pretendia resgatar o compromisso cultural da instituição e promover a competência técnica e científica nas atividades junto à população.

O idealizador e coordenador do projeto Atividade Física na Terceira Idade: Ginástica, Recreação e Natação, foi o professor José Francisco Silva Dias, conhecido como professor Juca. Ele iniciou seus estudos em torno do envelhecimento humano no ano de 1982. Como aluno do curso de Mestrado em Educação da UFSM, levantou a seguinte questão, “O que eu, professor de Educação física, posso fazer para ajudar a reverter este quadro deprimente da velhice no Brasil?” (MAZO, 1998). Em 1984 efetuou levantamento para verificar se as escolas de Educação Física do Brasil preparavam os acadêmicos para trabalhar com a Terceira Idade. Com esse levantamento deu continuidade a sua pesquisa. Embora tenha terminado o Mestrado, o trabalho voltado à Terceira Idade não se encerrou.

O projeto “Atividade Física na Terceira Idade: Ginástica, Recreação e Natação” foi encaminhado ao departamento de Educação Física e Desportos e foi dividido em dois sub-projetos: “Idoso, Natação e Saúde” e “Ginástica e Recreação para a Terceira Idade”. O objetivo era desenvolver uma melhoria na qualidade física dos idosos da comunidade.

A primeira estratégia utilizada para criar os grupos de atividades físicas para a Terceira Idade, constituiu-se em reunir um pequeno grupo de idosos, divulgando as intenções do programa. Após isso foram realizadas reuniões com o propósito de fazer entender a proposta e auxiliar no desenvolvimento do trabalho.

O primeiro grupo de atividade física a se formar o foi a partir de encontro entre o professor Juca e a Paróquia do Perpetuo Socorro. O professor estava procurando interessados e locais apropriados para desenvolver o trabalho de Atividade Física para a Terceira Idade, e lá encontrou 15 senhoras do Apostolado da Oração, que se reuniam uma vez por semana. Partiu do aluno Alexandre de Paula Aguiar a primeira iniciativa de

ministrar aulas ao grupo (MAZO, 1998). Em 1985, esse grupo formado por 15 idosas ganhou um nome, “Grisalhas da Primavera”, escolhido em votação. O grupo foi se estruturando progressivamente, e chegou a criar seu hino (ANEXO F).

Em 1986 foi criado o grupo de idosos Cabelos de Prata. Podiam participar pessoas de ambos os sexos, com idade acima de 45 anos, independente de credo político ou religião (ANEXO G). No mesmo ano foi criado o grupo Mexe Coração, com participação de 45 idosos. O grupo mantém arquivo com ficha individual de cada componente, fornecendo carteirinha de identificação, que contem os seguintes dados: nome, endereço e eventuais cuidados (patologias). Com essa carteirinha o idoso obtinha descontos em algumas farmácias, e em exames no Laboratório Oswaldo Cruz e nas consultas médicas (MAZO, 1998). O grupo também teve seu hino, criado por Hélio Augusto (ANEXO H).

Projeto: “Idoso, Natação e Saúde”.

O projeto “Idoso, Natação e Saúde”, completou este ano 23 anos de existência. O objetivo inicial era proporcionar aos participantes, uma melhor condição física e, conseqüentemente, melhoria na qualidade de vida (psíquica e física) através da natação. Dessa forma, poderiam enfrentar com mais disposição esta fase natural de vida.

Hoje o objetivo é, através da natação, melhorar a resposta cardiorrespiratória dos idosos, e conseqüentemente sua qualidade de vida, buscando desenvolver também trabalho de socialização reunindo os alunos do Centro de Educação Física e Desportos - CEFD, no trabalho prático com idosos, oportunizando assim troca entre as gerações dentro da UFSM. Cada vez mais a necessidade da atividade física se faz necessária devido à vida atribulada atual, e principalmente para os idosos, que se constituem em população normalmente discriminada, e quase sempre com estado de saúde precário, o que faz com que se tenha a velhice abreviada. A prevenção, portanto, é o melhor caminho.

Para o desenvolvimento do projeto são programadas algumas etapas, como capacitação e seleção de alunos participantes (monitores), discussão de metodologia e pedagogia a ser aplicada, distribuição de horários e disposição de alunos idosos em horários com vagas disponíveis. Durante o desenvolvimento das aulas são realizadas

atividades de aprendizagem da natação e prática da hidroginástica, recreação e socialização dos alunos idosos. A participação é para pessoas com idade superior a 50 anos.

Os objetivos propostos pelo projeto, dentro das expectativas criadas, são relevantes, sendo determinados principalmente pela grande participação em termos de número de participantes e pelas respostas motoras, sociais e psicológicas dadas através da mudança do comportamento dos alunos. A metodologia proposta torna-se positiva à medida que as atividades mostram um grau elevado de desenvolvimento dos alunos frente às atividades propostas. Porém, são reavaliadas a cada semestre, para ir ao encontro das expectativas e objetivos dos alunos. As várias etapas são realizadas de acordo com o cronograma: seleção e capacitação de alunos monitores, distribuição dos alunos idosos pelos diversos horários, inscrição, confecção da carteira e exame médico, desenvolvimento das aulas em 14 horários durante a semana. Os alunos participantes como monitores apresentam aproveitamento positivo, tendo em vista o cumprimento das atividades e seu comprometimento com o respectivo projeto. Assim, o CEFD oportuniza aos alunos o trabalho junto aos idosos dentro da disciplina de natação.

A participação no projeto inicialmente era gratuita, mas a partir de março de 1996 foi estabelecida uma taxa de inscrição de vinte e cinco reais (R\$ 25,00) por semestre, para fazer natação ou hidroginástica duas vezes por semana. Idosos carentes e que é aluno especial II foram isentos. Conforme explicou o Professor Juca, isto se deu pela falta de recursos financeiros da instituição para a manutenção da piscina. Com essa taxa foi possível melhorar as instalações e comprar materiais para as aulas.

O projeto tem algumas regras. Uma delas é que se o aluno participante faltar três vezes consecutivas às aulas, sem justificativa, poderá ser desligado do mesmo, já que a procura é grande. Os alunos participantes também devem portar uma carteirinha de controle, a ser apresentada na entrada da piscina e no horário certo das aulas.

Projeto: “A Terceira Idade da Dança”

O projeto “A Terceira Idade da Dança” foi elaborado em 1992 pela professora Mara Rubia Antunes, do Departamento de Desportos Individuais do CEFD e pela aluna de graduação em Educação Física Carmem Lúcia da Silva Marques. No início o projeto

contava com 20 idosos, hoje funciona com participação de 100 idosos de ambos os sexos, e é dividido em dois grupos, um para iniciantes e outro para participações em eventos.

O objetivo inicial era oportunizar às pessoas da Terceira Idade o acesso às formas específicas de ação em Educação Física, criar espaços de penetração da Educação Física para experiências alternativas de vida positiva a partir das vivências das formas de expressão corporal e da dança. Posteriormente foram acrescentados o acesso das pessoas de Terceira Idade ao contexto universitário e o propiciar demonstrações das diversas técnicas de dança e expressão adaptadas à Terceira Idade nos diversos eventos. Atualmente os objetivos são: oportunizar as populações de Terceira Idade o acesso às formas específicas de ação em Educação Física, criar espaços de penetração da Educação Física junto à sociedade, possibilitar aos futuros professores de Educação Física experiências alternativas em dança, propiciar a população de Terceira Idade vivências das formas de expressão corporal e dança. A dança é uma prática motriz e reflexiva importante, de muita procura e com grande aceitação em nosso meio e, não perdendo os propósitos da própria Educação Física, pode tornar-se em outra realidade significativa para a Terceira Idade, o que justifica-se por se saber é uma população que poderá trazer avanços aos limites conceituais da própria Educação Física, oportunidades de apresentações de dança, competições em Festivais de Terceira Idade, apresentações de trabalhos nas jornadas acadêmicas integradas da UFSM, além de participações em eventos da Terceira Idade. Um dos objetivos alcançados foi oportunizar a populações de Terceira Idade o acesso a uma forma específica da Educação Física, a dança, através da qual foi trabalhada a consciência e a expressão corporal, a socialização, e o conhecimento específico de movimentos característicos dos diferentes tipos de dança. Embora as alunas envolvidas não tivessem recebido bolsa, elas tiveram excelente desempenho no que diz respeito à iniciativa, responsabilidade, assiduidade, pontualidade, dedicação e envolvimento com o projeto.

O projeto ainda conta com alguns objetivos específicos, entre os quais estão: estimular a autoconfiança e a auto-estima, propiciar a vivência de diversos estilos de dança, estimular o processo de construção coreográfica, desenvolver atividades que visem à consciência corporal e expressão corporal, estimular a criatividade, propiciar o desenvolvimento das qualidades físicas e habilidades perceptivo-motoras, realizar apresentações artísticas em eventos da comunidade e região, oportunizar aos acadêmicos do Curso de Educação Física a aproximação dessa população, bem como a descoberta de

um campo de atuação, além de dar oportunidade à integração dos participantes do projeto com os idosos do Asilo Vila Itagiba.

No decorrer das aulas são desenvolvidas atividades que contemplem os objetivos traçados e descritos no projeto. São proporcionados exercícios de consciência corporal, movimentos com e sem deslocamentos abordando as formas, o espaço, a dinâmica, os planos e o ritmo através de sons corporais e musicais, movimentos expressivos como a redescoberta do “eu” e suas mais variadas relação com o espaço, tempo, e o outro, improvisações envolvendo contato corporal, noções de dança de salão, trabalhos com instrumentos musicais, trabalhos com materiais diversos como arcos, bolas, fitas, jornais, cordas, lençóis, etc, alongamento e relaxamento, atividades em pequenos e grandes grupos, chás e confraternizações com o grupo e outros, bazares e apresentações coreográficas.

Através das aulas a atividade física se coloca como uma grande aliada para a manutenção e preservação da autonomia dos idosos por mais tempo, e com maior qualidade, abrangendo aspectos físicos, psíquicos e sociais.

No caso da Dança, é ainda mais abrangente e poderosa, enquanto veículo de emancipação e transformação de uma postura social do idoso frente à sociedade que insiste em excluí-lo.

Projeto: “Uma Proposta de Dança para Portadores de Deficiência Física”

Este projeto tem por objetivo oportunizar as vivências e experiências em dança para pessoas com deficiência física, desenvolvendo uma proposta de dança que englobe os princípios pedagógicos da dança-educação, dança-terapia e dança-arte; buscando a melhoria da auto-estima e da auto-imagem das pessoas com deficiência física, ativando a capacidade física geral (força, flexibilidade, resistência muscular localizada e resistência aeróbica), proporcionando um trabalho inter e multidisciplinar entre as diversas áreas do conhecimento, oportunizando aos acadêmicos a experiência de trabalhos com pessoas com deficiência física e buscando a inclusão social das mesmas.

São envolvidas no projeto 3 acadêmicas do Curso de Fisioterapia/UFSM, 4 acadêmicas do Curso de Educação Especial/UFSM, 6 acadêmicas do Curso de Educação Física/UFSM, 1 acadêmica do Curso de Psicologia/UFSM, 2 Professoras de Educação

Física, 2 Educadoras Especiais, 2 Fisioterapeutas e 1 Psicólogo. As aulas de dança são realizadas uma vez por semana com duração de duas horas cada encontro no Ginásio didático nº 2 (sala de dança) – CEFD/UFSM.

Primeiramente é realizada uma anamnese das pessoas e um estudo sobre as patologias encontradas em cada integrante com deficiência física (que use cadeira de rodas) do projeto, a fim de serem respeitadas, e ao mesmo tempo trabalhadas, dentro da proposta. Num segundo momento, as aulas são construídas baseadas nos referenciais utilizados na elaboração do projeto: princípios pedagógicos da dança-educação (Nanni, 1995 e Vederi, 1999), da dança-terapia (Fux, 1988) e da dança-arte (Dantas, 1999); e nos métodos da dança educativa moderna de Laban (1990) e do método dança-Educação Física de Claro (1995).

Projeto: “Movimento e Vida – Atividades Físicas e Recreativas em Asilos”.

Este projeto tem como objetivo geral proporcionar diferentes experiências de movimentos e de lazer aos idosos das instituições asilares: “Lar das Vovozinhas”, Sociedade Espírita Oscar Pitan e “Vila Itagiba”, visando a qualidade de vida na velhice institucionalizada.

A atividade física na Terceira Idade há muito tempo tem revelado resultados positivos tanto no aspecto biológico, quanto no aspecto emocional e social do idoso, envolvendo a manutenção da autonomia corporal, o desenvolvimento da auto-estima, e sua interação social.

Neste projeto são desenvolvidas atividades físicas e lúdicas e ainda artísticas, às segundas e quintas-feiras no asilo “Vila Itagiba”, às quartas e sextas-feiras no “Lar das Vovozinhas”, e às sextas-feiras no Asilo Oscar Pitan.

O projeto surgiu com o intuito de oportunizar aos idosos asilados diferentes experiências de movimento visando à autonomia corporal e qualidade de vida, e tem como objetivo principal realizar atividades físicas e lúdico-recreativas com os idosos institucionalizados residentes na instituição Lar das Vovozinhas, situados na cidade de Santa Maria, e existe desde 1999 atendendo atualmente no Lar das Vovozinhas um total de 90 idosos. As atividades realizam-se uma vez por semana no asilo com duração de 90 a

120 minutos. Além das atividades lúdicas realizam-se exercícios físicos voltados para manutenção de capacidades físicas e motoras.

Atualmente 7 acadêmicas estão envolvidas no projeto, atuando na instituição e também na piscina térmica do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM onde um grupo de 12 idosos estão sendo adaptadas ao meio líquido.

Através do projeto foi possível o desenvolvimento dos projetos “Atividades Aquáticas, Recreativas e de Lazer com Idosos Asilados Inseridos na UFSM – Ações da Educação Física” e “Atividades Aquáticas, Recreativas e de Lazer com Idosos Asilados Inseridos na UFSM – Ações da Fisioterapia”, permitindo novos conhecimentos e estabelecendo novos parâmetros de trabalho, e também promovendo a construção de uma pesquisa quantitativa com relação ao Equilíbrio das Idosas Asiladas.

Pode-se verificar através dos resultados positivos desta ação da Universidade junto à comunidade a importância do projeto, pois além dos benefícios proporcionados a esta população, permite uma formação acadêmica mais crítica e contextualizada, baseada na responsabilidade social e no compromisso com a cidadania.

Projeto: “Intervenção de Fisioterapia Respiratória nos Pacientes Idosos Neurológicos em Programa de Hidroterapia”

Este projeto visa tratar pacientes neurológicos idosos através de cinesioterapia respiratória aquática, para melhorar a função respiratória utilizando o ambiente aquático, e para melhorar ou proporcionar a manutenção da performance muscular respiratória. As atividades são realizadas na piscina térmica do CEFD/UFSM, e tem como coordenadora a Professora mestre Marisa Gonçalves.

Projeto: “Curso de Capacitação de acadêmicos para o Trabalho com Idosos”

Este projeto tem como coordenador o Professor Dr. José Francisco Silva Dias, e propõe contemplar os três pilares básicos dos objetivos da universidade: ensino, pesquisa e

extensão. Na fase de implantação como piloto tratou do ensino, quando forneceu subsídios para o acadêmico de Educação Física ministrar atividades físicas e de lazer para a população idosa, já que, como projeto extensionista, fornece, no decorrer de cada semestre letivo, o conhecimento básico para os jovens que ingressam no curso e se dispõem a trabalhar com esse contingente de indivíduos.

Os objetivos iniciais foram formar, junto aos acadêmicos, uma base de sustentação teórica para fundamentação e desenvolvimento de ações, com atividades que caracterizem propostas concretas de ensino, em um enfoque pedagógico do movimento humano. São ministradas 30 aulas semestrais, com um número de 40 vagas para acadêmicos. São discorridos temas como geriatria, gerontologia, educação de idosos, e atividade física, entre outros.

Como objetivo específico, o projeto orienta os acadêmicos a desenvolver os seguintes procedimentos: promover atividades recreativas (para a produção de endorfina e andrógeno, responsáveis pela sensação de bem-estar e recuperação da auto-estima); realizar atividades de socialização em grupo, com caráter lúdico; realizar atividades moderadas e progressivas (preparando gradativamente o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes); realizar atividades de força, com carga (principalmente para os músculos responsáveis por sustentação/postura, evitando cargas excessivas e contrações isométricas); realização de atividades de resistência (com vista a redução das restrições no rendimento pessoal); realização de exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade); realização de atividades de relaxamento (visando diminuir tensões musculares e mentais) e atividades respiratórias para fortalecimento dos sistemas cardiovascular e respiratório.

O Curso de Capacitação deste ano iniciou-se com uma palestra do Professor Dr. Marco Aurélio Acosta. A palestra partiu de algumas reflexões iniciais como: O que é envelhecimento? Quando começa? Existem sociedades mais longevas? É possível evita-lo ou retarda-lo? Podemos nos educar para o envelhecimento? O que a Educação Física tem a ver com tudo isso?

O professor discorreu sobre todas essas reflexões, comentando sobre as diferentes leituras do mesmo processo. Na seqüência explicou o envelhecimento primário / secundário, as idades cronológica e biológica, a longevidade máxima e média e quando se iniciam. Também falou sobre algumas reportagens atuais sobre envelhecimento, e sobre cursos de graduação em gerontologia, sobre o predomínio da geriatria, a qualidade de vida,

esporte e saúde, e conclui falou sobre a relação da Educação Física com todos esses temas. Após a palestra, foi realizado debate sobre o assunto.

A seguir, a Professora Dr. Sara T. Corazza proferiu palestra, iniciou falando sobre Domínios do Comportamento Humano, dando ênfase nos comportamentos que nosso aluno leva para a aula, dando destaque sobre o aspecto do Domínio Cognitivo, como o Idoso aprende, e colocando questões como: O idoso pode transferir e associar? É importante o uso de seletividade no direcionamento da atenção? Pode-se otimizar toda e qualquer atividade? Como usar a adaptabilidade partindo do padrão técnico de uma estrutura de movimento. Na seqüência falou sobre várias pesquisas, entre elas: Tempo de Reação Simples e de Escolha em Idosos Motoristas; Equilíbrio e Propriocepção de Idosos Praticantes de Exercícios; A influência de Diferentes Exercícios Físicos no Equilíbrio em Idosos; Uma Análise do Tempo de Reação e Estado Mental em Idosos. Essas pesquisas apresentada tiveram interferência dos participantes, gerando intenso debate sobre as mesmas. Para encerrar a palestra, falou sobre Comportamento Motor (Usar exercícios de coordenação, exercícios de tempo de reação, exercícios de equilíbrio e estímulo ao aprimoramento proprioceptivo). Encerradas as palestras, houve intervalo para almoço, tendo sido retomadas as atividades no período da tarde, com a realização de oficinas práticas de como trabalhar com idosos.

Projeto: “Ginástica e Recreação para Idosos – Projeto Grupos de Atividades Físicas para a Terceira Idade - GAFTI”

Este projeto tem por objetivo oportunizar aos idosos uma melhoria na qualidade de vida através da atividade física controlada, buscando também sua socialização dentro do contexto comunitário, e proporcionando a que os alunos do CEFD tenham atuação prática junto a esta faixa etária. Caracterizado como projeto de extensão, tem grande abrangência e muita receptividade por parte dos idosos envolvidos, melhorando sua autonomia e aumentando sua auto-estima. As aulas são ministradas 2 ou 3 vezes por semana havendo participação nos Jogos de Integração do Idoso de Santa Maria. Como atividades há contribuição na organização e participação no projeto Acampavida, chás de confraternização, comemoração dos aniversários do semestre e participação no XIII

Encontro de Idosos de Santa Maria. Os objetivos estão sendo atingidos, principalmente quanto a desenvolver atividades de recreação e ginástica para idosos, e propiciando o contato do aluno de Educação Física de Graduação e de Pós-graduação com essa faixa etária. A partir da realidade encontrada nos grupos e experiências pelos acadêmicos, ocorreu a troca de 3 para 2 aulas por semana, com horários variados, de acordo com a disponibilidade dos alunos. O trabalho seguiu o cronograma proposto. Pode-se perceber a importância de se construir parcerias com a comunidade, pois através da prestação desse serviço a Universidade cumpre sua função social. Um dos grupos que realiza esta atividade é o Grupo Associação Cabelos de Prata. As aulas deste grupo são às terças e quintas-feiras, das 17h00 as 18h00. Uma das aulas observadas mostrou que o grupo tinha, por objetivo geral, desenvolver integração e cooperação entre os participantes, promover a socialização, desenvolver a auto-estima, desenvolver atividades que melhorem a agilidade, equilíbrio, coordenação (ampla e fina), resistência cardiorrespiratória, resistência muscular localizada, entre outras capacidades físico-motoras. A aula foi iniciada com exercício de soltura articular, de 3 a 5 minutos: ao som de uma música foi realizado o aquecimento articular, o qual precedeu o aquecimento geral. Iniciou-se por uma extremidade, indo até a oposta. Em seguida ocorreu o aquecimento geral, em torno de 10 minutos: Dança aos pares - de frente um para o outro e de mãos dadas, dançava-se movimentando todo corpo, permanecendo com as mãos dadas e abrindo os braços, dando uma volta completa para o lado direito e depois para o lado esquerdo. Envolvendo o braço no braço do colega, realizando duas voltas completas, fazendo o mesmo procedimento com o outro lado. Girando, segurando as duas mãos para os dois lados. A um sinal da professora ocorria a troca de par. Após, realizou-se a parte principal da aula:

Agachamento – 1ª posição 3 x 8 repetições / 2ª posição 3 x 8 repetições;

○ Tríceps – utilizando peso, joelhos flexionados, braços estendido acima da cabeça, flexionando e estendendo, 3 x 8 repetições;

Abdução e adução do quadril - aos pares, um de frente para o outro utilizando elástico, 3 x 8 repetições em cada membro inferior;

○ Bíceps - utilizando dois pesos, inicialmente alternado (8 repetições) depois com os dois juntos 2 x 8 repetições;

Glúteo - apoiados na de trás da cadeira, coluna inclinada pra frente, eleva o joelho e depois estende para trás, contraindo a musculatura trabalhada, 3 x 8 repetições;

Deltóide - em pé, joelhos flexionados, segurando o peso, estendendo o braço perpendicularmente ao tronco, não ultrapassando a ilha do ombro, 3 x 8 repetições;

- Abdominal – em decúbito dorsal, joelhos flexionados, 3 x 8 repetições.

Após esses exercícios foi realizado alongamento, iniciando por uma extremidade do corpo, indo até a oposta, com atenção aos problemas de postura. Finalizando a aula, realizou-se um trezinho da massagem. Formou-se uma coluna, com cada um com as mãos nos ombros do seguinte, fazendo massagem no mesmo. A seguir houve a troca de posição, virando-se para o outro lado. O encerramento foi feito através da passagem de um abraço de um lado para outro, de modo que cada um dos participantes seja abraçado duas vezes. A ministrante dessa aula foi a professora Inês Amanda, que procurou estimular a participação de todos, realizando em todas as aulas uma oração, em que sempre solicita um dos participantes para que a faça, voluntariamente.

Projeto: “Acampavida: Movimento, Conhecimento e Relacionamento”.

Durante os vários anos de atendimento à comunidade da cidade e da região já atuaram no projeto NIEATI/UFSM aproximadamente 700 alunos de graduação. Hoje o projeto conta com a participação de docentes, pós-graduados e acadêmicos do Curso de Educação Física e demais cursos da UFSM que, de forma conjunta, procuram atingir satisfatoriamente os objetivos propostos a cada ano letivo que se inicia.

O atendimento à população idosa é, em média, de mais de 2000 indivíduos. Incluindo o ensino, a pesquisa e a extensão, os projetos abrangem idosos de Santa Maria e região, assim como a formação de monitores para a atuação com a Terceira Idade nas áreas da saúde e educação. O núcleo tem como objetivo melhorar a autonomia dos movimentos físicos e intelectuais dos idosos, mantendo a dependência cada vez mais distante dos mesmos.

Devido ao sucesso do trabalho e o aumento da procura pelos grupos vinculados ao NIEATI, surgiu a idéia de realizar um evento chamado ACAMPAVIDA, dando-se destaque à participação dos idosos no planejamento e execução de atividades para a Terceira Idade, desenvolvido totalmente com recursos humanos da UFSM, praticamente sem recursos financeiros e realizados nas dependências da Universidade, reunindo esses

idosos e possibilitando a troca de experiências. Participaram cerca de 1500 adultos idosos, de vários grupos e cidades, e também do Paraguai e da Argentina. Coordena o projeto o Professor Dr. Marco Aurélio Acosta, contando com a ajuda de cerca de 200 pessoas, entre profissionais e acadêmicos.

O projeto tem por objetivo proporcionar aos adultos de ambos os sexos, com idade a partir de 55 anos, a oportunidade de convivência dentro da Universidade, durante três dias, o que lhes permite experiências com várias manifestações do movimento humano, tanto lúdico quanto cultural, e principalmente relacionamentos pessoais, dando oportunidade ao crescimento fraternal de todos. O NIEATI vem criando junto a comunidade de Santa Maria, várias oportunidades de atendimento à população idosa, visando em primeiro lugar a melhoria na sua qualidade de vida, através de maior autonomia de movimentos. Após 14 anos de trabalho, acredita-se que é tempo de alçar novos vãos, e de oferecer outros serviços à clientela, e este acampamento representa oportunidade exemplar de efetivação desses objetivos. O trabalho é desenvolvido em forma de oficinas, num total de 19, envolvendo acadêmicos de Educação Física, Medicina, Fisioterapia, Enfermagem e Artes Cênicas. Envolve atividades de recreação, com todos envolvidos ao mesmo tempo, culto ecumênico na manhã de domingo, baile da Terceira Idade no sábado à noite, mostra artística e cultural na noite de sexta-feira, com o alojamento dos idosos no centro de eventos da UFSM.

No ano de 2008, o Acampavida funcionou com 14 oficinas, entre elas com seus respectivos objetivos:

Atividades Aquáticas: para possibilitar o reconhecimento do meio líquido, desenvolvendo noções para o processo de adaptação, através de atividades recreativas que proporcionem integração com o meio;

○ **Hidrocinoterapia:** utilizando as propriedades terapêuticas da água a fim de possibilitar o estímulo à movimentação ativa e livre dos idosos participantes;

Dança: com o objetivo de proporcionar aos participantes momentos de descontração e integração através de movimentos espontâneos e criativos, usando a ludicidade como tema gerador dos movimentos de dança e expressão corporal;

○ **Musculação:** visando a oferta de um programa de exercícios com pesos compatíveis com a faixa etária;

Caminhada orientada: que tem por objetivo propiciar melhor conhecimento da UFSM, através de atividade essencialmente lúdica, com

acompanhamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, desenvolvendo também a conscientização dos participantes sobre a importância da atividade física nessa idade;

Artes Plásticas: para dar a oportunidade de manifestação artística dos idosos buscando valorizar a livre expressão humana no campo das artes visuais;

○ **Canto:** estimulando a participação e procurando desenvolver noções elementares de canto pelos participantes;

Hidropônia: Trazendo informações sobre conceito, histórico, vantagens e estruturas para produção hidropônica, uso de substratos e espécies que podem ser produzidas, utilizando pesquisas do laboratório de hidropônica da UFSM;

○ **Promoção do Envelhecimento Saudável:** objetivando avaliar de forma global a saúde dos participantes, através do trabalho integrado de vários cursos da UFSM;

Ioga: proporcionando vivências da Ioga, procurando levar equilíbrio corporal, mental e emocional sob uma visão holística do ser;

○ **Teatro:** para proporcionar, através da exploração lúdica, vivências na atividade e na cultura teatral, resgatando a auto-estima dos envolvidos, e trabalhando também a expressão corporal e a apuração da sensibilidade através da arte;

Terapia Holística: utilizando exercícios respiratórios para a melhora e a manutenção da performance muscular respiratória;

○ **Ginástica e Reeducação Postural:** pretendendo prevenir problemas posturais, visando também a reabilitação, além de procurar induzir o uso de postura adequada nas diferentes atividades cotidianas, e também no combate a dor.

Projeto: “Atividades Aquáticas, Recreativas e de Lazer com Idosos: Ações da Educação Física”.

Este projeto tem como coordenadora geral a Professora Dr^a. Carmem Lúcia Marques e como monitora, Ana Paula Mazzocato, e tem como objetivo promover atividades didáticas sob a perspectiva das ciências sociais e humanas, e também com o intuito de legitimar a educação física enquanto trabalho desenvolvido com a população idosa, sob a perspectiva da educação, da cultura e da sociologia.

As ações se apóiam em algumas teorias/abordagens pedagógicas e propostas didáticas oriundas dos teóricos da educação física escolar, entre elas “A teoria crítica emancipatória e didática comunicativa”, de Kunz (1994), e a proposta de aulas abertas, de Hildebrandt (2003).

A característica mais visível contida na proposta, e que diferencia a mesma das concepções de educação física com a Terceira Idade que têm persistido de forma hegemônica nas ações institucionais, refere-se à possibilidade de não vincular necessariamente a participação de idosos em programas de exercício físico, com os aspectos de saúde enquanto um fim em si mesmo. Pressupõe o foco, portanto, nas questões educacionais, sociais e culturais que abordam a saúde como consequência e não como objetivo específico das propostas desenvolvidas.

Este projeto é desenvolvido na Piscina Didática do Centro de Educação Física da UFSM, com a vinda de participantes a partir de inscrição prévia. As aulas são realizadas duas vezes por semana, e utiliza estudos e planejamentos das atividades com foco em temáticas específicas que abordem e inter-relacionem os conteúdos, os objetivos e o método de trabalho.

As atividades prevêm integração, proposição de experiências de movimento que considere as experiências do meio aquático, socialização das impressões acerca das atividades (comunicação) e resolução de problemas a partir de novas possibilidades, e desafios de atitudes determinadas em grupos, duplas ou individualmente, segundo os níveis de emancipação e tomada de decisão dos alunos.

Há ainda, como direcionamento do Grupo de Estudos e Pesquisa Pedagógica em Gerontologia e Educação Física (Diretório de Grupos CNPq), a realização paralela de estudos e discussões para a sistematização e fundamentação do conhecimento utilizado para a concretização da proposta, com o intuito de apropriação e produção de novos conhecimentos que frutifiquem referenciais para a prática pedagógica defendida no projeto.

As expectativas estão, acima de tudo, nas possibilidades que podem ser oferecidas aos idosos que buscam vivenciar novas experiências de movimento, e também na perspectiva de novos conhecimentos, considerando a intencionalidade de propostas pedagógicas que vislumbrem os idosos como alunos e sujeitos de ações da educação física, ampliando o repertório de ensino de conteúdos e dando sentido a novas e significativas aprendizagens.

Ainda espera-se do projeto caracterizar as ações da educação física perante os alunos idosos, indo ao encontro das manifestações dos participantes e dos novos anseios desses indivíduos, em que não apenas a prática de um exercício físico regular como “meditação”, sem considerar os aspectos socioculturais existentes, mostra-se como objetivo, mas a expectativa de aprender, somar experiências e socializar atitudes, o que demanda ação pedagógica e propostas didáticas sistematizadas.

Projeto: “Musculação para a Terceira Idade: influência do treinamento de força no equilíbrio de idosos”

Dentre as diversas formas de exercícios considerados adequados para melhorar a qualidade de vida, pode-se citar como os mais comuns a ginástica, a hidroginástica, a caminhada e o treinamento resistido com pesos (TRP) ou musculação, possuindo, cada uma, especificidades e objetivos diferentes.

Particularmente, a musculação trabalha qualidades físicas fundamentais para as necessidades de vida de todas as faixas etárias, em especial na Terceira Idade, onde os declínios fisiológicos são intensificados. A musculação trabalha, principalmente, qualidades físicas ligadas à força muscular, visto que a adaptação dessa atividade se dá na constituição do músculo trabalhado, tanto no nível estrutural quanto no nível neurológico.

O ganho ou a manutenção dos níveis de força são considerados fundamentais na realização das atividades de vida diárias (AVDs), a qual também sofre influência de outra qualidade, o equilíbrio corporal. O projeto tem por objetivo geral avaliar a influência do treinamento de força no equilíbrio corporal de idosos, e como objetivos específicos: relacionar valores de força muscular com equilíbrio; relacionar valores de equilíbrio com percentual de massa corporal; relacionar equilíbrio corporal com o percentual de gordura; relacionar equilíbrio corporal com massa corporal; relacionar equilíbrio corporal com estatura corporal; relacionar o equilíbrio corporal com valores de Índice de Massa Corporal (IMC); relacionar equilíbrio corporal com circunferência da cintura; relacionar resultados encontrados com diversos sistemas do controle postural; comparar o equilíbrio de idosos com um grupo de jovens; comparar o equilíbrio dos idosos que praticarem o tratamento com idosos que não praticarem o mesmo; comparar o equilíbrio dos idosos antes e depois

do tratamento; comparar o ganho de massa muscular antes e depois do tratamento e correlacionar o ganho de força com o ganho de massa muscular.

Busca-se com o programa de exercícios com pesos compatíveis com a faixa etária, desenvolver um trabalho de resistência muscular, levando ao fortalecimento da musculatura e das articulações que vão enfraquecendo com o aumento da idade. Estão envolvidos neste projeto professores de Educação Física e acadêmicos, tendo como coordenador o professor Dr. José Francisco Silva Dias, e os responsáveis pelo projeto são Gabriel Ivan Pranke e Carlos Bolli Mota.

Os participantes deste projeto passam por uma série de testes e estudos, entre eles anamnese, avaliação do equilíbrio, avaliação antropométrica, avaliação de força e avaliação de problemas otoneurológicos.

Projeto: “Coral Cantando a Vida”

Iniciado em 1995, desenvolve-se no Centro de Artes e Letras através do Curso de Música da UFSM, e tem como objetivo oportunizar a adultos e idosos de Santa Maria e região, noções de canto e formação de coral.

Projeto: “Postura para a Terceira Idade no meio aquático e no meio terrestre”

Este trabalho é realizado através de posturas estáticas de alongamento e relaxamento muscular de todo o corpo, com o objetivo de “esticar o fio” das retrações musculares do idoso.

Para alcançar essa meta é necessária a conscientização dos movimentos musculares durante a inspiração e a expiração, ou seja, reeducação respiratória, com ênfase no trabalho abdomino-diafragmático.

A realização e a prática de atividades físicas para idosos em ambientes aquáticos tem se tornado comum devido aos benefícios desse ambiente com relação ao risco de

queda e a sobrecarga mecânica, sempre menores. Apesar disso, muito pouco se sabe sobre as demandas desse ambiente e as conseqüentes respostas do aparelho locomotor. O projeto, além de extensionista, tem perfil de pesquisa básica.

