



RELATO DE NOSSAS EXPERIÊNCIAS NAS OFICINAS DE DANÇA NO PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECER COM QUALIDADE

Alyne Maria Ferreira Silva¹
Gleison Ravi Feitoza Braz²
Jacqueline Guedes de Lira³
Flávio Campos de Moraes⁴

RESUMO

No Brasil, a população idosa vem crescendo de forma rápida, podendo até ser comparada a população dos países desenvolvidos. Pelas características da sociedade atual, estima-se que no ano de 2025 a população idosa no Brasil chegue a 32 milhões, levando o país a ter a sexta população de idosos no mundo em números absolutos. Com o crescimento do número de idosos cresce também a morbimortalidade por doenças crônicas-degenerativas, tornando cada vez maior a necessidade de profissionais capacitados para o planejamento adequado das políticas de saúde, para atendimento e cuidado dos idosos. Estudos em gerontologia têm demonstrado que atividade física, junto com hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados podem melhorar muito a qualidade de vida dos idosos. O presente trabalho tem por objetivo relatar as ações desenvolvidas para um grupo de idosos do projeto de extensão envelhecer com qualidade UFPE, com ênfase nas atividades de dança. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. A experiência no projeto de extensão envelhecer com qualidade UFPE/CAV, serviu como uma grande reflexão para além da atuação técnica no âmbito da Educação Física. O projeto permite uma troca de experiências, favorecendo um diálogo estreito entre a Universidade e a comunidade fomentando a proposta da extensão.

Palavras chaves: Idosos, Exercício Físico, Dança, Educação Física.

INTRODUÇÃO

A partir da experiência que vem sendo vivenciada com o projeto, este trabalho objetiva refletir sobre a extensão universitária enquanto compromisso necessário com a

¹ Graduando do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, alynemaria06@gmail.com;

² Graduando do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, ravifeitoza@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco- UFPE, jacquelineguedes95@hotmail.com;

⁴ Professor orientador: Mestre em Saúde Humana e Meio Ambiente, Universidade federal de Pernambuco - UFPE flavio_camposmoraes@hotmail.com.



sociedade, articulado ao ensino e à pesquisa e relatar as ações desenvolvidas no projeto de extensão envelhecer com qualidade. Para tanto, o trabalho está dividido em três seções. Inicialmente busca-se apresentar aspectos centrais relacionados à extensão, abordando-se seus antecedentes, conceitos e desenvolvimento em termos de política no Brasil.

Em seguida, é feita uma apresentação do projeto de extensão Envelhecer com Qualidade 2018, desenvolvido pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Núcleo de Educação Física, Centro Acadêmico de Vitória. Busca-se apresentar os objetivos, metodologia e resultado preliminares alcançados. Por fim, nas considerações finais, pretende-se apresentar alguns pontos para reflexão a partir da associação entre as questões relacionadas à discussão em torno da extensão universitária e os delineamentos centrais do projeto de extensão aqui abordado.

O projeto de extensão “Envelhecer com Qualidade”, surge no sentido de promover ações voltadas para a promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como: obesidade, diabetes e Hipertensão Arterial sistêmica. A integração fomentada pelo projeto de extensão envelhecer com qualidade permite uma troca de experiências, favorecendo um diálogo estreito entre a Universidade e a comunidade.

Breve histórico da extensão Universitária

Arelada à proposta de educação continuada, o primeiro registro de ações de extensão universitária se dá na Inglaterra, no século XIX, através de cursos de curta duração e atividades voltadas não apenas às camadas populares, mas à população adulta em geral que estava fora da universidade (NOGUEIRA, 2005).

Em seguida, as universidades dos Estados Unidos da América passam a desenvolver extensão por meio da prestação de serviços nas áreas rural e urbana. Surgem com isso, dois modelos de extensão universitária: o inglês baseado na realização de cursos e o americano centrado na prestação de serviços. Em maior ou menor grau, ambos irão influenciar de alguma forma as iniciativas de extensão universitária implementadas posteriormente em todo o mundo (NOGUEIRA, 2005).



Podemos destacar também a Reforma Universitária de Córdoba (Argentina), em 1918, um processo liderado pelo movimento estudantil que defendeu a compreensão da extensão enquanto um dos pilares básicos da universidade. Ao pressionarem as instituições de ensino do país a assumir responsabilidade na transformação social segundo uma perspectiva democrática e popular, os estudantes argentinos afirmaram um marco decisivo, tendo como base a função da universidade em contribuir para o desenvolvimento regional e nacional. Vale salientar que a proposta defendida naquele contexto era a de se pensar a prática extensionista distante de uma proposta social compensatória, como propunham correntes liberais. Ao contrário, defendia-se a indissociabilidade do tripé ensino-pesquisa-extensão como atividades-fim da universidade (NOGUEIRA, 2005).

