

## **PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE DA UEPB CAMPINA GRANDE**

José Maxuell Vieira Lopes da Silva <sup>1</sup>  
Maria Goretti da Cunha Lisboa <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O aumento da expectativa de vida da população é uma realidade entre os diversos grupos populacionais. Esta realidade tem determinado modificações no perfil demográfico, resultando em envelhecimento da população e conseqüente aumento proporcional das doenças crônico-degenerativas. Há estimativas de que a população de pessoas idosas irá dobrar no mundo até o ano de 2020. No Brasil, a estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é de que a população com mais de 60 anos de idade seja aproximadamente 11% da população geral até o ano de 2020. Todas essas mudanças têm despertado grande interesse na área da saúde pública (SIQUEIRA, FACCHINI et al., 2007). Como conseqüência do crescente aumento na busca por uma melhor qualidade de vida para os idosos, tem sido intensificado o desenvolvimento de estudos e projetos com o objetivo de colaborar com a manutenção da qualidade de vida e manutenção da independência e autonomia desta população. Um fator importante para a qualidade de vida é a manutenção da independência, e para manter a independência na realização das atividades da vida diária (AVD), a aptidão funcional deve ser mantida em níveis satisfatórios para que determinadas tarefas da vida diária possam ser executadas, como, por exemplo, subir e descer degraus, atravessar uma rua em uma velocidade segura e desviar de objetos e pessoas em casa e na comunidade.

Existe uma grande necessidade e importância na atenção às políticas voltadas à saúde da população no processo de envelhecimento. Neste sentido, Douglas (2002) afirma que vamos envelhecendo desde o momento da concepção, do nascimento, evoluindo com o passar dos tempos até o final da vida. Assim, com o avanço da idade, os seres humanos apresentam alterações estruturais e funcionais que modificam seu relacionamento com o ambiente. O processo de envelhecimento está associado a mudanças na composição corporal, em

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [maxuellvieira@gmail.com](mailto:maxuellvieira@gmail.com)

parâmetros fisiológicos e neurofisiológicos, nos sistemas sensoriais, no sistema neuromuscular e na velocidade de processamento de informação no sistema nervoso central (SPIRDUSO, 1995).

Contudo, quanto mais precocemente o ser humano buscar um estilo e hábitos de vida mais saudáveis, maior repercussão este terá na sua vida. É importante enfatizar que questões desta natureza devem ser abordadas no contexto escolar e familiar desde os primeiros anos de vida, despertando assim essa visão consciente nas crianças perpassando pela vida adulta até o envelhecimento. Assim, promoção do estilo de vida ativo tem sido utilizada como estratégia de desenvolver melhora nos padrões de saúde e na qualidade de vida da população.

Conceitos chaves para qualquer política destinada aos adultos e idosos devem ser considerados, como por exemplo: autonomia, auto-satisfação, possibilidade de atuar em variados contextos sociais, participação, cuidado, elaboração de novos significados para a vida na idade avançada (VERAS, 2007).

Ao pensarmos no aumento da população que encontra-se envelhecendo e que esta vivendo mais, temos um grande desafio para abraçarmos. Considerando ainda, as políticas públicas referentes ao bem estar do adulto e do idoso e, ainda nas mulheres que encontram-se encarceradas, e as ações voltadas para o atendimento especializado a essa população, idealizamos um programa que possa disponibilizar serviços nas áreas de: educação, saúde, esporte e lazer, entre outras.

Destacamos a importância da atividade física regular, bem como a promoção e apoio à saúde e qualidade de vida dos adultos e idosos por meio de recursos psicossociais e, da orientação e educação nutricional na prevenção e controle de hipertensão arterial, diabetes mellitus e alterações osteoarticulares de adultos e idosos.

A Universidade Estadual da Paraíba, através da Pró-Reitoria de Extensão – PROEX e dos seus Centros Universitários, disponibiliza seus serviços à comunidade idosa e mulheres privadas de liberdade de Campina Grande-PB, de forma especializada e sistematizada objetivando a extensão universitária e compartilhando com a filosofia do compromisso social da UEPB.

O Programa da UEPB cumprindo o social engloba alguns projetos, dentro do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre. Dentre estes projetos de extensão destaca-se: “Viva a

Velhice com Plenitude”, “Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde de Idosos”.

Espera-se que estas ações possam contribuir para a consolidação da Extensão, e atender aos anseios da comunidade adulta, idosa e presidiárias de Campina Grande-PB por um atendimento melhor, principalmente nas áreas de educação, saúde, esporte e lazer.

O programa pretende, ainda, despertar nesta população: a importância da atividade física sistematizada, educação, saúde e lazer no processo de desenvolvimento e envelhecimento; que adultos e idosos percebam quais atividades são mais adequadas para si e como realizá-las; melhorar sua capacidade funcional, aptidão física; diminuir a prevalência, promover o controle e reduzir as complicações da hipertensão arterial, diabetes mellitus e alterações osteoarticulares, caracterizar a situação nutricional e identificar e compreender os fatores associados e, ainda, transferir para o cotidiano os novos conhecimentos, integrando-os à sua vida diária; melhorar sua qualidade de vida.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

A metodologia do resumo expandido deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente, sobre a aprovação em comissões de ética ou equivalente, e, sobre o direito de uso de imagens.

O Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, através da Pró-Reitoria de Extensão, da UEPB, ofereceu aos estagiários cursos e treinamentos, no sentido de mantê-los atualizados e capacitados para desenvolver as atividades inerentes ao Programa. A coordenação de cada Projeto vinculado ao Programa foi responsável pelo planejamento e execução de suas atividades, de acordo com as metas e objetivos estabelecidos pelos projetos e pelo Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, bem como, a elaboração de relatórios a respeito das atividades desenvolvidas.

