

## **EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA URCA DESENVOLVIDA COM IDOSOS INTEGRANTES DO PROJETO MAIS VIDA NA CIDADE DO CRATO-CE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Naerton José Xavier Isidoro; Aparecida de Castro Araújo; Salete Oliveira dos Santos

*Universidade Regional do Cariri – URCA – E Mail: naerton@ig.com.br*

### **RESUMO**

O envelhecimento é um processo fisiológico que se inicia no nascimento e se prolonga ao longo da vida, sendo influenciado por fatores emocionais, genéticos, psicológicos, entre outros. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência desenvolvida no projeto de extensão universitária mais vida junto ao público da terceira idade, no período compreendido entre abril de 2014 e maio de 2015. Caracteriza-se como um estudo teórico-empírico, descritivo do tipo relato de experiência. A amostra do trabalho contemplou 43 participantes inscritos no projeto Mais Vida, compreendendo predominantemente mulheres acima dos 60 anos que participaram das aulas numa frequência de um ou dois dias semanais. O projeto a partir de uma relação interdependente com a pesquisa e o ensino evidenciou-se como um espaço para o aprendizado a partir da prática dos conteúdos ministrados, envolvendo as diferentes possibilidades do movimento humano e seus benefícios para uma existência com bem-estar e qualidade de vida e para a realização de pesquisas sobre as diferentes temáticas relativas à terceira idade. Os conhecimentos vivenciados durante as aulas proporcionaram aos idosos um rico aprendizado sobre como desenvolver um estilo de vida ativo a partir da adesão a hábitos saudáveis capazes de promover a saúde, qualidade de vida e bem-estar.

**Palavras-Chave: Idoso, projeto, extensão.**

### **ABSTRACT**

Aging is a physiological process that begins at birth and continues throughout life and is influenced by factors, emotional, genetic, psychological, among others. This study aims to report the experience developed in the university extension project more life to the public of the third age in the period between April 2014 and May 2015. It is characterized as a theoretical and empirical, descriptive type experience report. The work sample included 43 participants enrolled in the project Better Life, predominantly comprising women over 60 who participated in the classes at a frequency of one or two days weekly. The project from an interdependent relationship with the research and teaching was evident as a space for learning from the practice of the contents, involving different possibilities of human movement and its benefits to an existence with well-being and quality of life and to carry out research on various topics involving the elderly. Knowledge experienced during class gave the elderly a rich learning how actively act in their day-to-day, developing an active lifestyle from the adherence to healthy habits that promote health, quality of life and well-being.

Keywords: Elderly, project, extension.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico que se inicia no nascimento e se prolonga ao longo da vida, sendo influenciado por fatores emocionais genéticos, psicológicos, entre outros.

Segundo estimativas do IBGE, a população brasileira está envelhecendo em ritmo acelerado. Até 2050 quase 30% da população do país terá acima de 60 anos e a idade média deverá chegar aos 81 anos.

O termo “terceira idade” é uma denominação muito genérica e subjetiva. Cada um envelhece considerando sua história, cultura, experiências, estado de espírito, poder socioeconômico e, principalmente, de acordo com a velocidade de declínio de suas funções fisiológicas (1)

O sedentarismo e a inatividade física podem potencializar um quadro negativo de diminuição das capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade), tornando o idoso menos disposto para realizar as atividades físicas do dia-a-dia.

O avanço no número de idosos no país e a necessidade da prática de atividades físicas na terceira idade motivaram o surgimento de inúmeros projetos voltados para este público.

Este estudo tem como objetivo discutir a prática da atividade física para a terceira idade e apresentar um relato da experiência desenvolvida pelo projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri na cidade do Crato – CE.

## METODOLOGIA

A pesquisa em questão caracteriza-se como teórica e empírica. Segundo Gerhardt e Silveira (2) o caráter teórico da pesquisa dedica-se à discussão ou reconstrução de teorias e conceitos, tendo em vista possíveis aprimoramentos de fundamentos teóricos. A autora em questão também elucida que o empírico refere-se ao senso comum, a forma espontânea e direta de entendermos algo, adquirido no cotidiano, por meio de nossas experiências.

Classifica-se, também, como descritiva do tipo relato de experiência. Gil (3) afirma que a pesquisa descritiva tem por objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou então o estabelecimento de relações entre variáveis, contribuindo com relato de

experiência que por sua vez apresenta grande relevância científica por possibilitar o registro formal das possibilidades e dificuldades que compõe a realidade da prática profissional.