Ao se consolidar, portanto, como função social por excelência, a extensão pode ser entendida “seja por instrumento de validação do conhecimento produzido, seja por ser sujeito mesmo do processo de conhecimento na medida em que é a sociedade público-alvo da extensão- a destinatária da ação extensionista” (NOGUEIRA, 2005, p.07). Nessa perspectiva, sendo o elo direto entre a universidade e a sociedade, permite uma produção coletiva de conhecimento com potencial para promover desenvolvimento econômico, social, cultural e político e avaliação/retorno à universidade sobre como as discussões mantidas em seu âmbito interno são capazes de atender às reais necessidades da sociedade, validando ou não o conhecimento para além de seus muros.

A importância do projeto para a comunidade

A implantação do projeto na comunidade contribui para ações de políticas públicas de lazer, que visam fornecer a população o acesso ao lazer de forma gratuita. Para o público - alvo do projeto (os idosos), que estão passando por um processo de envelhecimento, que vem acompanhado por limitações físicas, desenvolvimento de patologias crônicas como Hipertensão, Diabetes, Obesidade, entre outras o projeto deve ter como pano de fundo a promoção de saúde e prevenção de doenças.

Além disso o projeto passa a ser considerado como um “Grupo de Convívio” entre os idosos, o que permite uma maior socialização entre eles, que dividem entre si seus



desejos, angustias, histórias de vida e coisas que acontecem no cotidiano, contribuindo assim para uma integração social e os retirando do “isolamento social”, o qual a sociedade os impuseram.

A importância do projeto para a formação profissional dos discentes

A colaboração no projeto permite aos discentes dos cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), Enfermagem e Nutrição, o contato direto com o público-alvo através das intervenções nas quais atuam como mediador das ações realizadas pelo projeto, o que contribui bastante para a formação profissional, uma vez que é na execução das ações que é colocado em prática o que é aprendido em sala de aula. Além disso há também o aprendizado, que é fruto das experiências geradas a partir das intervenções e que servirão para auxiliá-los em futuras ações, após a finalização do curso em sua atuação profissional. O contato direto com o público, faz com que haja uma formação mais humanizada, que é a proposta da universidade uma vez que uma das suas funções é formar profissionais conscientes do seu papel na sociedade. Inserindo os discentes ao campo de atuação ,através do projeto o que lhes permitem estar atentos as necessidades dos participantes do projeto, buscando ouvi-los e compreendê-los trabalhando assim também a afetividade que torna-se essencial na relação Participante-Mediador e na construção de um ambiente ainda mais agradável.

METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. A pesquisa descritiva tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência (GIL, 2011). Assim, julgou-se pertinente a descrição de uma experiência que integra conhecimentos teóricos e práticos principalmente das ações dos estudantes de Educação Física voltadas para o público idoso do projeto supra citado. As ações ocorreram no ano de 2018, nas terças, quartas e quintas-feiras, das 7h às 9h. As participantes são no total de 40 mulheres com faixa etária média de 66 ± 6 . As intervenções são realizadas no Ginásio de Esportes situado na Comunidade da Bela Vista, localizada no município de Vitória de Santo Antão Zona de



Mata de Pernambuco. De maneira geral as idosas participam de atividades como: Oficina de Danças, Avaliação da Pressão arterial sistêmica, Avaliação da aptidão física (força de membros superiores e inferiores, equilíbrio, aptidão aeróbica), Avaliação antropométrica, e aplicação de Questionários sobre a percepção da qualidade de vida. O projeto é uma parceria entre a Universidade Federal de Pernambuco - Campus Vitória, a Prefeitura Municipal e a Comunidade local, tendo como coordenador o professor Flávio Campos de Moraes e colaboração dos discentes do curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), Enfermagem e Nutrição. Vale ressaltar que o projeto respeita as prerrogativas da Resolução 466 de 12 de dezembro de 2012 relacionada a pesquisas com seres humanos do CCS /UFPE e foi aprovado sob Parecer 059/18. CAAE - 0043.0.090.000-11.

As oficinas de dança

A primeira tarefa dos estudantes de Educação Física começa antes mesmo de entrar na quadra, dirigindo-se até a casa de uma moradora da localidade, onde ficam guardados os materiais pra a oficina de dança como: caixa de som e cabos auxiliares. Já na quadra ocorre a montagem do equipamento de som, com auxílio de um zelador do espaço, conectando o aparelho celular de marca Samsung (J2 /2018) que contém a playlist previamente definida pelos professores, bem como pelas próprias participantes do projeto que sugerem músicas do gosto pessoal. Com relação a playlist, a mesma é pensada de forma que abranja diferentes gêneros musicais forró, axé, pop, raggaeton, bolero, salsa e samba. Destacamos que as oficinas de dança seguem uma lógica baseada no protocolo de Pereira e Safons (2004) do mais simples para o mais complexo, do mais lento para o mais rápido numa perspectiva de treinamento aeróbico com controle da intensidade (ver tabela 1) através da escala subjetiva de esforço percebido (Escala de Borg Adaptada).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A cada dia antes de iniciar a oficina de dança verificamos as participantes chegando ao local, interagindo umas com as outras com abraços e conversas do seu cotidiano. O envolvimento do idoso em atividades sociais e de lazer envolvem a interação com outras pessoas representando melhorias no bem-estar físico e psicológico.