Projeto: “Hidrocinestoterapia: Recursos terapêuticos na disfunção do movimento na Terceira Idade”

Constitui-se de proposta terapêutica que utiliza a água em temperatura de 30° - 35°, suas propriedades físicas e os princípios gerais de Cinesioterapia e do Método Neuro Evolutivo Bobath como recursos de terapia em sujeitos com déficit neurológico. Seu objetivo é promover a amplitude de movimento articular, reações de retificação corporal, equilíbrio estático e dinâmico, padrão postural adequado, relaxamento e alongamento muscular geral e o desenvolvimento de padrões de marcha funcional aos adultos e idosos. Tem como coordenadora a Professora Ms. Cláudia Trevisan.

Projeto: “Programa de Postura em Adultos e Idosos: prevenção e reabilitação”

Uma das grandes possibilidades para a ocorrência de mudança funcional do organismo, de forma satisfatória, consiste na prática sistematizada de atividade física. A não-realização de exercício físico por parte das pessoas com certeza proporcionará deterioração mais rápida do organismo. Portanto, a sua prática constante é considerada grande fator de longevidade.

O aumento progressivo da longevidade se deve a diversos e diferentes fatores, que se estendem dos avanços médico/científicos, ao provimento das necessidades de saúde básica. A educação física se insere neste contexto da saúde, e através da atividade física proporciona ao idoso fator contribuinte em sua atividade diária. A expectativa de vida da população brasileira vem apresentando aumento, principalmente nas últimas décadas, transformando a população idosa em uma parcela em expansão progressiva.

Apesar de ser um grupo expressivo, não recebe a atenção adequada da sociedade, tornando o envelhecimento um processo doloroso e difícil. Por isso a necessidade de criar espaços em que tal população possa demonstrar suas capacidades e exercer sua cidadania.

Há evidências para sugerir que exercícios, tal como treinamento de equilíbrio, é efetivo em reduzir o risco de quedas em idosos. Melhorar a aptidão física e impedir a inatividade e a imobilidade também contribui para aliar a qualidade de vida à longevidade.

O problema é saber se é possível manter a capacidade funcional do adulto e do idoso, desenvolvendo trabalho em ambientes terrestre e aquático, entendendo esse novo conceito de saúde particularmente relevante para os idosos através de melhora do equilíbrio e da marcha, fortalecimento da musculatura proximal dos membros inferiores, melhorando a amplitude articular; com alongamento e aumento da flexibilidade muscular, encorajando a superar o medo de nova queda através de um programa regular de exercícios; com a manutenção plena das habilidades físicas e mentais, para que prossiga com capacidade de viver só e executar as atividades de vida diária aliada a uma vida independente e autônoma.

Idosos que se mantêm em atividade minimizam as chances de cair e aumentam a densidade óssea evitando as fraturas. O objetivo deste projeto será analisar a importância do alongamento na reestruturação corporal, especificamente de pessoas adultas e idosas.

Pretende-se com este Programa constatar os benefícios auferidos com os exercícios de alongamento, bem como verificar: aumento ou manutenção da flexibilidade; diminuição dos riscos de lesões músculo-articulares; melhora da auto-estima, da circulação sanguínea, da postura estática e dinâmica, dos problemas posturais que alteram o centro de gravidade provocando adaptação muscular, e o aumento do relaxamento muscular.

Com o processo de envelhecimento a postura vai adquirindo formas indesejáveis, ocorrendo aumento considerável das curvaturas e causando desequilíbrio no centro de gravidade do indivíduo. A coluna vertebral constitui-se na espinha dorsal do corpo humano, e por isso é uma região bastante solicitada, ficando exposta a agressões que podem ser prevenidas através dos alongamentos.

O objetivo geral deste projeto é proporcionar exercícios de alongamento e reeducação postural, que vão resultar no aumento da flexibilidade e na diminuição da intensidade e frequência da dor em indivíduos portadores de algum desconforto na coluna vertebral, e que participarão do programa em ambiente terrestre e/ou aquático. Como objetivos específicos, o projeto pretende: desenvolver ou estimular a reeducação postural

em ambiente terrestre e/ou aquático para os participantes através de ginástica e alongamento; orientar sobre os movimentos corretos no sentar, caminhar, levantar e deitar na cama; proporcionar conhecimentos básicos sobre Atividades de Vida Diárias (AVDs) buscando oportunizar maior conscientização corporal aos participantes; relaxar a musculatura por meio de movimentação ativa leve dos segmentos corporais, buscando melhor coordenação e eficiência muscular; desenvolver o senso cinestésico para adequar o corpo a um bom alinhamento corporal; aumentar a força muscular para a manutenção do bom alinhamento corporal; atingir flexibilidade que possa ser tida como normal; preparar o corpo para os movimentos do dia-a-dia, diminuindo as tensões e estresse muscular e dando dicas de auto-cuidados no cotidiano.

A finalidade é prevenir e reabilitar problemas posturais, fornecendo subsídios aos alunos para que possam adotar, de acordo com suas respectivas características, postura adequada nas diferentes atividades cotidianas, e combater a dor.

Nesse sentido, uma descrição do perfil dos participantes, no início do programa, viabiliza a obtenção de informações gerais e auxilia no planejamento dos conteúdos teóricos e práticos que serão abordados ao longo das aulas. Dessa forma é possível aprimorar o processo ensino-aprendizagem e direcionar assuntos ou exercícios práticos, de acordo com as necessidades específicas.

As atividades desenvolvidas nestes projetos de extensão são promovidas pelo Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade (NIEATI) e serão realizadas em dois locais simultaneamente, no município de Santa Maria: no campus da UFSM - no CEFD, e no centro da cidade - em parceria com o Corinthians Atlético Clube, da mesma cidade de Santa Maria. As atividades serão ministradas por acadêmicos do Curso de Educação Física da UFSM e do Curso de Fisioterapia da UNIFRA.

As aulas são ministradas três vezes por semana em ginásio localizado no centro da cidade de Santa Maria, pertencente ao Corinthians Atlético Clube, e na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). As atividades são ministradas no CAC por acadêmicos do Curso de Educação Física, três vezes por semana, com a duração de uma hora, durante as quais os participantes recebem orientações sobre melhor posicionamento e formas de movimento corporal, de maneira expositiva e com aulas práticas de ginástica postural e alongamento.

Os objetivos das aulas são:

- Relaxar a musculatura por meio de movimentação ativa leve dos segmentos corporais, buscando melhor coordenação e eficiência muscular;
- Desenvolver o senso cinestésico para adequar o corpo a um bom alinhamento corporal;
 - Aumentar a força muscular para a manutenção do bom alinhamento corporal;
- Atingir flexibilidade que possa ser tida como normal;
 - Preparar o corpo para os movimentos do dia-a-dia, diminuindo as tensões e o estresse muscular;
- Desenvolver a sociabilidade entre idosos e monitores;
 - Fornecer momento de lazer, alegria e relaxamento para os praticantes;
- Incentivar a prática da atividade física;
 - Provocar a melhora da coordenação e atenção;
- Melhorar a aptidão física geral, e principalmente a flexibilidade;
 - Realizar trabalho de resistência muscular localizada;
- Produzir a melhora na qualidade de vida (Q.V.), tanto sob o aspecto bio-fisiológico como sob os aspectos psicológico e cognitivo;
 - Oferecer dicas de auto-cuidado no seu cotidiano.

É importante mencionar que, para que esses objetivos sejam alcançados no decorrer das aulas eles devem ser aplicados de forma progressiva, não sendo objetivos somente de uma aula, mas sim de um semestre de atividades.

A aula é dividida em: Aquecimento - para preparar o corpo para os exercícios; Parte localizada - composta por exercícios ativos, realizados a velocidade livre (auto-selecionada pelo aluno), em diversas posições com ou sem sobrecarga, visando à conscientização do movimento e sua adequada execução, e além desses são executados também exercícios de coordenação geral e de equilíbrio; Alongamentos - realizados após a aula localizada ou intercalados aos exercícios, feitos individualmente ou em duplas, visando manter ou restaurar a amplitude articular normal.

As atividades são desenvolvidas durante 8 (oito) meses, com quatro aulas semanais, sendo reservados no mínimo 5 minutos de cada aula para se realizar discussões sobre a postura do dia a dia e como o indivíduo deve se comportar diante dos inúmeros movimentos realizados pelo corpo humano.

Inicialmente é preenchida uma ficha de anamnese, com o objetivo principal de reconhecer o público a ser trabalhado, para que o trabalho desenvolvido obtenha resultado positivo trazendo assim benefícios para os participantes do grupo. As fichas são analisadas antes das atividades serem iniciadas, e os exercícios serão prescritos de acordo com as necessidades do grupo.

O desenvolvimento da aula é dividido em:

Atividades que desenvolvem a consciência corporal;

○ Atividades de relaxamento muscular;

Atividades de Resistência Muscular Localizada;

○ Atividades de alongamento, visando maior amplitude dos movimentos normais;

Atividades que visem o equilíbrio do corpo.

Os exercícios gerais de movimentação combinam os três elementos (senso cinestésico, força muscular e flexibilidade). Por exemplo: circular a cabeça e ombros requer contração muscular, relaxa os músculos opostos e ajuda a restaurar a amplitude articular normal.

Cada aula é dividida em 3 partes:

a) Parte Inicial – Alongamento e aquecimento articular, muitas vezes com atividades de coordenação e equilíbrio.

b) Parte Principal – Toda a aula será baseada em “soltura articular”, visando assim à ampliação dos movimentos e um seqüente alongamento, principalmente da cadeia lombar, cintura pélvica, tornozelos, punhos, ombros, caixa torácica anterior e parte posterior dos membros inferiores, em que todos os pontos de stress, desvio postural, ou encurtamento muscular são mais detectados. Quando a aula enfatiza também o fortalecimento muscular através da ginástica localizada, ela é realizada com uma pequena resistência a ser vencida ou mesmo a resistência natural da própria massa do segmento. Da-se então ênfase ao trabalho de braços (bíceps e tríceps), da região dorsal, ombros, abdome, cintura pélvica e pernas, que geralmente são trabalhadas como um todo, para assim também favorecer maior mobilidade articular. Quando há poucos alunos e número suficiente de monitores são realizadas atividades de alongamento passivo.

c) Parte Final – Se a aula visa o alongamento, muitas vezes não há subdivisão de atividades de relaxamento e massagem. Se a aula der preferência para a Resistência Muscular Localizada, nessa parte é realizado o alongamento final.

5 ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS COM IDOSOS EM UNATIs: A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA A ESSE TRABALHO

De acordo com os estudos realizados na UFSM, pode-se verificar a forma como é realizado o trabalho com os idosos. Transcrevemos aqui o depoimento do Professor Dr. Marco Aurélio Acosta – UFSM, sobre qual seria a melhor maneira de se trabalhar as atividades físicas com idosos, e a contribuição que a Educação Física pode dar a este trabalho.

Acosta apresenta algumas reflexões sobre quem são os alunos idosos e como deve ser o trabalho com eles. Considera a importância da qualificação dos acadêmicos que trabalham com esse público, e a forma de orientá-los sobre as possibilidades pedagógicas para o desenvolvimento de suas atividades. Desse modo, Acosta afirma que os monitores que são designados para trabalhar nos grupos de atividades físicas, devem ter formação prévia, devem possuir observações em algum grupo de convivência, que se depare com a realidade de assumir algum grupo. Mas o que ocorre hoje é o problema da falta de fontes bibliográficas que sirvam como subsídios para a elaboração de suas aulas.

Pensando nisso, o Professor Marco Aurélio Acosta, sistematizou sua experiência de quase 15 anos de trabalho específico com grupos de convivência, dentro do Projeto GAFTI - NIEATI, com o pensamento de que seria o registro concreto de experiências, podendo assim relacionar esta prática à fundamentação teórica. Então fez a seguinte pergunta:

Qual é a nossa clientela nos grupos de convivência, espalhados por salões de igrejas e salões de clubes?

- São predominantemente do sexo feminino (o que, aliás, acontece no mundo inteiro);

- A maioria são viúvas;

- De padrão financeiro baixo;

- Com escolaridade geralmente até as primeiras séries do antigo primário (1^a a 4^a série) com raras exceções;

- Procedentes da zona rural ou do interior;

- Com problemas em comum: o custo elevado dos medicamentos de que necessitam, o distanciamento dos filhos, a solidão, etc.

A grande virtude do projeto GAFTI é possibilitar aos idosos que eles disponham de atendimento próximo às suas residências, não necessitando utilizar transporte urbano para seu deslocamento. Isso também reforça ainda mais os laços entre vizinhos do mesmo bairro, o que pode ser percebido em ações concretas na Igreja e na comunidade. Deve-se ter claro também que cada grupo possui suas características, é único, diferente, não sendo possível generalizar o mesmo trabalho para todos os grupos.

É importante destacar que estes grupos desenvolvem suas atividades em Salões de Igrejas, Clubes ou Associações Comunitárias. Nesses locais o material disponível são as cadeiras, e assim o professor é responsável por outros materiais que utiliza nas suas aulas, como por exemplo, peso, bastões, elásticos, e outros. Os idosos são orientados quanto à importância da utilização desses materiais para variação das aulas, e por isso, quando algum material é sugerido, todos colaboram no sentido de adquirir o mesmo.

Neste ponto do depoimento, Acosta apresenta algumas “dicas práticas” que aumentam a possibilidade de êxito no trabalho com pessoas idosas. Em relação aos iniciantes, pode-se perceber quanto à frequência dos idosos nos grupos, o aumento do número de participantes nos meses de março e setembro é notório. Já em julho e dezembro acontece o contrário, fato decorrente das condições climáticas da cidade de Santa Maria – RS. Também se percebe rotatividade considerável, pela constante mudança dos alunos a cada ano. Esse é um fato no qual não se pode interferir, pois existem várias influências: objetivos pessoais, proximidade das moradias, dias e horários das atividades, etc.

Então, assim pensando: uma aula deve ter rotina ou deve ser sem rotina?

Acosta comenta que alguns monitores com menos experiência talvez sejam tentados a querer inovar radicalmente a cada aula, claro que com o intuito de oferecer o melhor possível para a clientela. Mas deve ser lembrado que a fixação dos exercícios é muito lenta por parte dos idosos. Existem alguns exercícios que repetimos indefinidamente - por exemplo, alguns alongamentos dos grandes grupos musculares - e que mesmo assim são cometidos erros na execução. Isso se deve a alguns fatores difíceis de controlar, como por exemplo, a falta de uma cultura de atividades físicas progressivas nesses indivíduos, a pouca capacidade de observação demonstrada de um modo geral, problemas reais de acuidade visual e auditiva, excessiva distração na aula, etc.

A partir dessas reflexões, e considerando ainda que para esse grupo etário seja fundamental propiciar "experiências de sucesso", ainda que pequenas, para que seja trabalhada sua auto-estima, o correto é estabelecer uma rotina para as aulas, com pequenas oscilações,

trocando-se alguns exercícios gradativamente, e também formulando-se aulas alternativas (exemplos mais abaixo) para que a monotonia não sufoque o professor e os alunos.

Parece evidente falar da importância do contato e do toque, algo evidente para quem o discute e o vivencia no dia a dia da profissão, porém não para os idosos. Muitos carecem de um abraço, de um carinho, de um pouco de atenção, e nesse ponto o contato físico é indispensável, pois rompe barreiras.

Com relação às correções dos exercícios, Acosta diz ser necessário corrigir, que isso é inquestionável, pois sua eficiência depende da correta execução, além dos eternos problemas de postura, que invariavelmente se corrige em todas as aulas. Uma sugestão de como fazê-lo para evitar constrangimentos a alunas mais sensíveis, é se aproximar discretamente de quem esteja executando de forma errada o exercício, e chamar a atenção do grupo de qual a maneira certa de fazê-lo. Agindo dessa maneira, além de se respeitar o aluno, não o à situação do "não fazer", lhe será dada a oportunidade de perceber por si só se está fazendo corretamente ou não, aumentando assim a sua percepção do próprio trabalho.

Hoje há muita discussão sobre a relação dos alunos com o professor homem, especialmente nos grupos da Terceira Idade, onde a maioria dos participantes são mulheres. Para Acosta, o fato é que não devemos exaltar a questão da sensualidade, mas sim da relação pedagógica. O professor deve demonstrar atenção e carinho para com suas alunas - o que é sua obrigação – para que se estabeleça empatia e se construa um tipo de cumplicidade, que normalmente se transforma em mais um atrativo para os grupos de convivência.

Com relação aos presidentes e coordenadores de grupo podem ser enfrentadas algumas dificuldades. Isso, segundo Acosta, ocorre sempre e por inúmeros fatores. Algumas pessoas são impositivas, tratando os participantes do grupo como incapacitados, enquanto outros não têm liderança, não conseguindo mobilizar seus idosos para nenhuma iniciativa. Mas talvez sejam aquelas senhoras simpáticas que moram próximo ao salão onde são realizadas as atividades, portanto escolhidas por fator estratégico.

Apesar desses fatores, e evidentemente outros podem ser somados a eles, é necessário ter um pouco de atenção nesse sentido, para que se consiga construir uma relação que se pautar por conquistar o melhor para os idosos, o que em alguns casos pode até mesmo significar um confronto com o presidente/coordenador.

Com relação aos exercícios, uma questão que surge muito entre os monitores ou professores que vão trabalhar com os grupos da Terceira Idade, é se deve contar ou não as repetições dos exercícios. Acosta responde essa pergunta dizendo que “quando propomos

um exercício, sabemos que a tradição das academias nos indica que ele deverá ser contado, e talvez repetido em determinadas séries para atingir um objetivo. Acontece que cada idoso possui uma capacidade diferente de participar das atividades propostas, e conduzi-los com uma contagem uniformizada pode levar a suprimir as diferenças de desempenho, além de padronizar também a velocidade da execução dos mesmos”.

Particularmente, o professor Marco Aurélio Acosta adota a dinâmica de não contar os exercícios, orientando par que cada participante o repita tantas vezes quantas consiga, procurando respeitar assim tanto a velocidade quanto o número total de execuções. A dúvida que surge gira em torno da questão de quando trocar de exercícios. Para isso espera-se as alunas irem gradativamente parando, e quando quase todas já não repetirem mais a atividade, propõe-se um novo exercício.

Todavia, existem várias formas de se contar um exercício. Para Acosta pode-se contar em diferentes idiomas, pedindo às alunas que são de origem italiana, alemã, etc; que contém no seu idioma de origem. Uma pessoa conta e indica o outro, ou de times diferentes, com maestro (aumenta e diminui), ou para quem esteja conversando, e não para.

Para Acosta, gravar os nomes e características dos alunos é de muita importância, e se constitui numa forma de estreitar os laços entre professor e alunos. Vai-se gravando alguma característica das alunas, seus nomes, seu penteado, uma roupa que se repete, o óculosque usa, etc, para anunciar ao grupo - evidentemente em tom de brincadeira - alguma mudança que ocorra. Ex: fulana mudou o penteado, está de tênis novo, bonita roupa de cornão (listrada: cor sim/cor não). Em cada aula procurar fazer o exercício de chamá-las pelo seu nome, pois isto demonstra respeito e proximidade. Quando elas contam algum problema particular, na aula seguinte tocar no assunto para saber em que situação se encontra é importante, pois demonstra interesse. Isto acontece com frequência surpreendente, pois em muitos casos o idoso não possui alguém que o ouça de verdade, alguém que preste atenção aos seus problemas. Embora em nosso julgamento certas situações não se configurem como problemas, não se deve escutá-los de forma tão crítica que lhes impeça o relato. A simples atenção já vale muito, e com o tempo vai-se montando um pouco da história de cada aluna.

Segundo Acosta, é preciso ter muita clareza do que se quer quando se trabalha com a Terceira Idade, e essa clareza não surge "apenas" de leituras, de cursos, de conversas. O tempo auxilia a compreender quais são em verdade as necessidades dessa faixa etária, e deve ser levado em conta muitos fatores. Se for feita a reflexão a partir da educação física mais corriqueira, aquela que remete a leituras na área da fisiologia, da

biomecânica, enfim, das disciplinas básicas da formação, ser-se-á fatalmente levado a olhar os idosos a partir desses referenciais. Ai então produzir-se-á a intervenção pedagógica que tem por objetivo diminuir a gordura, melhorar a força, aumentar a flexibilidade, etc. Evidentemente que estas são coisas necessárias para melhorar a vida de muitas pessoas, entre elas os idosos. O que se refere aqui é quanto a tê-los como objetivo. Não o são. É consequência. Por outro lado, ao se compreender um pouco da rotina dos alunos, suas diferentes maneiras de viver, suas perspectivas (ou falta de), sua tendência progressiva ao isolamento, a relação solitária com os meios de comunicação e seus bichinhos de estimação, certamente que ter-se-á a clareza e a certeza de que nosso principal objetivo deve ser oportunizar a re-inserção social desses idosos, ainda que em nível de participação elementar, como no caso dos grupos de convivência. A mediação entre estes dois pólos aparentemente distantes é o que construímos com o tempo. Evidente que é importante considerar e trabalhar os parâmetros "fisiológicos", assim como é evidente que os elementos sociais são fundamentais. A dosagem de ambos depende de uma soma da maturidade do professor, com uma leitura correta da realidade do grupo, quanto às diferenças individuais.

Mas o principal para Acosta é a seleção dos conteúdos, a qual deve levar em conta a realidade do grupo quanto à composição de interesse e possibilidades, o espaço físico a que tem acesso, o material de que se dispõe e a época do ano, pois o frio afasta muitas alunas dos grupos de convivência. Também se deve diminuir a intensidade do trabalho no verão.

O professor Acosta deu ainda uma grande contribuição, referindo-se a algumas possibilidades de trabalho com a Terceira Idade, além das que já foram mencionadas. Para ele, nas atividades de salão deve-se trabalhar a caminhada como forma de aquecimento, alternando movimentos de membros inferiores e superiores, tendo como objetivo preparar os alunos para as outras atividades, evitando uma elevação brusca da frequência cardíaca. Aqui se institui uma rotina que auxilia a adaptação por parte dos alunos, com duração em torno de 15 minutos. O professor deve usar cadeiras, um instrumento de fácil acesso com o qual poderá trabalhar praticamente todos os grupos musculares; utilizar-se da parede; realizar exercícios em duplas; exercícios localizados no colchonete; exercícios com materiais alternativos que servem para quebrar a rotina e também variar as aulas. Ex: bolas, jornais, balões, elásticos, bambolês, bastões e bolinhas para massagem.

Para as atividades recreativas, Acosta dá o seguinte exemplo: caminhando; uma batida de palmas flexiona para frente e tenta tocar no chão; duas palmas, levanta as mãos para o céu; (o professor vai na frente e pode testar sua percepção invertendo o movimento); semelhante ao anterior, porém uma palma vira meia volta, e segue caminhando para frente, e duas palmas faz um giro completo; cumprimentos: andando em lugar delimitado, cumprimentar-se de várias formas, com cotovelo, joelho, nádegas, etc; em silêncio, cumprimentando alguém que não gosta, cumprimentando alguém que não vê há muito tempo, e por último, cumprimentando alguém muito estimado por elas.

Uma atividade que, segundo ele, pode ser aplicada é a dinâmica do telefone sem fio. Os alunos colocam-se em círculo, o professor inventa uma frase, de preferência que repita palavras com a mesma inicial, e a diz para alguém que esteja ao seu lado no ouvido, sem repetir. Sucessivamente todos deverão passar adiante a mesma frase, até retornar ao professor. Geralmente ela se altera no caminho, e pode-se aproveitar para falar sobre a necessidade de termos atenção sobre o que ouvimos.

Abaixo, algumas sugestões de atividades e jogos relatadas por Acosta, e que podem ser desenvolvidas com os idosos, o qual também declarou considera-los importantes e que devem ser aplicados. Segue-se primeiro os jogos e esportes.

5.1- Jogos Esportivos Adaptados:

Os jogos esportivos adaptados são muito interessantes e fáceis de serem ensinados, pois não precisam de muitas explicações. Não devemos esquecer, no entanto, que em sua grande maioria, nossos velhos não tem uma "cultura esportiva", o que significa dizer que os elementos constituintes dos esportes não fazem parte do acervo de conhecimentos de nossos alunos. Aquele idoso que por ventura tenha sido atleta, geralmente não se aproxima do trabalho desenvolvido em projetos universitários.

Isso obriga a se ter clareza de que, quando se dá uma informação, ou quando se propõe uma atitude, geralmente se recebe a indiferença como resposta, pois embora seja óbvio dizer coisas do tipo "entre na quadra", "lance a bola de tal forma", etc., estes conceitos "quadra" e "lançar" caem num espaço ausente de significações. Portanto, é necessária muita paciência ao se ensinar os jogos adaptados.

5.2 – Voleibol:

Espaço físico: o mesmo do Voleibol normal, porém devem ser marcados no chão nove "espaços", que servirão de referência aos idosos; não significa que eles devem ficar parados sobre a marca, mas sim, tê-la como parâmetro para se situar em quadra; divide-se a quadra em três áreas, ao invés das duas normais (defesa e ataque) sendo uma no fundo da quadra, outra no meio e a última próxima à rede; inicia-se a marcação na zona de saque, colocando o número 01, seguido no fundo com os números 02 e 03; depois passa-se para a zona do meio, com os números 04, 05 e 06, indo a seguir para a zona da rede, com os números 07,08 e 09.

Número de participantes: geralmente 09, mas se não houver uma turma com 18 alunos, pode-se colocar quantos tiver em quadra, lembrando-se sempre de reduzir também os "espaços" marcados em quadra.

Dinâmica: a bola não é batida como no Voleibol normal, mas passada para os outros colegas ou para o outro lado; o primeiro "toque" é do aluno do meio, na posição "05", que deverá passar a bola para o outro lado; a equipe do outro lado receberá a bola agarrando-a, e deverá proceder um número de toques previamente estabelecido; para iniciantes, recomenda-se 09 toques, para que todos toquem na bola e percam o "medo", a medida que esta dinâmica vai sendo assimilada, pode-se reduzir gradativamente o número de toques, até chegar a três; quando uma equipe lança a bola por sobre a rede, seus componentes devem gritar "câmbio" (que é o nome do jogo) o que acarreta uma mudança nas posições, semelhante a rotação do Voleibol, onde o aluno que está na posição 01 deverá ir para a posição 02, o que está na posição 02 deverá ir para a posição 03 e assim sucessivamente, com todos eles passando pelas nove posições; ao chegar à posição 09, na seqüência eles deverão voltar à posição 01. Se houver mais do que 18 alunos, pode-se aproveitar o momento em que o primeiro jogador chegou à posição 09 e retirar-lo da quadra, colocando-se um outro participante, que estava fora, na posição 01; assim se cria um grupo de espera que pode variar de tamanho, e que pode comportar um bom número de alunos.

Motivação: como estímulo pode-se contar como ponto quando a bola cai no chão; em grupos com a presença de homens é preciso ter cuidado com a força do lançamento, e para que eles não pulem na rede, o que pode ser evitado obrigando a que o último toque deva ser feito do fundo da quadra.

5.3 – Handebol:

Espaço físico: em uma quadra de futebol de salão ou campo de futebol sete; o espaço é dividido em 04 áreas para os participantes se colocarem, e também se delimitam 03 zonas de "não contato", separando as 04 áreas das alunas; não deverá ser permitido entrar na área; para facilitar a marcação das zonas de "não contato" sugere-se a utilização de balões, linhas feitas com giz, ou com roupas e mochilas dos participantes, cadeiras, etc. Importante delimitar claramente este espaço, que não poderá ser invadido.

Número de participantes: muito variado, podendo-se aceitar até muitos alunos, de acordo com o espaço físico disponível.

Dinâmica: o grupo será dividido em duas equipes, e cada equipe terá uma "defesa" e um "ataque", separados pelos alunos do outro grupo, semelhante ao jogo de mesa "fla-flu" (ou pebolim). Estipula-se um número de passes a serem trocados pela equipe, sendo que os jogadores de defesa apenas repõem a bola em jogo, lançando-a para o grupo do ataque, que, após a troca de passes deverá arremessar em gol (sem goleiro); sugere-se que o arremesso seja feito por indivíduos diferentes a cada vez, e que, após arremessar, o arremessador deverá sair pela lateral e ir participar da defesa, onde, simultaneamente, outro participante é deslocado para o setor de ataque. Caso existam alunos em grande número, pode-se fazer uma "fila de espera" que vai substituindo os alunos de quadra quando estes forem trocar de posição no jogo. Ex: quem arremessa sai, alguém de fora entra na defesa e um jogador da defesa vai para o ataque. Deve-se cuidar para não se fazer as substituições pelo mesmo lado, evitando assim problemas de organização.

Motivação: pode-se contar gols, e na verdade é importante que muitos aconteçam, pois cria um clima de alegria. De preferência usar-se uma bola mais leve, para evitar lesões.

5.4 – Basquetebol:

Espaço físico: junto ao garrafão da quadra, e até nos dois lados simultaneamente; caso se tenha tabelas móveis, basta um piso para driblar a bola; são feitas então duas colunas, dispostas paralelamente frente a frente, e bem próximas ao garrafão.

Número de participantes: variado, colocando-se muitas pessoas ao mesmo tempo para participar.

Dinâmica: partindo do fim da coluna, a bola deverá ser passada de mão em mão em ziguezague, até chegar ao primeiro aluno de uma das duas colunas, que deverá tentar o arremesso, de qualquer forma, pois o que importa evidentemente não é a técnica; após o arremesso, este mesmo aluno pega a bola e vai driblando até o fim da outra coluna (para irem trocando) onde se recomeça o passe.

Motivação: pode-se acompanhar com palmas a troca de passes e também gritando quando o arremesso é convertido.

A seguir, descrição das atividades que podem ser desenvolvidas com os idosos em UNATIs.

5.5 - Atividade com bambolês:

A - Aquecimento e alongamento dinâmico:

Disposição: parado no lugar, em pé, pernas levemente afastadas; passar o bambolê pelo corpo, de cima para baixo, de baixo para cima, entrando pelo braço direito estendido e passando pelo corpo, entrando pelo braço esquerdo estendido e passando pelo corpo;

- estender o braço direito perpendicularmente ao tronco e rodar o bambolê;
- estender o braço esquerdo perpendicularmente ao tronco e rodar o bambolê;

B - Caminhando:

- jogar o bambolê para cima com a mão direita e pegar com a esquerda;
- jogar o bambolê para cima com a mão esquerda e pegar com a direita;
- jogar o bambolê para cima com a mão direita e pegar com a direita;
- jogar o bambolê para cima com a mão esquerda e pegar com a esquerda;
- rolar o bambolê no chão com a mão direita e acompanhá-lo conforme a velocidade;
- rolar o bambolê no chão com a mão esquerda e acompanhá-lo conforme a velocidade.

5.5.1 – Atividade com elástico:

Dispersão livre, ocupando-se o espaço disponível. Caminha-se lentamente, utilizando 01 elástico da seguinte forma: fazendo um "oito" e colocando as mãos por dentro de maneira que o elástico fique duplo (mais resistente); girando lentamente as mãos. Todos caminham lentamente acompanhando uma música, girando lentamente as mãos e, conforme muda o

- aumentando também o ritmo da caminhada e o giro das mãos, sempre com o elástico bem esticado;

- Em pé, dispostos em círculo, cada um segurando o elástico na altura do peito, com os cotovelos abertos. Faz-se força, puxando o elástico para fora e mantendo os cotovelos na linha do peito;

- Na mesma posição anterior, segurando o par de elásticos aberto entre as mãos, com os braços paralelos ao tronco sem movimentá-los. Faz-se força com as mãos e antebraço para fora, fazendo com que o elástico atinja seu ponto máximo de tensão;

- Em pé, braços estendidos para trás, segura-se o elástico entre as mãos. Faz-se força para fora com movimentos moderados. Podem ser feitos movimentos mais rápidos e mais curtos na última série;

- Sentados, braços estendidos à frente do corpo. Cada um abre os braços alternadamente. Enquanto o braço direito abre formando 90° com o tronco o braço esquerdo permanece estendido na frente do corpo;

- Em duplas, colocando-se em pé e dispersos pelo espaço. Utilizar o par de elásticos, sendo que um dos componentes da dupla segura os elásticos no meio, mantendo-se na posição ântero-posterior e com as pernas levemente afastadas. A outra pessoa mantém os pés afastados, joelhos levemente flexionados e segurando os elásticos nas pontas, puxando os mesmos para fora, com os cotovelos abertos, na altura do peito.

5.5.2 - Atividade com balão:

As atividades com balões são excelentes exercícios para desbloqueios articulares, coordenação motora, noção de espaço e tempo, e socialização. Devem ser realizadas em ambientes fechados, espaçosos e com boa iluminação.

Antes de executar atividades com balões, deve-se preparar as articulações e ter uma atenção especial com o pescoço e os membros superiores, já que eles são muito solicitados durante as atividades, pelo fato de se ter que olhar para cima e usar muito os braços. Porém os exercícios são leves e podem ser executados por pessoas de qualquer idade, até mesmo idosos com limitações.

- Encher o seu balão, esvaziar e tenta dar um nó. Melhora a capacidade pulmonar através do exercício respiratório e trabalha coordenação motora fina.

A - Em duplas com deslocamento (música com ritmos lentos):

- Conduzir o balão utilizando distintas partes do corpo: rosto, ombros, costas, abdome;

- Conduzir o balão com seu parceiro, e a um sinal, trocar de parceiro, com modificação do ritmo e do tipo de música (valsa, samba, etc).

B - Em duplas sem deslocamento:

- Um de costas para o outro: passa-se o balão para o outro por baixo das pernas, por cima da cabeça, pela cintura, de lado, etc;

- Um de frente para o outro: usando-se a técnica do vôlei para passar o balão. A cada toque, passa a bola e bate palmas antes de pegar novamente, ou toca e bate nos joelhos;

C - Pequenos jogos:

- lançar o balão e pegar o de outra pessoa

- lançar o seu e pegar o máximo de balões possíveis

- pegar o de uma cor proposta

- agrupar-se por cores.

5.6 - Aula com cadeira:

A cadeira é um instrumento de fácil acesso e utilização nos grupos de Terceira Idade. Pode-se trabalhar resistência muscular localizada e atividades recreativas e de socialização, como na aula descrita a seguir.

Objetivo: Resistência, socialização e recreação.

Material: Cadeiras

a) Aquecimento

- Dança das cadeiras: forma-se um círculo com as cadeiras viradas para fora, sendo estas em quantidade de número de participantes menos uma. Todos se posicionam ao redor das cadeiras e ao som de música dança-se para a direita, para esquerda, movimenta-se os braços, de lado, de costas, etc. Quando a música pára todos sentam, e acaba sobrando um componente. Para continuar a atividade, retira-se mais uma cadeira, e assim sucessivamente, a cada rodada. A brincadeira acaba quando sobrar apenas uma cadeira com uma pessoa sentada nela.

Uma variação desta brincadeira pode ser feita com, a cada rodada sendo retirada uma cadeira, e as pessoas que sobram a cada rodada, tem que sentar no colo de alguém que conseguiu sentar em uma cadeira. A brincadeira é encerrada quando sobrar apenas uma cadeira com alguém sentado, e os demais sentados no colo.

b) Parte principal

Disposição: em pé, ao lado da cadeira;

- Tocar com a mão direita
- Tocar com a mão esquerda (cruzar na frente)
- Tocar o pé direito
- Tocar o pé esquerdo

Disposição: em pé, de costas para a cadeira;

- Senta/levanta;
- Senta/levanta, dá um passo para a direita e volta;
- Senta/levanta, dá um passo para a esquerda e volta.
- Em ziguezague, passar por todas as cadeiras, pela direita, até chegar ao seu lugar inicial, acompanhando o ritmo da música. Usa-se o mesmo procedimento pela esquerda.

Disposição: Posicionar-se atrás da cadeira;

- Arrastar o pé: lateralmente e para trás;

- Segurar a cadeira pelo encosto, deitando a mesma, de modo que a guarda fique no chão;
- De lado para a guarda da cadeira, levar ao chão para o lado direito e esquerdo;

5.7 - Aula de ginástica localizada:

Aquecimento: formar dois círculos concêntricos, formando pares, um de frente para o outro. Ao som da música, dançam aos pares, girando o corpo com as duas mãos dadas. Trocar de par, sendo que para isso, o círculo de fora anda pela direita e o de dentro fica parado. Novamente dança aos pares, gira e troca de lugar.

Mobilidade articular e alongamento: é importante realizar este trabalho de mobilidade articular e tonificação muscular para que os grupos musculares e articulações sejam preparados para o exercício. Iniciar por uma das extremidades do corpo, indo até a extremidade oposta.

5.8 - Exercícios localizados:

- Agachamento;
- Sentados, pernas bem afastadas, ponta do pé na diagonal. Eleva-se uma das pernas até que o pé se aproxime do joelho e volta sem tocar o pé no chão;
- Em pé, pernas afastadas na largura do ombro, joelhos levemente flexionados. Utilizando-se um peso (por ex: uma garrafa de 500ml cheia de areia), trabalha-se o tríceps;
- Sentados, pernas bem afastadas, ponta do pé para fora. Segura-se o peso com uma das mãos, leva até o pé contrário e sobe elevando o braço estendido;
- Sentados, pés e joelhos bem juntos. Exercício abdominal. Eleva-se os joelhos, e volta, forçando o abdômen;
- Em pé, atrás da cadeira, cruza-se uma das pernas, apoiando atrás do joelho. Do pé que está apoiando o corpo eleva-se somente o calcanhar, trabalhando a panturrilha;
- Em pé, mão na cintura, coloca-se uma perna a frente da outra, deixando a ponta do pé

no chão. Eleva-se para a frente obliquamente na direção contrária a perna que está na frente, forçando a parte interna da coxa;

- Sentados, braços abertos, abrindo-os e fechando-os de forma que os cotovelos se aproximem à frente do corpo. Movimentos moderados, e na última série podem ser feitos movimentos curtos e rápidos;

Alongamento final

- Em pares, um fica sentado na cadeira, relaxando totalmente o corpo, enquanto o outro par fica em pé atrás da cadeira. Este deverá realizar massagem no ombro e pescoço do que está sentado, com revezamento entre eles. No final os pares se abraçam.

5.9 - Aula de dança:

A dança é um recurso que pode e deve ser trabalhado com o público idoso, pois apresenta muitos benefícios, além de ser uma atividade prazerosa.

Em relação aos benefícios pode-se citar o desenvolvimento da capacidade criativa do aluno, seu desenvolvimento cognitivo, a melhora nas capacidades físicas e motoras, a diminuição do estresse e o aumento da capacidade de expressão.

Para sua execução pode-se:

- criar coreografias com diversificação de formações, utilizando trabalhos em círculos, colunas e fileiras;
- explorar os movimentos individualizados, em duplas e grupos;
- associar a música ao movimento;
- desenvolver a criatividade, fazendo com que os idosos participem do resgate e da criação das coreografias;
- induzir a criação de um grupo de dança que divulgue a cultura local.

5.10 - Atividades recreativas:

Essas atividades consistem em dinâmicas de grupo onde o foco principal é a integração e a cooperação entre os participantes. Os benefícios relacionam-se à melhora na atenção/concentração, agilidade e criatividade, assim como a melhora em relação à expressão corporal, tornando os idosos menos inibidos.

A - Corrente elétrica: Todos sentados em círculo, bem próximos. Cada um coloca as suas mãos nos joelhos de quem está sentado ao seu lado (mão esquerda no joelho de quem está à esquerda e o inverso). O professor pede que imaginem que está passando uma descarga elétrica, e que, ao passar, faz com que levantemos nossa mão, portanto haverá uma seqüência de mãos levantando e baixando. É necessário, no entanto seguir a ordem das mãos, e aí está a dificuldade da brincadeira, pois nos confundimos com os braços cruzados a nossa frente. Pode-se também trocar o sentido da "corrente", tocando duas vezes no joelho da colega.

B - Gatinho: Todos sentados em círculo, alguém fica no meio, preferencialmente o professor, para dar início à atividade. Essa pessoa deverá se deslocar em direção às pessoas sentadas e literalmente "se esfregar", como faz um gato quando quer atenção, inclusive miando, ronronando, etc. O jogo depende da capacidade de interpretação dos diferentes "gatos". Quem está sentado e recebe o toque do "gatinho" não pode rir, se o fizer irá para o meio do círculo fazer às vezes de gato. Para que o gatinho vá embora é necessário passar a mão pelo seu cabelo e dizer três vezes: coitadinho do meu gatinho, coitadinho....

C - Coelho sai da toca: Alunos de duplas de mãos dadas, com um terceiro aluno colocado dentro desse espaço. Alguém fica no meio do grupo e sinaliza (bate palma) para que todos troquem de "toca", não podendo voltar ao seu lugar de origem. Quem sobrar no meio dá seqüência à brincadeira.

D - Troca de lugar: Todos ficam sentados em círculo, o monitor no situa-se meio da roda e sem cadeira, e pede para trocar de lugar quem possuir determinada característica, dizendo: "eu quero que troque de lugar todo mundo que esteja de camiseta branca", por exemplo. Então ao serem efetuadas as trocas, quem estiver no meio deverá procurar um lugar para sentar. Outras dicas: quem está de tênis branco, de óculos, de calça preta, torcedor de 'tal' time, viúvas, etc. Quem sobrar a cada rodada vai para o meio comandar a troca.

Uma sugestão sensata, ainda para Acosta, é incluir obrigatoriamente a uma boa dose de rotina, como registrado anteriormente, algumas atividades alternativas. Sugere que, pelo menos uma vez por mês pode-se fazer algo diferente, para evitar o desgaste do professor e a monotonia para o aluno.

Outra coisa a ser levada em conta, segundo ele, é a idéia do gosto das idosas por realizar "chás de confraternização", que podem assumir várias formas: o chá mensal, o chá das aniversariantes do semestre, e os chás em datas determinadas para angariar lucro para viagens.

De maneira geral, esse trabalho com a Terceira Idade traz dois grandes benefícios: o primeiro é a possibilidade de uma reflexão sobre o nosso próprio processo de envelhecimento, que, independente da nossa idade, já está a caminho. Nós seremos, quando idosos, cópias daquilo que fomos quando jovens e adultos. Ninguém envelhece de uma hora para outra. A segunda contribuição consiste em nos fazer refletir sobre a educação física que produzimos, se ela está a serviço dos nossos alunos ou o contrário, o que significa inquirir se trazemos realmente benefícios aos idosos.

Assim, no caso dos idosos, deve-se procurar promover um envelhecimento saudável, mantendo-se sua capacidade funcional o melhor possível, através da utilização dos serviços de profissionais capacitados e especializados, procurando dar apoio e promovendo o desenvolvimento informal, através também da prática de exercícios físicos orientados.

Portanto, com as observações realizadas na UFSM e com as palavras do professor Marco Aurélio Acosta, podemos concluir que muitas pessoas que freqüentam as UNATI, buscam tentativas de prolongar a juventude, melhorarem a forma física e o relacionamento social, e as práticas das atividades físicas desenvolvidas nas UNATI, atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso, melhorando os aspectos acima descritos e, conseqüentemente, mantendo uma boa qualidade de vida. O idoso que participa destes programas, se sente melhor, mais forte, mais produtivo e consegue realizar melhor as tarefas do dia-a-dia.

Há necessidade de incentivo e motivação para a prática de atividades físicas se tornar hábito na vida diária dos idosos. Sabe-se que as atividades físicas previnem as doenças através do fortalecimento do idoso nos aspectos biológicos, principalmente relacionados à força, flexibilidade, resistência e equilíbrio, que são elementos da aptidão física diretamente associados com a independência e a autonomia do idoso.

Para finalizar cabe a todos os setores de educação da sociedade difundir conhecimentos sobre o processo de envelhecimento, e a partir de reflexões e experiências da prática na atenção à saúde ao idoso, poderemos criar soluções para garantir um envelhecimento saudável com mais qualidade e cabe a nós, idosos do presente ou do futuro, acreditar e trabalhar por isso.

6 PROPOSTA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UNATI – UNATI / UEM

Por meio de atividade física podemos alterar de forma benéfica o organismo do ser humano devido a uma série de fatores. Devem-se prescrever atividades físicas como forma de prevenção às alterações orgânicas causadas pelo envelhecimento.

Devemos trabalhar de forma segura e considerando que antes de qualquer programa devemos ter em mão um exame criterioso de um médico os exercícios são muito úteis para oxigenação do corpo.

Ter conhecimento através da Educação Física da importância da atividade física para sua vida, que tem como intuito melhorar a saúde. A disciplina Educação Física pode por meio de sua forma dinâmica de trabalho que envolve diversão e lazer, desenvolver atividades que possibilitem crescimento e superação de obstáculos, e o melhor exemplo desta atividade é trabalhar exercícios físicos orientados nas ATI. Na próxima página, segue mais alguns exemplos de atividades que podem ser desenvolvidas com idosos:

6.1 – Hidroginástica:



Fonte: <http://www.ciafitnessacademia.com.br/imagens/nova/hidro.jpg>

È importante considerar-se que, antes de se incluir o idoso nas aulas de hidroginástica, é necessário que o professor de educação física tenha em mãos sua avaliação médica, para maior segurança do programa de atividades do idoso, a fim de se verificar a real capacidade funcional do aluno e da possível existência de problemas físicos.

A prática da hidroginástica, normalmente indicada para prática por pessoas na Terceira Idade, é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas.

Pelas propriedades físicas da água, é possível praticar a atividade com a sensação do peso corporal aliviado, pois imerso e com a água na altura dos ombros, a força da flutuação faz com que o peso corporal seja diminuído.

O impacto sofrido pelas articulações de um indivíduo com sobrepeso ao praticar esportes, como corridas ou caminhadas, pode ser bastante prejudicial a ele, enquanto que na água esse efeito é muito reduzido.

A água é bem mais resistente e densa que o ar, de maneira que ao se exercitar nesse meio tentando praticar a mesma velocidade que seria alcançada fora da água, acaba por promover gasto calórico muito maior.

A prática de atividade física pelo idoso, de maneira constante, é quase que absolutamente necessária para manter sua vitalidade e disposição, condições necessárias para a execução das tarefas do dia a dia, além de melhorar a atividade mental e intelectual o suficiente para entender e avaliar o mundo ao seu redor, permitindo melhor convívio social, que vai ajudar a executar com prazer suas habilidades.

A hidroginástica praticada corretamente pode ter as seguintes vantagens: aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, melhora a execução de exercícios, promove ganho de estabilidade e equilíbrio, facilita o aumento gradativo da amplitude articular, fortalece a musculatura sem correr maiores riscos, ajuda na reeducação respiratória, permite que o coração funcione com maior eficiência, efetua o massageamento dos músculos (a ondulação da água contra o tecido muscular cria um efeito de massagem no organismo, proporcionando um relaxamento), provoca aumento da agilidade, da percepção, do esquema corporal, da velocidade de ação e reação e também um aumento significativo da força, além de ajudar na socialização, com melhora da auto-estima e aumento da sensação de bem estar.

Exercícios mal orientados; avaliação específica; profissionais incapacitados e leigos sobre a modalidade podem ocasionar, pela execução incorreta da atividade, diversos problemas de saúde.

6.2 - Caminhada para idosos:



Fonte: <http://www.usb.org.br/canais/images/stories/2007/saude/caminhada.jpg>

Qualquer pessoa pode praticar a caminhada, basta ser bem orientada. Sugere-se que os idosos passem por uma consulta médica, e após, que realize sua prática de três a cinco vezes por semana, 30 minutos ao dia. Para quem estiver começando, o ideal é alternar um dia de descanso com um dia de exercício.

Para quem pratica corretamente, há as seguintes vantagens: melhora da circulação e da atividade do coração, diminuição dos riscos de problemas cardíacos, redução das gorduras localizadas, além de ser excelente para quem é sedentário e pretende começar um programa de exercícios. Através da caminhada, o risco de lesão é pequeno, pois essa atividade é de intensidade baixa. Porém, alguns riscos podem existir, caso seja mal executada, ou por falta de acompanhamento médico. Se o ritmo da caminhada for excessivo, os batimentos do coração podem ultrapassar 75% a 80% da frequência normal, e se o idoso não estiver razoavelmente preparado e acompanhado, poderá sentir-se mal, e mesmo ter outros problemas. Para calcular a frequência cardíaca ideal de cada um, os médicos recomendam usar a seguinte fórmula: frequência cardíaca total = 220 – idade. Assim o limite dos batimentos do coração que podem ser atingidos é esse resultado. Na dúvida, deve ser consultado um médico. Deve ser destacado que uma pessoa sedentária

corre mais riscos que uma pessoa ativa, tanto na caminhada como em outras atividades físicas.

6.3 – Natação:



Fonte: http://3.bp.blogspot.com/_p5eM5ysXu40/R1aYXiIYn9I/AAAAAAAAANM/NA-XVz7uCv4/s400/foto0199.jpg

Na Natação pode-se estabelecer vários objetivos: aumento da autonomia e sensação de bem-estar, melhora do condicionamento cardiovascular, aumento da força muscular, manutenção ou desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e equilíbrio,

incentivo ao contato social e o prazer pela vida, controle de peso e nutricional, promoção do relaxamento e diminuição da ansiedade, da insônia e da depressão. Podem ser indicadas práticas de três vezes por semana com uma hora cada de duração.

6.4 – Alongamento:



Fonte:http://www.goianesia.go.gov.br/portal/imgs_releases/200911920336_idosos1901095.jpg

Os alongamentos podem ser tidos como importantes elos entre a vida sedentária e a vida ativa, já que preparam os músculos e o corpo para o movimento e ajudam a realizar as tarefas diárias. Os alongamentos mantêm a flexibilidade e colaboram na prevenção de lesões comuns. São fáceis de ser realizados, mas se o forem de forma incorreta podem gerar mais mal que bem. Não é preciso forçar os limites nem tentar fazer mais no dia seguinte. Não deve existir a questão de ser uma competição particular, nem de ver até onde você já consegue alongar-se. O ponto-chave é a regularidade com relaxamento.

O objetivo do alongamento é a redução da tensão muscular, o que passa a gerar movimentos mais soltos e naturais. Cada pessoa é diferente em termos de força, resistência, flexibilidade e temperamento. Cada um tem seu ritmo próprio. Os alongamentos, na medida em que relaxam a mente e "regulam" o corpo, deveriam

constituir-se em prática na vida diária. A prática regular acarretará em redução de tensões musculares e sensação de um corpo mais relaxado, benefícios para a coordenação - já que os movimentos tornam-se mais soltos e fáceis, aumento do âmbito de movimentação, prevenção de lesões e facilidade nas atividades diárias. Conforme se faz o alongamento, o indivíduo focaliza e entra em contato com essas atividades, aprendendo a conhecer-se. É fácil aprender a fazer alongamentos, mas existe o modo certo, assim como o errado, de executá-los. O modo certo é alongar relaxando, em um movimento estável, ao mesmo tempo em que a atenção é focalizada sobre os músculos que estão sendo alongados. Uma forma errada (infelizmente usada por muitas pessoas) é balançar-se para cima e para baixo, ou alongar-se até sentir dor. Essas duas formas podem causar mais danos que benefícios.

Se os alongamentos forem feitos da forma correta e regular, perceber-se-á que todos os movimentos que são realizados se tornam mais fáceis e o indivíduo passa a sentir-se bem. Ao realizar os alongamentos, a respiração deve ser lenta, ritmada e controlada. No início, conta-se silenciosamente os segundos de cada alongamento. Isso vai garantir que se mantenha a tensão adequada por tempo suficiente. Após certo tempo estar-se-á fazendo alongamentos segundo a sensação que existir, sem ocorrer distração com a contagem.

Podem ser dadas algumas dicas:

Aprenda a ouvir seu corpo. Se a tensão crescer ou se você sentir dor, seu corpo está tentando mostrar-lhe que há algo errado, que há algum problema. Se isso acontecer, ceda um pouco até *sentir* que o alongamento está certo.

- A maioria dos alongamentos deve ser mantida por 30 a 60 segundos. Depois de algum tempo, contudo, poder-se-á variar a duração de cada movimento.

Deve ser lembrado que cada dia é diferente do outro, de modo que deve-se dimensionar seus alongamentos segundo o que estiver sentindo naquele momento.

- Movimentos de balanço durante os alongamentos podem na realidade tornar a pessoa mais tensa do que flexível.

É melhor alongar-se menos do que em excesso. Deve-se permanecer sempre naquele ponto que pode ser ultrapassado, e nunca naquele ponto além do qual não se pode mais ir sem acarretar problemas.

- Se for realizado corretamente o alongamento, perceber-se-á que quanto mais alongamentos forem feitos, mais fáceis eles se tornarão, e quanto mais fáceis eles forem, mais naturalmente serão aproveitados.

Faça alongamentos para sentir-se bem.

6.5 - Atividades recreativas:



Fonte: http://www.pmvc.com.br/v1/images/editor/images/grupo_urbisVI.JPG

As atividades recreativas têm o significado e o sentido de alegria, de divertimento, de sentir e viver o prazer espontânea e criativamente, por sua vontade. Fator essencial na melhoria da qualidade de vida, as atividades recreativas não podem ser vividas com limites, nem com os preconceitos criados e impostos pela cultura. Vividas de forma ativa, as atividades recreativas exercerão papel social importante, pois ao serem realizadas proporcionarão prazer, componente essencial para a melhoria da qualidade de vida do homem, da mulher e/ou da comunidade.

6.5.1 Dinâmicas:

A - Socialização com bexigas:

Com os alunos sentados em cadeiras agrupadas em formato de um círculo, na quadra esportiva, por exemplo, o professor irá distribuir um pedaço de papel para cada um e

passará com canetas para que eles escrevam seus nomes. Após escreverem, cada um receberá uma bexiga. Todos deverão dobrar o papel, colocá-lo dentro da bexiga, enchê-la e dar um nó. O professor deverá observar se há algum participante que não consegue encher a bexiga, e deverá ajudá-lo. A seguir, todos ficarão em pé, à vontade, e ao som de uma música, jogarão as bexigas para cima, trocando-as uns com os outros durante algum tempo, não as deixando cair. Após a música parar, cada um pegará uma bexiga e todos sentarão formando o círculo novamente. O professor iniciará estourando sua bexiga e irá ler o nome que estiver dentro. Quem for chamado se apresentará, e em seguida irá estourar sua bexiga e assim sucessivamente até que todos se apresentem.

B - "O feitiço virou contra o feiticeiro":

Objetivo: não faça ou deseje aos outros o que não gostaria para si.

Material: papel e caneta.

Procedimento: forma-se um círculo, todos sentados, cada um escreve num papel uma tarefa que gostaria que seu companheiro da direita realizasse, sem deixá-lo ver. Após todos terem escrito, o feitiço será virado contra o feiticeiro: quem irá realizar a tarefa é a própria pessoa que a escreveu. "Não faça ou deseje aos outros, o que não gostaria para si".
Respeito ao próximo.

C - "A Historinha":

Objetivo: Treinar a memorização e atenção.

Procedimento: Todos devem estar posicionados em círculo de forma que todos possam se ver. O organizador da dinâmica deve ter em mãos um objeto pequeno e dirigindo-se a todos deve começar a história dizendo: Isto é um (Ex. cavalo). Em seguida deve passar o objeto à pessoa ao seu lado que deverá acrescentar mais uma palavra à história sempre repetindo tudo o que já foi dito. (Ex. Isto é um cavalo de vestido...), e assim sucessivamente até que alguém erre a ordem da história pagando assim uma prenda à escolha do grupo.

D - "Para quem você tira o chapéu":

Objetivo: Estimular a autoestima.

Materiais: um chapéu e um espelho. O espelho deve estar colado no fundo do chapéu.

Procedimento: O animador escolhe uma pessoa do grupo e pergunta se ela tira o chapéu para a pessoa que vê e o porquê, sem dizer o nome da pessoa. Pode ser feito em qualquer tamanho de grupo e o animador deve fingir que trocou a foto do chapéu antes de chamar o próximo participante.

E - "Sonhos":

Objetivo: Aprender a respeitar os sonhos dos outros.

Materiais: balões coloridos, caneta, papel sulfite e palitos de dente.

Procedimento: O participante deverá escrever em um pedaço de papel seu sonho, dobrar e colocá-lo dentro do balão, que deve ser inflado. Cada um fica com um balão e um palito de dente na mão. O orientador dá a seguinte ordem: defendam seu sonho! Todos devem estar juntos em um lugar espaçoso. A tendência é todos estourarem os balões uns dos outros. Quando fizerem isto o orientador pergunta: - Por que destruíram os sonhos dos outros? Deixe-os pensarem um pouco e responda que, para defender o seu sonho você não precisa destruir os sonhos dos outros. No caso, basta que cada um fique parado e nenhum sonho será destruído!

F - "Construindo uma fogueira":

Objetivo: mostrar a importância do trabalho em equipe.

Material: palitos de sorvete ou de dente.

Procedimento: separar os participantes em grupos menores de pelo menos 5 componentes. Dar a cada grupo, um punhado de palitos e pedir que façam uma fogueira. Cada equipe poderá pegar palitos dos outros grupos, mas deverá proteger os seus. O líder da brincadeira deverá observar e depois ressaltar quem fez o quê em cada grupo, os que tentaram fazer tudo sozinho, os que ficaram só olhando, os que foram tentar pegar palitos dos outros grupos por iniciativa própria, e os que souberam liderar e delegar tarefas igualmente. A mensagem é que todas essas atitudes fazem parte da rotina do trabalho em

equipe (feliz ou infelizmente) e cada um deverá analisar-se e pensar no que poderia melhorar.

G - "União de uma Equipe":

Objetivo: Essa dinâmica trata de como a união em grupo é importante e como um grande contato físico entre os participantes faz com que haja uma grande interação entre os mesmos!

Material: Local amplo.

Procedimento: O coordenador orienta a todos a se pegarem pelos braços bem apertados fazendo um círculo. Ele se retira do círculo e tenta entrar, sendo impedido pela união dos braços. O exercício mostra que a união impede idéias contrárias. Em seguida pede que dois participantes do grupo se unam a ele pelos braços. Em seguida ele deixa cair-se, mas pedindo que seus companheiros o segurem, mostrando como um amigo do grupo pode sustentar o outro impedindo que caísse.

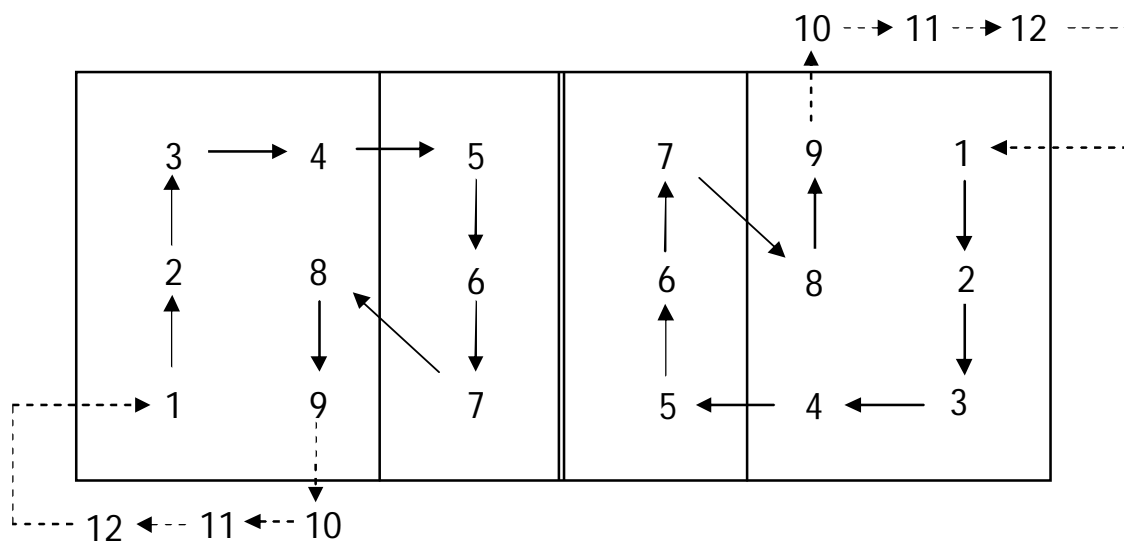
6.6 - Voleibol Câmbio:



Fonte:

http://www.tribunaimpressa.com.br/imagembank/Conteudo/Image%20Bank/Jornal/Jornal_04_03_07/cidade2.JPG

Este esporte é composto por equipes com 12 jogadores, sendo 9 titulares e 3 reservas, e a partida é disputada em dois tempos de 15 minutos, em uma quadra de voleibol, com bola de voleibol e rede em altura de 2,24 m para equipes femininas e 2,48 m para equipes masculinas. As regras gerais para a formação deste jogo são: a) cada equipe ocupará meia quadra; b) Os nove jogadores de cada equipe ficam dispostos na meia quadra, de frente para a rede, nas seguintes posições: 1 – lado direito ao fundo da quadra; 2 – no meio ao fundo da quadra; 3 - lado esquerdo ao fundo da quadra; 4 – lado esquerdo da quadra atrás da linha dos 3 metros; 5 - lado esquerdo da quadra, próximo à rede; 6 – centro da rede; 7 – lado direito da quadra, próximo à rede; 8 – centro da quadra; 9 – lado direito da quadra, atrás da linha dos 3 metros; 10, 11 e 12 – os três jogadores reservas de uma equipe ficarão em fila na lateral direita da meia quadra da sua equipe, do lado de fora, em ordem seqüencial, para entrar em campo por ocasião do rodízio.



6.7 - Jogos de Raciocínio:



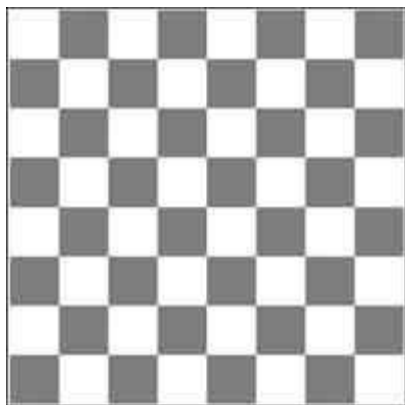
Fonte: <http://vilalaura.files.wordpress.com/2008/11/vila-laura-020.jpg>

Os jogos que requerem concentração, atenção e mobilização de habilidades são muito úteis, pois por meio deles os participantes se exercitam sem cansaço e conseguem realizar tarefas que talvez não conseguissem se não tivessem sido motivadas pela situação lúdica, livre de obrigatoriedade.

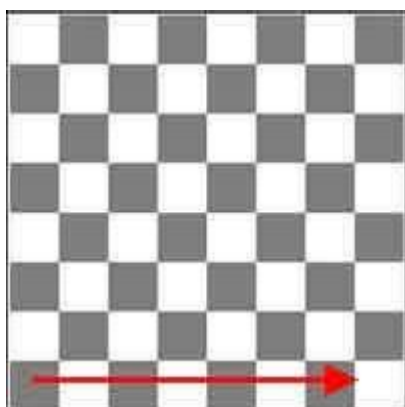
O jogo pode ocasionar sentimentos de oposição, causado pela frustração do perdedor ou pelo estresse de quem teve de se esforçar demais para conseguir vencer. Mas certamente existe um aspecto positivo na competição, que é a motivação. Embora muitas vezes o prazer de realizar a atividade proposta pelo jogo seja suficiente para provocar a participação, o desafio existente na possibilidade de vencer constitui uma forte motivação. Um exemplo de jogo de raciocínio é o Xadrez.

Tabuleiro

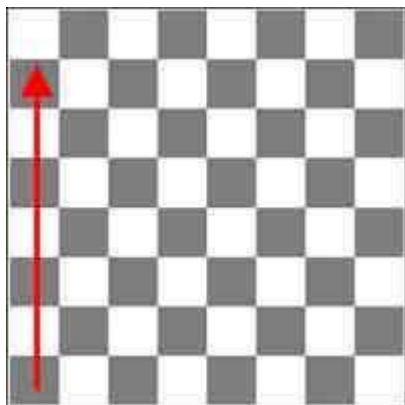
O xadrez é um esporte praticado entre duas pessoas, com o objetivo de dar o xeque-mate.



O tabuleiro é o campo de batalha das peças, possui 64 casas, pretas e brancas, dispostas alternadamente em um quadrado.

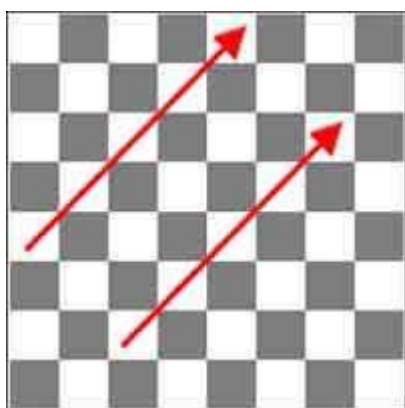


O tabuleiro é colocado de modo que cada jogador fique com a sua primeira casa branca à direita. É composto de 8 linhas, 8 colunas e 26 diagonais. Linha é uma seqüencial horizontal de oito casas alternadas, brancas e pretas.



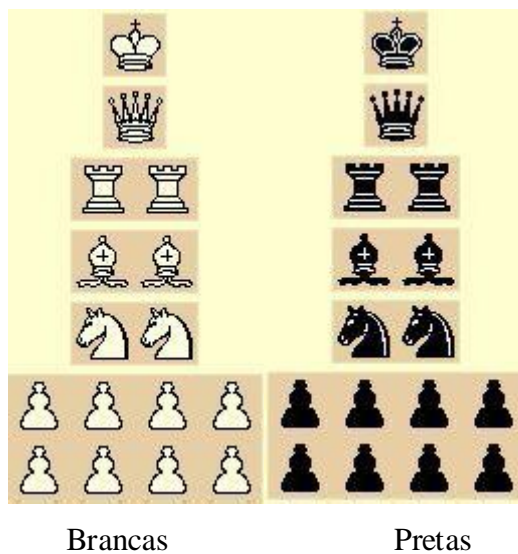
Coluna é uma seqüência vertical de oito casas alternativas, brancas e pretas.

Diagonal é uma seqüência de casas da mesma cor, dispostas num mesmo sentido, variando de duas a oito casas.



Peças

A partida é disputada por 16 peças brancas (claras) e 16 peças pretas (escuras).



Posição inicial das peças

Observe abaixo a posição inicial das peças. As pretas na parte superior do tabuleiro, movimentam-se de cima para baixo. As brancas começam a partida, que prossegue com lances alternados de pretas e brancas.



Movimentos e Capturas

Movimento é o deslocamento de uma peça de uma casa para outra, que não esteja ocupada.

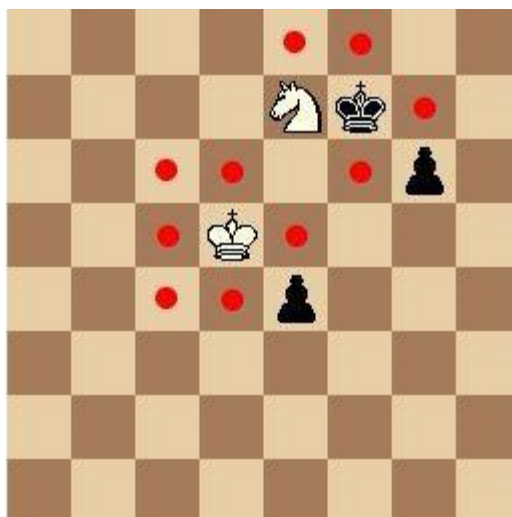
Captura é o movimento de uma peça para uma casa já ocupada pelo adversário. Neste caso, tira-se a peça adversária, colocando a própria peça em seu lugar. A captura é opcional. Cada tipo de peça obedece a regras diferentes para sua movimentação.

O REI

O REI move-se ou captura peças em qualquer sentido, uma casa de cada vez. Os reis nunca podem se tocar, ou localizarem-se em casas contíguas.

Na figura abaixo, o rei branco pode capturar o peão preto ou mover-se para uma das casas indicadas. O rei preto tem apenas seis opções: capturar o cavalo ou ocupar as casas assinaladas.

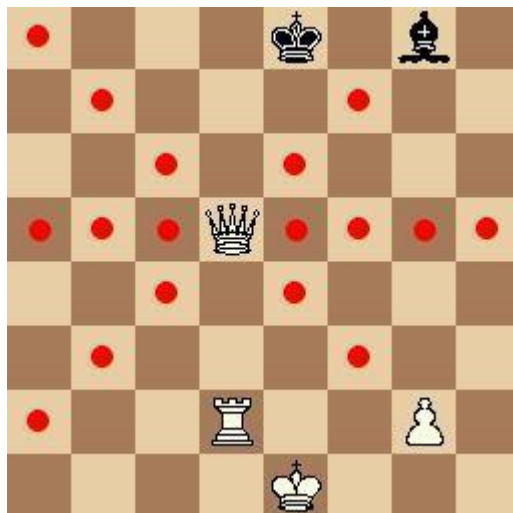
Atenção: O rei é a única peça que não pode ser capturada.



A DAMA

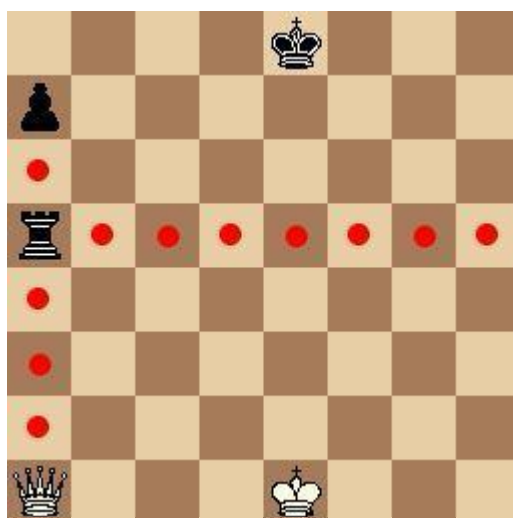
A DAMA move-se ou captura em qualquer sentido, quantas casas quiser, desde que seu caminho não esteja obstruído por alguma peça da mesma cor.

Abaixo, a dama branca pode capturar o bispo preto, ou ocupar uma das casas assinaladas, mas não pode saltar sobre a torre ou sobre o peão.



A TORRE

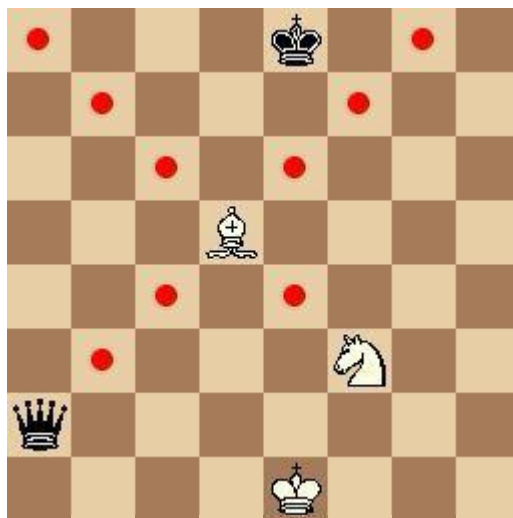
A TORRE move-se ou captura nas linhas e colunas (horizontal e vertical), seguindo num único sentido em cada lance. Ao lado, a torre preta pode capturar a dama branca, ou ocupar qualquer uma das casas marcadas, mas a sua passagem está bloqueada pelo peão preto.



O BISPO

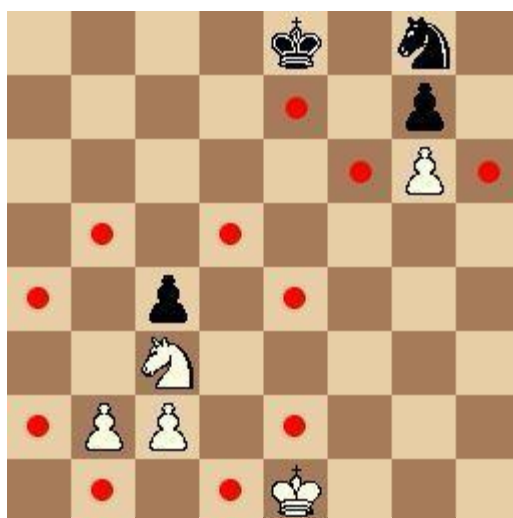
O BISPO move-se ou captura pelas diagonais, seguindo num único sentido em cada lance. Cada jogador tem dois bispos: um anda pelas casas pretas e outro pelas casas brancas. Ao

lado, o bispo branco pode capturar a dama preta ou ir para qualquer casa assinalada. Note que o cavalo branco está obstruindo parte de uma diagonal.



O CAVALO

O CAVALO é a única peça que pode “saltar” sobre as outras (pretas ou brancas). O movimento do cavalo assemelha-se à letra "L", formada por quatro casas.

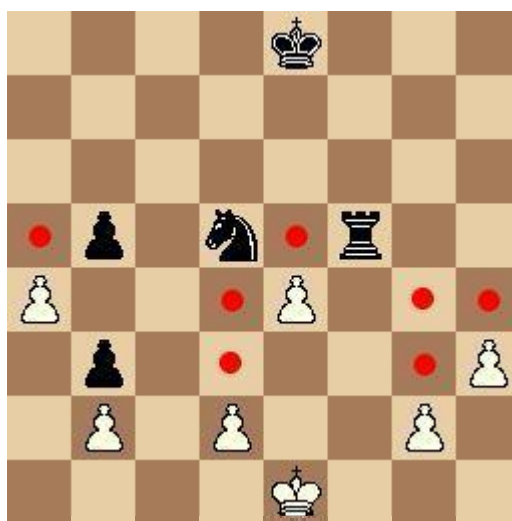


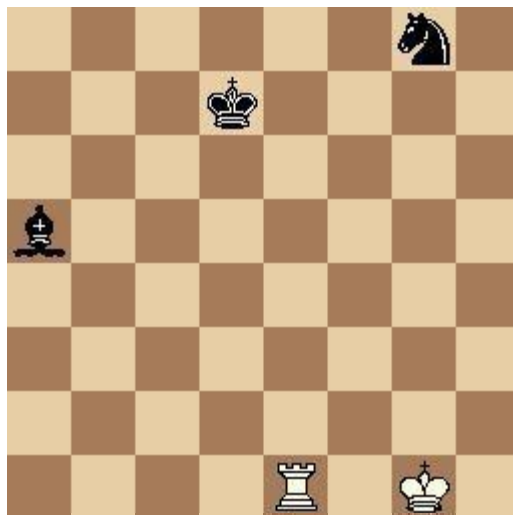
O CAVALO captura somente a peça adversária que esteja na casa final do seu salto. Ao lado, o cavalo branco pode capturar o bispo preto, ou ocupar qualquer casa assinalada. A torre branca bloqueia um dos seus movimentos. Observe-se que nem os peões pretos nem o rei branco impedem os seus saltos.



O PEÃO

Move-se para a casa à sua frente, desde que não esteja ocupada. Ao ser movido pela primeira vez, cada peão pode ser deslocado uma ou duas casas. O peão é a única peça que captura de maneira diferente da do seu movimento. A captura é feita sempre em diagonal, uma casa apenas. O peão nunca se move nem captura para trás. Ao lado, o peão branco central pode escolher entre capturar a torre ou o cavalo das pretas. Os pontos indicam os movimentos possíveis dos peões. Note-se que os dois peões de cores contrárias, situados frente a frente, não podem ser movimentados.





3. Interpor uma peça própria entre o rei e a peça que dá o xeque.



Se nenhuma das alternativas for possível, o rei estará em posição de xeque-mate, ou simplesmente mate. Neste caso, a partida estará terminada, com a vitória do enxadrista que deu o mate. O xeque-mate é o objetivo do xadrez.

Portanto, devem ser realizadas atividades recreativas que promovam a sensação de bem-estar e a recuperação da auto-estima; atividades de sociabilização (em grupo, com caráter lúdico); atividades moderadas e progressivas (preparando gradativamente o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes); atividade de força, com carga; atividades de resistência; exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade) e atividades de relaxamento (diminuindo tensões musculares e mentais).

Deve-se ter muito cuidado com a clientela idosa: não ultrapassar a amplitude máxima dos movimentos; não prolongar exercício na presença de dor ou de uso de medicamentos e não levar a exaustão. A prática regular da atividade física é acompanhada de inúmeros benefícios, porém alguns riscos devem ser considerados, sendo a avaliação clínica fundamental para que os benefícios sejam maximizados e os possíveis riscos minimizados.

O nível de atividade física para o idoso não pode ser o mesmo que para o adulto saudável. Todos os indivíduos com 60 anos ou mais devem ser submetidos à avaliação médica periódica e o clínico ou geriatra que o acompanha deve estar apto a liberar e recomendar a atividade física.

Após, deve-se orientar os idosos a realizar exercícios somente quando houver bem estar físico; usar roupas e calçados adequados; evitar fumo e o uso de sedativos; não exercitar em jejum; respeitar os limites pessoais, interrompendo se houver dor ou desconforto; evitar extremos de temperatura e umidade; iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação; manter hidratação adequada antes, durante e após as atividades físicas.



Fonte: <http://www.brightness.blogger.com.br/idoso.jpg>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento da população é um dos triunfos e um dos desafios da humanidade. Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso em nosso contexto social. Com o aumento da população da Terceira Idade, há também um aumento na expectativa de vida. Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria na saúde, na qualidade de vida e no envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo aplica-se a toda sociedade, permitindo que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

Podemos trabalhar o envelhecimento ativo, por meio de atividades físicas, que podem retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças. Ao iniciarmos este trabalho pretendemos encontrar respostas no Campo da Educação Física que nos permitissem desenvolver atividades físicas com pessoas idosas de forma a proporcionar-lhes benefícios físicos e psicológicos, contribuindo para uma vida mais saudável e com mais disposição para as práticas sociais, com mais alegria.

Na busca destas respostas, fizemos observações de atividades físicas realizadas em ATIs, práticas cada vez mais freqüentes no território estudado. O resultado destas observações parecem indicar algumas vantagens para os freqüentadores: melhoria na qualidade de vida; melhoria na autoestima, autoconfiança e autoimagem; ampliação das relações sociais; vida ativa; sentimentos de prazer e alegria; lembrando que muitas pessoas vão até a ATI, também para esquecer de seus aborrecimentos e preocupações.

Entretanto, alguns problemas foram detectados, especialmente a ausência de profissionais de Educação Física nas ATIs, que gera problemas na prática de exercícios físicos levando o freqüentador a sentir dores, ao uso indevido dos aparelhos e forma de executá-lo, além de oferecer situações de risco. Também constatamos alguns aparelhos danificados e algumas ATIs cercadas de sujeira.

A solução destes problemas ultrapassa a área da Educação Física. Será necessário que os órgãos públicos responsáveis pelas ATIs, assumam o ônus financeiro que resultará da contratação de profissionais especializados para o acompanhamento das atividades e também a manutenção dos aparelhos e a limpeza dos espaços destinados as ATIs.

Com relação ao estudo de caso que realizamos em Santa Maria, foi uma experiência rica em aprendizagem. Na UFSM realiza-se um trabalho de excelência na área da Educação Física com idoso. Esse trabalho que pudemos conhecer assume a forma de projeto, ensino, pesquisa e extensão.

Podemos verificar que o trabalho de Santa Maria merece ser estudado e divulgado, pois, além da competência técnica, a muita dedicação, muita sensibilidade e respeito à pessoa idosa.

Devemos muito a UFSM, pioneira no trabalho com idosos; ela mudou a vida de muitas pessoas que passaram pelos seus projetos de extensão. As observações que realizamos e os depoimentos nos permitem afirmar que a UFSM, transformou a qualidade de vida de muitos idosos. Lemos isso nas palavras de uma aluna que há freqüenta e tem oitenta anos de idade

A UFSM me trouxe a vida, me tirou do fundo do poço. Nunca deixei de participar e as pessoas que não vão, não dão valor, mas essa uma hora é tudo na vida das pessoas, não quero que acabe nunca, fico desesperada para que outras pessoas venham, pois isso faz bem, e as meninas⁴ têm que ir em frente, o carinho deles com a gente é incansável. Eu gosto muito, e o acampavida, quero que nunca acabe, é muito bom, tenho muito que agradecer, especialmente as meninas, estão na mão de vocês salvar os velhos.

O trabalho da UFSM pode servir de base para o planejamento de atividades de Educação Física com idosos em UNATI. Os profissionais e a população seriam beneficiados, sem dúvida, especialmente se, além das ações específicas os professores também tomarem por modelo às atitudes e posturas dos profissionais de Educação Física da UFSM.

⁴ A senhora se refere aos acadêmicos e acadêmicas que trabalham com os idosos.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, Valdir José. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.
- BASSIT, Ana Zahira; WITTER, Carla. Envelhecimento. In: WITTER, Geraldina Porto. (Orgs). **Envelhecimento: Referências teóricas e pesquisa**. Campinas, SP: Alínea, 2006.
- BELLINI, S. **A Importância da Atividade Física na promoção da saúde do Idoso**. 2002. Monografia de graduação – Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranaíba, 2002.
- BRACHT, Valter. **Educação Física e Ciência: Cenas de um casamento (in) feliz**. Rio Grande do Sul. Editora Unijuí, 1999.
- BRASIL - Parâmetros Curriculares Nacionais: **PCNs**. Educação Física – Secretaria da Educação fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1997.
- BRASIL. Lei 10.741, de 01 de outubro de 2003. **Estatuto de Idoso**, 2003.
- BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal do Esporte**. vol. 3, São Paulo: Icone, 2003. Coleção Física Escolar.
- BURITI, Marcelo de Almeida. Lazer, idosos e aposentadoria. In: WITTER, Geraldina Porto. (Orgs). **Envelhecimento: Referências teóricas e pesquisa**. Campinas, SP: Alínea, 2006.
- BURITI, Maria do Socorro Leite; CAMPELO, Carolina Gonçalves. Atividade Física e envelhecimento. In: WITTER, Geraldina Porto: **Envelhecimento: Referenciais teóricos e pesquisas**. 1ª ed. São Paulo: Alínea, 2006. Coleção Velhice e Sociedade.
- CARTA DE OTTAWA**. Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa, novembro de 1986.

CARVALHO, José Alberto Magno de, RODRÍGUEZ-WONG, Laura L. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, nº 3 Rio de Janeiro, Mar 2008.

CARVALHO, José Alberto Mango de; GARCIA, Ricardo Alexandrino. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 3 Rio de Janeiro, Jun 2003.

CARVALHO, Maria Joana. A atividade física na Terceira Idade e relações intergeracionais. **Revista Brasileira de Educação Física Especial**. São Paulo, v. 20, p. 71-72, Suplemento n. 5. Set. 2006.

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL. 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constitui%C3%A7ao.htm Acesso em: junho de 2008.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira Idade e atividade física**. Colaboração de Francisco Luciano Pontes Junior. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2005.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **A Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara, KOOGAN, 2005.

DEVIDE, Fabiano Pries. Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. **Revista Motriz**, vol. 6, nº 2, PP. 65-73, Jul-Dez 2000.

DIRETRIZES CURRICULARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA DO ESTADO DO PARANÁ. Governo do Estado do Paraná, Curitiba, 2006.

DOLL, Johannes; GOMES, Ângela; HOLLERWEGER, Leonéia; PECOITS, Rodrigo Monteiro; ALMEIDA, Sionara Tamanini de. Atividade, desengajamento, modernização:

teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. In: **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**. Vol. 1. Porto Alegre: Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento da PROEXT/UFRGS, 2007.

DUARTE, Hélder. **A lição de cada um**. Globo Repórter 2008. Disponível em: <http://globoreporte.globo.com/Globoreporte/0,19125,TOKO-2706-19903-3-0,00.html>
Acesso em 22/02/2008.

FARINATI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Vol. 1, Barueri, SP: Manole, 2008.

FENALTI, Rita de Cássia de Souza, SCHWARTZ, Gisele Maria. Universidade Aberta a Terceira e a perspectiva de resignificação do lazer. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 17(2): 131-141, jul./dez. 2003.

GARCIA, Valéria Aroeira. A educação não-formal no âmbito do poder público: avanços e limites. In: SIMSON, Olga Rodrigues de Moares Von; PARK, Margareth Brandini; FERNANDES, Renata Sieiro. (Orgs) **Educação não-formal: cenários da criação**. Campinas, SP: Editora da Unicamp / Centro de Memória, 2001.

GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo. **Educação Física Progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física Brasileira**. São Paulo: Edições Loyola, 1998.

GOHN, Maria da Glória. **Educação não-formal e cultura política**. São Paulo: Cortez, 2001.

IBGE – **Instituto de Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2007. Ministério do planejamento, orçamento e gestão. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home> Acesso em: outubro de 2008.

IBGE – **Instituto de Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2008. Ministério da Saúde, Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde - DATASUS 2008. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> Acesso em: Julho de 2009.

Índice de IMC dos Praticantes de Atividade Física das ACL's de Paranavaí – PR - Pesquisa dirigida pela Secretaria de Esportes de Paranavaí – PR, 2009.

JAEGER, Werner Wilhelm. **Paidéia**: a formação do homem grego. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

JECKEL–NETO. Tornar-se velho ou ganhar idade: o envelhecimento biológico revistado. In: NERI, A. L. (org) **Desenvolvimento e Envelhecimento**. Campinas: Papirus, 2001. P. 39-52.

JORDÃO NETO, A. **Gerontologia básica**. São Paulo: Lemos, 1997.

LEÃO JÚNIOR, Roosevelt. Atividade Física. In: NERI, Anita Liberalesso (Orgs). **Palavras-chave em gerontologia**. 2ª ed. Campinas, SP: Alínea, 2005. Coleção velhice e sociedade.

Levantamento de dados das Fichas de Anamnese realizadas no período de fevereiro a maio de 2009 nas Academias Comunitárias Livre de Paranavaí - Pesquisa dirigida pela Secretaria de Esportes de Paranavaí – PR, 2009.

MARCOLIN, Neldson. Uma política para o bem-envelhece. **Revista Ciência e Tecnologia** – Pesquisa FAPESP. Nº 145, Março 2008.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Universidade e Terceira Idade**: percorrendo novos caminhos. Santa Maria: Nova Prova, 1998.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Educação Física e o Idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MENDES, Márcia R. S. S. GUSMÃO, Josiane Lima de, FARO, Ana Cristina Mancussi, LEITE, Rita de Cássia Burgos de O. A Situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paul Enferm**, 18(4): 422-426, 2005.

MOLINARI, Ângela Maria da Paz; MARI SENS, Solange. A Educação Física e sua relação com a psicomotricidade. **Revista PEC**, Curitiba, v. 3, nº1, p. 85-93 jul, 2002 – jul, 2003.

MONTEIRO, Carla Roberta; FARO, Ana Cristina Mancussi. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, novembro-dezembro; 14(6) 2006.

MOREIRA, Evando Carlos. **Educação Física Escolar** – Desafios e Propostas. vol. 2 Jundiaí: Fontoura 2006.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2005.

NOVAES, Maria Helena. **Psicologia da Terceira Idade**: conquistas possíveis e necessárias. 2ª ed. Aumentada. Rio de Janeiro: Nau, 2000.

NUILAND, S. B. **Como Envelhecimento**: Corpo e Mente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

OLIVEIRA, Vitor Marinho. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 2004. Coleção primeiros passos.

OSAKI, Midori Hentona; BELFORT JUNIOR, Rubens. **Qualidade de vida e custos diretos em pacientes com blefaroespasmos essenciais e espasmo hemifacial, tratados com toxina botulínica-A**. Anais do III Congresso da Sociedade Brasileira de Administração em Oftalmologia – SBAO, Rio de Janeiro, 2004.

PASCOAL, Miriam; SANTOS, Daniela Sarmento Albertão dos; BROEK, Verônica Van den. Qualidade de vida, Terceira Idade e atividades físicas. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 3 p. 217-228, set/dez, 2006.

PERES, Giani. As implicações da Educação Física no âmbito escolar. **Revista online** – Professor Joel Martins, Campinas, SP, v. 2, p. 231-243, fev. 2001.

PEREZ, A.; BARNADÉ, C.; GOMES, C.; ABREU, C.; GATO, L.; JARDIM, L.; ANDRADE, S. e MEDEIROS, V. **Dança para a Terceira Idade**. Faculdade de Educação Física da ACM: Sorocaba: 2003. Disponível em: <http://www.softdesign.com.br>. Acesso em: 27 de jun de 2005.

PROJETO ATI DE MARINGÁ – **A.T.I. ACADEMIA DE TERCEIRA IDADE**, Maringá, 19 de Maio de 2006.

RAUCHBACH, R. **A Atividade Física para a Terceira Idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida**. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

SALGADO, Marcelo Antonio. **Velhice, uma nova questão social**. 2ª ed. São Paulo, SP: SESC-CETI, 1982.

SIMSON, Olga Rodrigues de Moraes Von; PARK, Margareth Brandini; FERNANDES, Renata Sieiro, (Orgs) **Educação não-formal: cenários da criação**. Campinas, SP: Editora da Unicamp / Centro de Memória, 2001.

SOARES, Carmen Lucia. **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. 2ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

SOUZA, Nilza Alves de; PARK, Margareth Brandini; FERNANDES, Renata Sieiro. Caminhos entre a prática e a reflexão; da angustia do pensar. In: SIMSON, Olga Rodrigues de Moraes Von; PARK, Margareth Brandini; FERNANDES, Renata Sieiro. (Orgs) **Educação não-formal: cenários da criação**. Campinas, SP: Editora da Unicamp / Centro de Memória, 2001.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TODARO, Mônica de Ávila. Educação continuada / educação permanente. In: NERI, Anita Liberalesso (Orgs). **Palavras-chave em gerontologia**. 2ª ed. Campinas, SP: Alínea, 2005. Coleção velhice e sociedade.

TUBINO, Manoel. A Educação Física e o Esporte do ocidente no século XX. **Arquivos em movimento**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 99-100, jul/dez, 2005.

UNESCO. **Declaração de Hamburgo e agenda para o futuro**. Conferência Internacional de Educação de Adultos. Hamburgo, 1997.

VARELLA, Drauzio. O tempo passa... **Revista Fantástico**, p. 76-81. Abril, 2008.

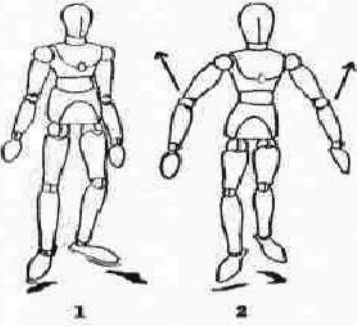
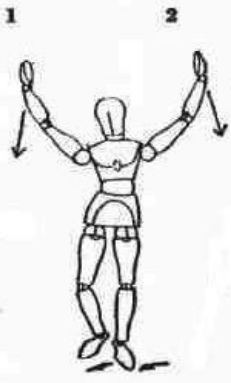
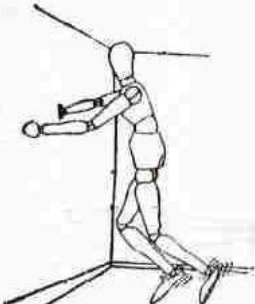
VELLAS, Pierre. **Les Chances du 3 ème age**. Editora Stock, 1974.

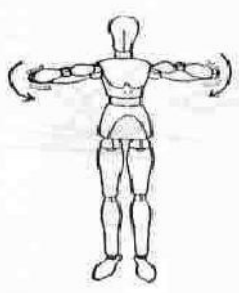
VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da Terceira Idade. **Ciências e Saúde Coletiva**, 9 (2); 423-432, 2004.

ANEXOS

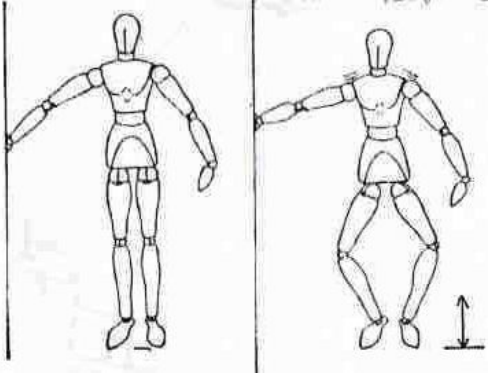
ANEXO A

GINÁSTICA – PONHA EM PRÁTICA

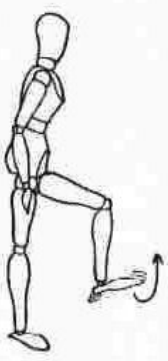
| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Saltando no lugar 1 pé, depois do outro – sobre os 2 pés.➤ Idem, fazendo uma volta sobre si mesmo à direita – à esquerda. |
|  | <p>Idem com uma subida e descida lateral dos 2 braços.</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Apoiando o corpo inclinado contra o muro, gire alternativamente as articulações. Extensão com retração dos braços nos giros das articulações (4). |



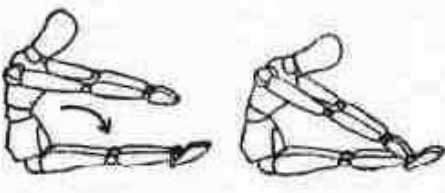
- **Mãos no ombro, cotovelos na horizontal, desenhar pequenos círculos com os cotovelos 4 em um sentido, 4 em outro. Relaxar. Repetir mais 5 vezes.**



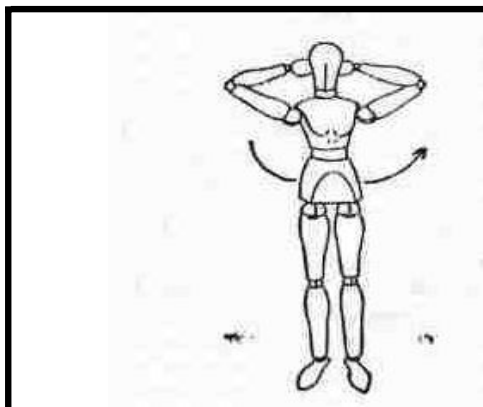
- **Apoiando contra o muro, efetuar 6 séries de 4 flexões, separadas por uma pausa de 10 segundos.**
- **Expirar na descida e inspirar na subida.**



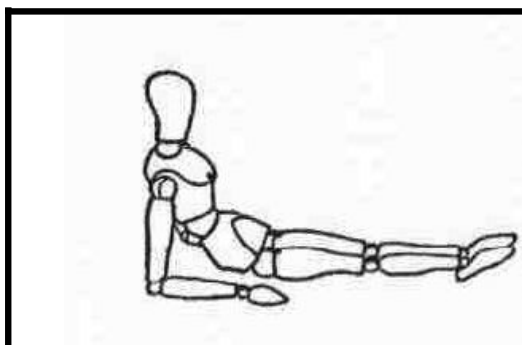
- **Na mesma posição inicial, suspender 1 joelho flexionado. Efetuar rotações da articulação – 4 em um sentido – 4 em outro e mudar de joelho.**



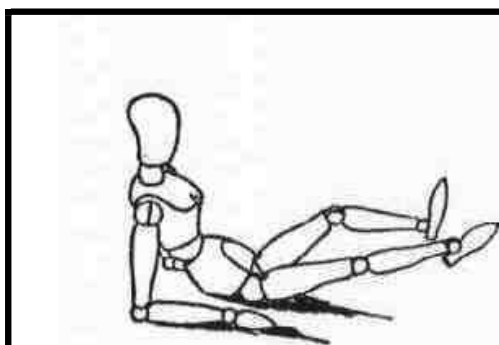
- **Expirar quando reerguer;**
- 5 flexões – pausa de 10 segundos – recomeçar 3 vezes.**



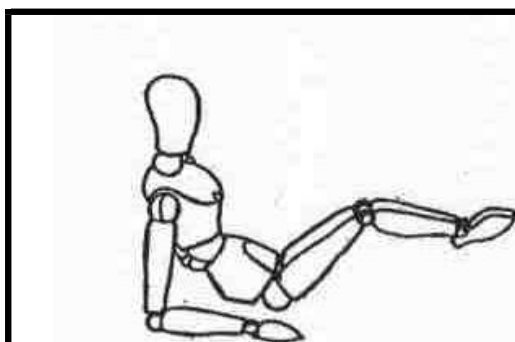
- **Mãos na nuca – rotação do tronco à esquerda – à direita – 2 vezes com o tempo de descanso.**
- **Pausa para relaxar de 5 segundos – retomar o exercício 6 vezes.**



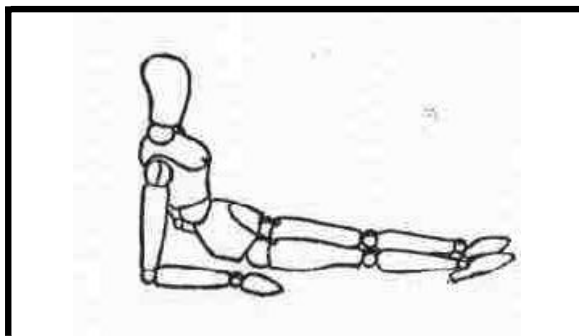
Apoiando sobre os cotovelos.



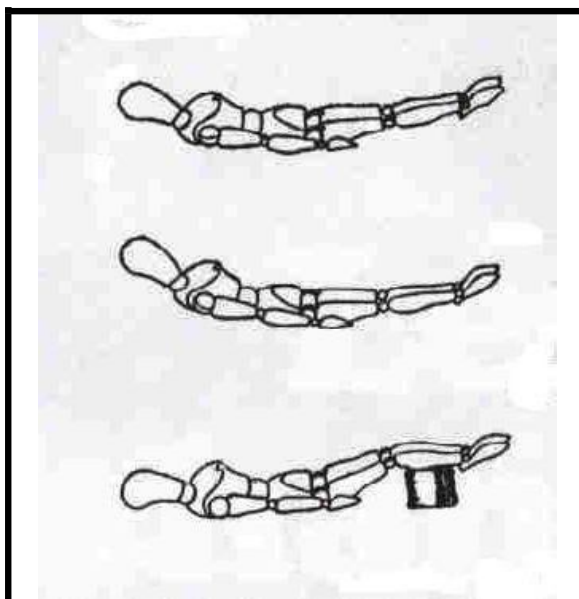
- **Pedalar em um sentido – em outro.**



Sempre apoiando nos cotovelos – joelhos flexionados, pés suspensos do chão, tanto quanto possível.



Esticar as pernas inspirando, depois flexionar expirando. Efetuar 3 séries de 6 exercícios, com uma pausa de 10 segundos entre as séries.



➤ **Deitar-se;**

Levantar a cabeça e o peito e ficar 10 segundos respirando calmamente;

➤ **Repouso alongado sobre as costas, as pernas mais altas do que o tronco.**

ANEXO B

IMAGENS DA ATI DA PRAÇA DOS PIONEIROS DE PARANAVAÍ – PR



REMADA SENTADA:
Fortalece a musculatura das costas e ombros.

ROTAÇÃO VERTICAL:
Fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros.

ALONGADOR:
Estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.

SURF:
Melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.

MULTI-EXERCITADOR:
Fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores.
Flexor de pernas
Extensor de pernas
Supino reto sentado
Supino inclinado sentado
Rotação vertical
Twister sentado

PRESSÃO DE PERNAS:
Fortalece a musculatura das coxas e quadris.

ROTAÇÃO DUPLA DIAGONAL:
Aumenta a mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos.

SIMULADOR DE CAVALGADA:
Fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória.

SIMULADOR DE CAMINHADA:
Aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.

ESQUI:
Aumenta a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhora a função cardiorrespiratória.

ANEXO C

IMAGENS DA ATI DA PRAÇA DA XÍCARA DE PARANAVAÍ – PR





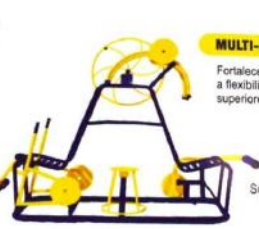



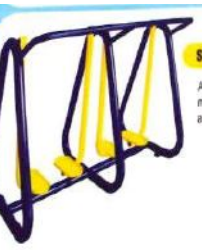




| | | |
|--|--|--|
|  <p>ROTAÇÃO VERTICAL: Fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros.</p> |  <p>REMADA SENTADA: Fortalece a musculatura das costas e ombros.</p> |  <p>ALONGADOR: Estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.</p> |
|  <p>SURF: Melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.</p> |  <p>MULTI-EXERCITADOR: Fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexor de pernas Extensor de pernas Supino reto sentado Supino inclinado sentado Rotação vertical Twister sentado |  <p>PRESSÃO DE PERNAS: Fortalece a musculatura das coxas e quadris.</p> |



ANEXO D

IMAGENS DA ATI DO JARDIM IPÊ DE PARANAÍ – PR

| | | |
|--|---|---|
|  <p>ALONGADOR: Estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.</p> |  <p>REMADA SENTADA: Fortalece a musculatura das costas e ombros.</p> |  <p>MULTI-EXERCITADOR: Fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Flexor de pernas Extensor de pernas Supino reto sentado Supino inclinado sentado Rotação vertical Twister sentado</p> |
|  <p>PRESSÃO DE PERNAS: Fortalece a musculatura das coxas e quadris.</p> |  <p>SURF: Melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.</p> |  <p>SIMULADOR DE CAVALGADA: Fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorespiratória.</p> |
|  <p>SIMULADOR DE CAMINHADA: Aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.</p> |  <p>ESQUI: Aumenta a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhora a função cardiorespiratória.</p> |  <p>ROTAÇÃO VERTICAL COM ROTAÇÃO DUPLA DIAGONAL: Fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros. Aumenta a mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
|  <p>15 SEGUNDOS</p> |  <p>30 SEGUNDOS CADA PERNA</p> |  <p>20 SEGUNDOS CADA PERNA</p> |  <p>15 SEGUNDOS CADA LADO</p> |
|  <p>10 SEGUNDOS CADA BRAÇO</p> |  <p>10 SEGUNDOS CADA BRAÇO</p> |  <p>15 SEGUNDOS</p> |  <p>2 VEZES EM CADA DIREÇÃO</p> |



ANEXO E**IMAGENS DO CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO – UFSM**



ANEXO F**HINO DO GRUPO GRISALHAS DA PRIMAVERA****I**

Eis o grupo pioneiro
Grisalhas da primavera
Que tornou-se altaneiro

II

Foi a semente lançada
Para o Idoso valorizar
E nesta longa jornada
Seu espaço a conquistar

Estribilho

O nosso lema é o amor
Fraternidade jardim e flor
Queremos sempre servir
E nossa vida repartir

III

Nesta bela caminhada
De experiências vividas
Sempre unidos, gritos fortes
Etapas bem sucedidas

IV

Todos alegres contentes
Muito temos para festejar
Da sociedade sementes
Estruturas novas criar

Estribilho

O nosso lema é o amor
Fraternidade jardim e flor

Queremos sempre servir
E nossa vida repartir

ANEXO G**HINO DO GRUPO CABELOS DE PRATA****I**

Hoje é dia de alegria
Nós viemos aqui saudar

BIS

Com nosso grupo Cabelos de Prata
Que neste dia encontro vem festejar

II

Lá de longe, tão distante
Um grande abraço viemos dar

BIS

Nossa cidade Santa Maria
Nossa amizade não tem lugar

III

Somos muito agradecidos
Pela sincera acolhida

BIS

Desejamos aos bons amigos
Muita saúde, paz e harmonia.

ANEXO H

HINO DO GRUPO MEXE CORAÇÃO

Vamos todos com alegria
E vontade de viver
Igual ao sol que sempre brilha
Em cada novo amanhecer

Viva o mundo, viva a vida
Tenho sempre na lembrança
Que o sorriso é um remédio
Nunca mata a esperança

Estribilho

Vamos cantar, vamos dançar
Com alegria e emoção
Aqui chegou para ficar
O grupo “Mexe Coração”

Neste mundo em que vivemos
Viemos todos aprender
Que amar é importante
Precisamos compreender

Estribilho

Vamos cantar, vamos dançar
Com alegria e emoção
Aqui chegou para ficar
O grupo “Mexe Coração”

É preciso lutar muito
E nunca desanimar
Vá em frente com a vida
Pois vale a pena sonhar.

APÊNDICE

APÊNDICE AFICHA DE OBSERVAÇÃO DAS ATI.

1) Local: _____

2) Horário: _____

3) N° da ficha: _____

4) Quantidade de aparelhos e os devidos nomes:

5) Quantidade de aparelhos danificados e nomes dos mesmos:

6) Aparelhos mais utilizados:

7) Aparelhos menos utilizados:

8) Tempo médio de utilização de cada aparelho por pessoa:

9) Forma de utilização dos aparelhos:

10) Idade aproximada das pessoas que realizam os exercícios:

11) Quantidade aproximada de pessoas realizando os exercícios:

12) Sexo dos frequentadores:

13) Frequência das pessoas durante o tempo as observações:

14) Presença de um profissional de educação física ou de um estagiário da área e interferência na execução dos exercícios:

15) Estilo das roupas dos participantes e professor:

16) Tempo aproximado de duração total dos participantes em relação a ATI:

17) Comentários:

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)