A amostra do trabalho contemplou 43 participantes inscritos no projeto Mais Vida, compreendendo predominantemente mulheres acima dos 60 anos que participaram das aulas desenvolvidas numa frequência de um ou dois dias semanais.

### **ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA: PRINCIPAIS CONCEITOS**

Os avanços tecnológicos desenvolvidos na contemporaneidade tiveram consequências positivas e negativas para a população mundial. Por um lado, essas novas invenções da era moderna trouxeram comodidade para os indivíduos, possibilitando realizar com certa facilidade inúmeras tarefas do dia-a-dia com repercussão na capacidade produtiva do ser humano. Isso desencadeou uma economia no gasto calórico a partir da diminuição de determinadas atividades antes realizadas para garantir a sobrevivência do ser humano. Cresceu nas últimas décadas na população mundial o número de indivíduos sedentários.

Segundo Nahas (4) sedentário é todo indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho+ lazer+ atividades+ domésticas+ locomoção) inferior a 500 kcal por semana. O referido autor faz uma distinção entre atividade física e exercício físico explicitando que o primeiro diz respeito a qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Quanto ao exercício físico conceitua como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento ou manutenção da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Os exercícios físicos englobam atividades estáticas ou dinâmicas com intensidades moderadas ou intensas.

Fahey (5) conceitua atividade física como qualquer movimento advindo do corpo humano que tem origem nas contrações musculares e que necessitam de energia para acontecer, sendo o movimento algo inerente ao ser humano e indispensável para a sua vida.



A atividade física segundo Márquez Filho (6) promove a melhoria da qualidade de vida, retarda o envelhecimento, evita a atrofia muscular, favorece a mobilidade articular, evita a descalcificação óssea, melhora a contração cardíaca e a vida sexual, diminui a possibilidade de infarto, previne a obesidade, aumenta a capacidade respiratória, diminui o risco de coagulação sanguínea, melhora o funcionamento dos rins, melhora as relações sociais, aumenta a predisposição para o trabalho, colabora para o equilíbrio psico-afetivo e contribui para o exercício da cidadania.

Nieman (7) aconselha que se pratique a atividade física três vezes por semana em exercícios de intensidade moderada ou mesmo intensa, comparando essas práticas como um investimento para a saúde do indivíduo por diminuir consideravelmente o risco de doenças, fortalecer os sistemas orgânicos e melhorar a saúde mental do praticante.

## **ATIVIDADE FISICA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

A população mundial vem na atualidade passando por um processo de envelhecimento populacional desencadeado pelo aumento na expectativa de vida como consequência dos avanços tecnológicos, principalmente, na área médica.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificam-se como idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos nos países em desenvolvimento.

O envelhecimento trata-se, pois, de um processo natural, irreversível, universal e gradual. Todas as pessoas invariavelmente irão envelhecer, sendo por isso universal. O envelhecimento não acontece subitamente, mas é um processo que se inicia ao nascer e acompanha toda a vida, por isso considerado gradual. Não há como reverter o avanço da idade e suas consequências, logo também é irreversível (4).

A perda progressiva das funções do corpo durante o processo do envelhecimento desencadeia modificações sistêmicas que tornam a pele mais seca, rugosa e flácida. Os melanócitos diminuem em número e sofrem alterações funcionais, a pele torna-se mais delgada, os ossos, articulações e os músculos atrofiam e ocorre a substituição das fibras musculares por

fibras colágenas e a diminuição da espessura dos discos intercostais e anquilose das articulações (8).

A atividade física tem sido indicada no cuidado com os idosos, obtendo satisfatórios resultados em curto espaço de tempo. O exercício físico proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Fisiologicamente, regula os níveis de glicose sanguínea, melhora a quantidade e a qualidade do sono em pessoas de várias idades, além de proporcionar aos indivíduos fortalecimento muscular. Em nível psicológico ajuda na redução do estresse e ansiedade, melhora o estado de humor, aquisição de habilidades que podem ser aprendidas e as habilidades existentes podendo ser refinadas independentemente da idade, gerando ganhos cognitivos e na saúde mental. Socialmente, permite a integração social e cultural, formação de novas amizades, ampliação de redes sociais e culturais e a manutenção ou aquisição de novos papéis.

Financeiramente, a prática regular de exercícios físicos pode ser um fator capaz de ajudar a reduzir custos relacionados à saúde pública. Uma vida saudável baseada em comportamentos positivos pode ajudar a postergar a instalação da incapacidade física, reduzindo de maneira significativa os custos sociais com saúde e cuidados.

A prática da atividade física deve ser motivante, alegre e prazerosa, constituindo-se num momento para se formar novos laços de amizade entre seus participantes, através da integração e convivência que influenciam positivamente a autoestima do idoso.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A função social da Universidade está presente na extensão universitária por meio de um conjunto de ações dirigidas à sociedade, com vínculos também no ensino e pesquisa. Sua finalidade é o desenvolvimento de ações práticas que promovam o bem-estar físico, espiritual e social das pessoas, através de atividades acadêmicas de caráter interdisciplinar que possibilitem intensas trocas entre áreas distintas do conhecimento.

A intrínseca relação da extensão com a pesquisa e o ensino no contexto acadêmico colabora com o processo de formação humana e profissional dos alunos, fortalecendo os atos de aprender, ensinar e formar qualificados profissionais. Na extensão, além do treinar e se

capacitar, também acontecem enriquecedoras interações junto à comunidade através de atividades permanentes ou temporárias de caráter educativo, cultural, artístico ou científico, desenvolvidas através de ações sistematizadas, planejadas e organizadas voltadas para as diferentes e relevantes questões sociais presentes na sociedade moderna.

Com a inauguração do Ginásio da URCA no ano de 2014 surgiu a oportunidade de se oferecer diferentes projetos de extensão para a comunidade, propostos pelo Curso de Educação Física. Entre as ações acadêmicas estava o projeto Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade.

Este projeto surgiu da necessidade de se proporcionar aos indivíduos acima de 60 anos residentes no bairro Pimenta na cidade do Crato-CE e das áreas próximas, diferentes atividades físicas com o devido acompanhamento de um professor coordenador assistido por acadêmicos de educação física voluntários e um bolsista da pró reitoria de extensão da referida universidade.

No dia 09 de setembro de 2014 foi realizada a primeira aula do projeto Mais Vida no Ginásio da URCA para um grupo de aproximadamente vinte idosas que atenderam à divulgação realizada nos dias anteriores pela equipe que coordenava a ação acadêmica.

As aulas passaram a acontecer numa frequência semana de dois dias, terças e sextas feiras, contemplando exercícios físicos e informações importantes acerca dos cuidados com a saúde, alimentação e doenças relacionadas ao processo de envelhecimento como osteoporose, diabetes, hipertensão, colesterol, entre outras.

O planejamento das atividades acontecia sempre às terças feiras nas reuniões do projeto. O coordenador juntamente com os bolsistas, monitores e voluntários avaliavam as atividades desenvolvidas nos dias anteriores e delineavam os conteúdos a serem ministrados.

O número reduzido de materiais disponíveis para a execução das atividades obrigou o grupo a adaptar determinados materiais. Bastões foram adaptados a partir de cabos de vassouras, garrafinhas de água mineral com areia foram utilizadas como halteres, placas de EVA substituíram os colchonetes (Ver Figura 1)





**Figura 1 – Aula do Projeto Mais Vida Realizada com Material Alternativo**  
**Fonte: Arquivo Pessoal**

Ao se abordar os conteúdos direcionados aos participantes houve preocupação em respeitar a individualidade de cada geronte, mesmo durante as atividades coletivas, fazendo uso de orientações quando necessárias personalizadas. As aulas do projeto englobaram diversos conteúdos entre os quais:

- a) Alongamentos: Nesses exercícios buscaram-se avanços no tocante à respiração, relaxamento mental e físico, desenvolvimento da flexibilidade, agilidade e reflexo. Houve preocupação em relação ao controle da pressão arterial assim como ao risco de executar a manobra de valsava. Utilizou-se de música para controlar o ritmo dos exercícios.
- b) Pilates: exercícios que envolvem controle respiração, alongamentos e ginástica postural.(Ver Figura 2)



**Figura 2 – Aula de Pilates Realizada na Praça da Terceira Idade no Ginásio da URCA**  
**Fonte: Arquivo Pessoal**

- c) Dança recreativa: Através de gestos e atitudes próprios desenvolvidos de forma criativa pelos idosos buscou-se com este conteúdo desenvolver a mobilidade articular, tonicidade muscular, estimular a concentração e memória, socialização dos participantes e aumento da autoestima.
- d) Ginástica postural: utilizada com fins de prevenção, buscando melhorar o tônus muscular dos idosos assim como prevenir desequilíbrios do corpo que poderiam desencadear quedas e consequentes lesões.



- e) Atividades com bastões, bolas e elásticos, executadas de forma lúdica a partir dos limites do grupo visavam estimular a boa postura e o desenvolvimento da aptidão musculoesquelética.
- f) Caminhadas: buscou-se fortalecer a musculatura, principalmente, dos membros inferiores e a aptidão cardiorrespiratória.

Uma forma de se avaliar o trabalho desenvolvido no projeto foi a síntese verbal através de contínuas conversas com o grupo, conhecendo seus limites no sentido de estruturar ou mesmo reestruturar as atividades planejadas, adaptando as práticas segundo as necessidades no sentido de se promover o bem-estar físico e social, como intuito de despertar o interesse e efetiva participação nas atividades propostas.

Mediante entrevista realizada com os participantes, pode-se verificar os seguintes benefícios citados nos relatos: diminuição de dores nas articulações, redução do cansaço excessivo e mais disposição para realizar as tarefas diárias em suas casas.

O indivíduo ao chegar na terceira idade diante das sensíveis mudanças físicas e sociais que se depara é levado a um processo de isolamento social caracterizado pelo pessimismo e passividade diante da vida. Verderi (9) afirma que nesta idade os entusiasmos são menores, a motivação tende a diminuir e são necessários, ao geronte, estímulos bem maiores para fazê-lo empreender uma nova ação. Comumente, as pessoas nessa faixa etária se retraem e se isolam, abandonando o cuidado consigo próprio para viver em função da família, gerando angústia e tristeza em decorrência da falta de diversão e socialização.

A adesão do idoso ao projeto de extensão trouxe além dos benefícios físicos advindos da prática regular de exercícios, avanços em relação à socialização a partir do rompimento com uma situação de depressão e desânimo, passando a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, influenciando positivamente na sua qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

O projeto Mais Vida através da promoção da atividade física para a terceira idade, permitiu que idosos do bairro Pimenta no Crato e áreas circunvizinhas tivessem acesso a diferentes e enriquecedoras práticas corporais que lhes garantiram um melhor condicionamento físico e um bom convívio social.

Ao permitir que diferentes gerações pudessem conviver num ambiente prazeroso e estimulante, a citada ação acadêmica colocou jovens e idosos se relacionando de forma saudável, fazendo com que aqueles mais experientes absorvessem todo ânimo e vitalidade presentes nos bolsistas e monitores discentes da universidade, enquanto estes convivessem com a alegria, entusiasmo, experiência e carinho intrínsecos a uma nova terceira idade que vive este momento da vida com intensidade e entusiasmo.

O projeto a partir de uma relação interdependente com a pesquisa e o ensino evidenciou-se como um espaço para o aprendizado a partir da prática dos conteúdos ministrados, envolvendo as diferentes possibilidades do movimento humano e seus benefícios para uma existência com bem-estar e qualidade de vida e para a realização de pesquisas sobre as diferentes temáticas sobre a terceira idade.

Os conhecimentos vivenciados durante as aulas proporcionaram aos idosos um rico aprendizado sobre hábitos saudáveis relacionados a um estilo de vida com saúde, qualidade de vida e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

1. Ferrari MAC. O envelhecer no Brasil. O mundo da saúde. 1999; 23: p. 197-203.
2. Gerhardt TE, Silveira DT. Métodos de pesquisa. 1st ed. Porto Alegre: Editora Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2009.
3. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa São Paulo: Editora Atlas; 2002.
4. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo Londrina: Editora Midiograf; 2010.

5. Fahey T, Insel PM, Roth WT. Fit & Well: Core concepts and labs. Physical fitness and wellness. 1999.
6. Marquez Filho E. Introdução à prática de atividade física. In Seminário "Corpo, Saúde e Envelhecimento"; 1993; Campinas.
7. Nieman DC. Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento São Paulo: Manole; 1999.
8. Melo VA. Projetos sociais de esporte e lazer: reflexões, inquietações, sugestões. Revista Quaderns d'Animacio i educació social. 2008 enero.
9. Verderi E. O corpo não tem idade: educação física gerontológica Jundiaí: Fontoura; 2004.