(JENKINS et al, 2002). Suas narrativas apresentam situações do seu cotidiano, apontando sugestões para o projeto, o cuidado com o outro etc. Neste momento percebe-se o caráter humanizador presente na interação entre elas, circulando vários afetos verificados na preocupação mútua, do interesse e do cuidado com o outro. Ao ouvirem o som musical e o chamado dos instrutores de dança (estudantes de Educação Física) as participantes começam voluntariamente a dispor-se em um grande círculo (figura 1), onde no centro ficam os instrutores conduzindo um alongamento simples (música de três a quatro minutos), com foco na irrigação das grandes articulações corporais, priorizando ritmos como: forró e axé. A oficina segue com a parte principal (duração de 30 min), sempre levando em consideração a intensidade dos movimentos (Tabela 1), utilizando os ritmos mais acelerados como: salsa, reggaeton e merengue. Com relação aos movimentos são utilizados dos mais simples aos mais complexos, característicos do gênero musical que está sendo tocado. Na música final é feito um novo alongamento com intuito de volta calma e diminuição da frequência cardíaca (duração de 5 min) priorizando ritmos mais lentos como bolero e samba canção. Ao término da atividade as participantes na maioria das vezes dão um feedback para os professores, tecendo críticas no sentido de melhorar as intervenções dos instrutores. São também dadas orientações sobre hábitos saudáveis como alimentação adequada e exercício físico ao final da atividade de dança (figura 2).



Figura 1 - Formação circular /Grupo Envelhecer com qualidade - Vitória /PE 2018

Tabela 1. Protocolo de danças utilizado com as participantes do projeto envelhecer com qualidade de acordo com Pereira e Safons.

FASE DA AULA	ESTILO	*(PSE)	INTENSIDADE
Aquecimento	Forró e axé	2 a 3	Leve a moderada
Parte principal	reaggaeton, merengue e salsa	3 a 4 5 a 7	Moderada a pouco forte Forte (vigorosa)
Volta a calma	Bolero, Samba, canção	2	Leve

PSE: Percepção Subjetiva do Esforço verificada pela escala CR10 de Borg (2000).



Figura 2 - Orientações sobre hábitos saudáveis - grupo Envelhecer com qualidade-Vitória /PE 2018.

O projeto tem uma perspectiva educacional, e concordamos com Freire (1983, p.70) que elucida o papel da educação, que deve ter uma intenção para humanizar o mundo por meio de uma formação cultural e da práxis transformadora de todos os cidadãos sujeitos da sua história. Também neste contexto a dança tem forte caráter sociabilizador e motivador é uma prática para a vida inteira que desperta novos



sentimentos e algumas capacidades que nunca se imaginou que poderia ter (LEAL e HAAS, 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência no projeto de extensão envelhecer com qualidade UFPE/CAV, serviu como uma grande reflexão para além da atuação técnica no âmbito da Educação Física. Além de oferecer técnicas, o profissional de Educação Física deve refletir a essência de sua profissão que é o cuidado com o outro. Um cuidado que deve ser oferecido numa perspectiva não só de promoção de saúde, mas de modo humanizado, holístico, observando aspectos sociais e culturais para uma intervenção de qualidade. Destarte, o projeto permite uma troca de experiências, favorecendo um diálogo estreito entre a Universidade e a comunidade fomentando a proposta da extensão.

REFERENCIAS

BORG, G. Escalas de Borg para Dor e o Esforço Percebido. Manole: São Paulo, 2000.

FREIRE, P. Educação como prática da Liberdade. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983b.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4th ed. São Paulo: Atlas; 2007.

JENKINS, K.R.; PIANTA, A.M.; HORGAS A.L. Activity and health: related quality of life in continuing care retirement communities. *Research on Aging* 2002; n.24, v.1, p. 124- 149.

LEAL, I.J.; HAAS, A.N. O significado da dança na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano* 2006; n.3,p.64-71.

PEREIRA, M.; SAFONS, H. Methodology of ballroom dance for seniors. In: Safons H, Patel M. (Eds.). *Physical Education For Seniors: A Practice Grounded*. Brasília, 2004.

NOGUEIRA, M.D.P. Políticas de extensão universitária brasileira. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2005.