Metodologia de trabalho:

- Os atendimentos foram oferecidos nos espaços físicos em horários reservados para Programa e Projetos cadastrados;
- Foram atendidos adultos e idosos da cidade de Campina Grande-PB.
- As atividades para os adultos e idosos foram desenvolvidas as segundas, quartas e sextas feira, no turno da tarde (das 13:30 às 17:00 horas), no DEF/UEPB.

- Foi desenvolvido no Programa, um projeto de sobre “Envelhecimento ativo e promoção da Saúde”.

O programa Universidade Aberta no Tempo Livre tem duração de 12 meses, obedecendo ao calendário acadêmico da UEPB, onde as atividades são desenvolvidas de segunda, quarta e sexta-feira, no turno da tarde (das 13:30 às 17:00 horas), nos espaços físicos do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. O programa é direcionado a comunidade adulta e idosa de Campina Grande, que se interessa em participar de um programa que se preocupam com o bem estar geral de seus participantes. O programa de musculação foi composto de exercícios que envolvem os principais grupos musculares dos membros inferiores, superiores e tronco, onde o volume e a duração das repetições dos exercícios são propostos com o objetivo de melhorar a capacidade de produção e resistência de força dos participantes. Cada sessão de musculação foi precedida de uma breve atividade de aquecimento e tem como parte final uma breve atividade de alongamento dos músculos trabalhados. A elaboração do programa de musculação teve como suporte os resultados das avaliações, onde são trabalhados os componentes da capacidade funcional de Força muscular e Flexibilidade, recebendo maior ênfase e os componentes da Resistência aeróbia e Coordenação motora, trabalhados concomitante.

O programa de ginástica generalizada se caracterizou principalmente por exercícios que desenvolvem todos os componentes da aptidão física, com reflexo sobre a qualidade de vida e tendo como objetivo principal o desenvolvimento das valências físicas mais requisitadas na vida diária. A elaboração do programa de atividade física tem também como suporte os resultados das avaliações, onde os componentes da capacidade funcional (Resistência aeróbia, Força muscular, Coordenação motora, Flexibilidade e Equilíbrio corporal) são trabalhados na perspectiva de autonomia para a realização das tarefas do cotidiano do idoso. As sessões têm frequência de 3 vezes por semana e duração de 60 minutos.

Para realização do planejamento das atividades foi realizada anamnese, avaliação cardiológica morfológica e funcional. Na anamnese para avaliar aspectos de saúde. Na avaliação antropométrica, os seguintes aspectos foram avaliados: estatura e massa corporal para obtenção do índice de massa corporal (IMC); e dobra cutânea tricipital (DCT) para percentual de gordura. Enquanto que na avaliação funcional se analisa o nível de atividade física e da capacidade funcional.

## **DESENVOLVIMENTO**

O desenvolvimento da pesquisa contém a síntese bibliográfica, principais discussões teóricas e a trajetória da mesma ao longo do recorte estudado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram realizadas avaliações físicas morfofuncionais com os adultos e idosos, participantes do Programa (avaliação da capacidade funcional, antropométrica, controle postural e marcha e, ainda avaliação da qualidade de vida e do sono); Foram desenvolvidos dois programas de atividades físicas sistematizadas (ginástica geral e musculação) voltados para adultos e idosos. Foram apresentados trabalhos em eventos acadêmico científicos e desenvolvidos TCC's; Ainda, foram realizados eventos sócio culturais e educativos com os participantes; apresentação dos resultados (pesquisas e TCC's) aos participantes do programa.

Além das atividades desenvolvidas pelo Programa, periodicamente, foram realizadas palestras abordando temáticas relacionadas ao processo de desenvolvimento e envelhecimento. Ainda, foram apresentados trabalhos na Mostra Científica do Departamento de Educação Física realizada pelo Departamento de Educação Física. E, ainda, foram desenvolvidos Trabalhos de Conclusão de Curso de alunos estagiários no programa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Programa foi campo de práxis de mais de 30 acadêmicos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), contribuindo de forma eficaz para o aperfeiçoamento profissional destes alunos.

Trabalhar com os idosos de forma segura e bem orientada é um estímulo para que se tenha gosto pela área em questão, a experiência vivenciada ao longo deste período de atividades, serviu para compromover como é importante para os idosos usufruir de programas e projetos que visem seu bem estar e sociabilização, assim como é fundamental para a formação dos discentes, um trabalho atraindo a teoria e a prática em um mesmo ambiente.

**Palavras-chave:** Universidade Aberta no Tempo Livre; Envelhecimento Ativo; Educação Física.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, I C; DARIDO S.C. Bases teórico-práticas do condicionamento físico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2005

ANDREOTTI, OKUMA .Validação de uma bateria de teste de atividade física diária para idosos fisicamente independentes.Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 13(1): 46-66, jan./jun. 1999.

CAMPOS, M A. Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos.3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

CLARK, B.A. Tests for fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. JOPERD, Reston, v. 60, n.3, p.66-71, 1989.

CARVALHO FILHO E. T., ALENCAR Y M G. Teorias do envelhecimento. In: CARVALHO FILHO, E. T.PAPALÉO NETTO M.Geriatria-Fundamentos, clínica e terapêutica.São Paulo: Atheneu,p.1-8,1994.

COELHO, F.G.M.; QUADROS JÚNIOR, A.C.; GOBBI, S. Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional, 2008.e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades