

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA UATI-CEVITI

Adricia Santos da Silva 1
Gislene Pereira da Silva 2
Samara Almeida Costa 3
David Luiz Marsaro Didonet 4

RESUMO

O estágio não formal de Educação Física é uma etapa necessária para a formação do professor da área, propicia uma prática que acrescenta na formação acadêmica. O presente trabalho é de caráter qualitativo do tipo relato de experiência. O relatar das experiências adquiridas a partir do estágio supervisionado na modalidade regência em espaço não formal no Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), que aconteceu na oficina de ginástica no projeto Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI-CEVITI. Como metodologia foi utilizado exercícios de alongamento, mobilidade, força e agilidade com progressão do grau de dificuldade durante as aulas, visando dessa forma a aquisição das capacidades físicas condicionais e coordenativas aos participantes. Dos resultados, foi possível analisar que muitos dos participantes utilizam da oficina para manutenção dos níveis de atividade física e sociabilidade. Ao longo das semanas de estágio, observamos o impacto positivo da ginástica adaptada à terceira idade. Os participantes demonstraram uma melhoria significativa em sua força, flexibilidade e equilíbrio, refletindo diretamente em uma maior autonomia e na prevenção de quedas e lesões. Além disso, testemunhamos o fortalecimento das relações sociais e emocionais entre os idosos, contribuindo para uma maior sensação de pertencimento. As atividades propostas contribuem no combate do comportamento sedentário, e, no campo da curricularização corroboram por proporcionar um campo de aplicações teórico-práticas dos meios, métodos e técnicas apresentadas nas disciplinas do curso durante a graduação em educação física.

Palavras-chave: Educação Física, Saúde, Estágio, Relato de Experiência.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, drica_ferraz@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, mundogiz_@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, samaraalmeidacosta@gmail.com;

⁴ Mestre em Educação Física e professor no Curso de educação Física da Universidade do estado da Bahia - UNEB, didonet@uneb.br;

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento provoca alterações no aparelho locomotor, causando limitações às atividades da vida diária, comprometendo a qualidade de vida da pessoa idosa. A diminuição do nível de atividade pode levar o idoso a um estado de fragilidade e de dependência. Estudos demonstram que a atividade física traz benefícios à saúde do idoso, mantendo independência funcional e melhorando sua qualidade de vida. (Grimby, 1995; Cress, *et.al.* 2004).

Segundo pesquisa publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) a população total do país foi estimada em 212,7 milhões em 2021, o que representa um aumento de 7,6% ante 2012 quando iniciou a série histórica. Como mais pessoas estão vivendo mais, é importante determinar os meios pelos quais o exercício e a atividade física podem melhorar a saúde, capacidade funcional, e independência nesta população (Rosa, 2012).

Porém, ao alcançar tal idade, o envelhecer por muitas vezes não acontece com qualidade, o que acaba até mesmo provocando a diminuição dos níveis de atividade física, devido a pessoa idosa não se sentir apto a realizar atividade física regulares como caminhadas, alongamentos, ginásticas, danças e outros (Bespalhuk *et al.*, 2021).

Neste contexto, o estágio não formal de Educação Física torna-se uma etapa necessária para a formação do professor da área, propiciando uma prática que acrescenta na formação acadêmica. O processo de ensino e aprendizagem não tem sido exclusividade somente da escola, o ambiente educativo tem adquirido novos horizontes e novas possibilidades, ultrapassando as barreiras de um espaço formal e avançando para espaços não formais.

As experiências proporcionadas pelo estágio não formal por meio da interação com diferentes públicos o futuro professor adquire uma visão mais ampla e contextualizada do seu papel como educador. De acordo com Ibernón (2007), os professores precisam estar preparados para lidar com transformações e concepções pluralistas, ajustando suas práticas às necessidades específicas de seus alunos.

A educação como aponta Gadotti (2005) ultrapassa os limites do ensino escolar formal visto que as experiências de vida também geram processos de aprendizagem não-formais, que desenvolvem autonomia nos sujeitos sociais. O tempo da aprendizagem na educação não-formal é flexível, respeitando-se as diferenças e as capacidades de cada um

ou uma. Com a educação não formal a flexibilidade permeia o tempo e os múltiplos espaços

Portanto, o estágio tem a função de possibilitar o conhecimento da realidade, a compreensão da prática docente. De acordo Pimenta e Lima (2004, p.45) “o estágio curricular é atividade teórica de conhecimento, fundamentação, diálogo e intervenção na realidade, sendo sim objeto da práxis”

O objetivo desse relato é de abordar as experiências vividas durante estágio VIII do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia- UNEB, e trazer reflexões acerca da prática pedagógica e do instrumento que é o estágio para assimilação de conhecimento e integração do acadêmico à realidade social do ambiente de trabalho que irá desenvolver como profissional.

METODOLOGIA

O presente trabalho é de caráter qualitativo do tipo relato de experiência, desenvolvido no projeto Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI-CEVITI, localizado na cidade de Teixeira de Freitas, Extremo Sul da Bahia, como critério avaliativo da disciplina de estágio supervisionado, na modalidade regência em espaço não formal do Curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Na oficina intitulada como ginástica, foram realizadas no turno vespertino duas aulas semanais com duração de 60 minutos às terças-feiras e quintas-feiras. O estágio teve início no dia 27/09/2023 e finalizado 08/11/2023, totalizando 30 horas.

Os participantes tinham entre 53 e 83 anos e contavam com poucas limitações articulares e de saúde geral sendo de ambos os sexos. Além disso, as turmas eram mistas com a predominância de mulheres. Cada turma tinha em média 25 participantes matriculadas.

Para realização das aulas, foram utilizados exercícios de alongamentos, exercícios de mobilidade, exercícios de força e agilidade. Os materiais utilizados para auxiliar nas aulas foram: colchonetes, elásticos, halteres, arcos, bastões e steps.

A aula iniciava com alongamento e aquecimento que duravam em média 5 minutos. A parte principal das aulas aconteciam de forma variada, alguns dias era aplicado exercícios de força que alternava entre membros superiores e inferiores, em outras as aulas eram planejadas em forma de circuito tendo como objetivo o desenvolvimento de

habilidades como agilidade e lateralidade. E finalizada com exercícios de mobilidade e resfriamento.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento tem se tornado um tema cada vez mais relevante e estudado por pesquisadores de diversas áreas do conhecimento. Esse interesse crescente se deve, em grande parte, ao aumento da expectativa de vida da população idosa em todo o mundo, como destacado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Segundo dados publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a população total do Brasil atingiu 212,7 milhões em 2021, representando um crescimento de 7,6% em relação a 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais aumentou significativamente, passando de 11,3% para 14,7%, um crescimento de 39,8%.

No entanto, mais de 37,3 milhões de idosos com 60 anos ou mais relatam ter uma ou mais limitações que afetam suas atividades diárias essenciais para manter sua independência e autonomia, como apontado por Sheth, *et al.* (2018). Portanto, diante desse cenário, a sociedade precisa se preparar para proporcionar um envelhecimento digno aos idosos, focando não apenas no envelhecimento em si, mas na qualidade desse processo, como destacado por Schneider e Irigaray (2008).

O envelhecimento de muitas pessoas não ocorre com qualidade, o que frequentemente resulta na diminuição dos níveis de atividade física. Isso se deve ao fato de que muitos idosos se sentem incapazes de realizar exercícios regulares, como caminhadas, alongamentos, ginástica e dança, como apontado por Besspalhuk *et al.*, (2021). A perda de força e potência muscular reduz a capacidade de realizar atividades que requerem força moderada, como levantar-se de uma cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio, aumentando a dependência do indivíduo e o risco de quedas (Pedrinelli, *et al.*, 2009).

Portanto, é fundamental promover a prática de exercícios físicos entre os idosos, pois isso pode aumentar a longevidade, melhorar a autoestima, o desempenho, a disposição e a saúde em geral. Além disso, a atividade física contribui para o desenvolvimento intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação e o convívio social, como destacado por Fonseca *et al.* (2013).

Diante disso, é importante criar abordagens que melhorem a amplitude articular, a coordenação motora e proporcionem uma perspectiva de vida mais ampla para minimizar os efeitos degenerativos do envelhecimento e permitir que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida ativa, como enfatizado por Alves *et al.* (2004) e Silva *et al.* (2008).

Outro ponto importante como observado por Rebelatto (2006), é que a prática regular de exercícios é uma estratégia eficaz para manter e melhorar a saúde física e mental em todas as idades, prevenindo e retardando as perdas funcionais associadas ao envelhecimento. Isso reduz o risco de doenças comuns na terceira idade, como doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, osteoporose, desnutrição, ansiedade, depressão e insônia.

Os exercícios de força também contribuem para a manutenção da flexibilidade e trazem benefícios como maior resistência a lesões, menor propensão a dores musculares, prevenção de problemas posturais e melhor desempenho em atividades físicas, como destacado por Carnaval (2004).

Dessa forma, é importante ressaltar a crescente necessidade de profissionais de Educação Física dedicados a trabalhar com o público idoso, já que as alterações no aparelho locomotor ocorridas em decorrência do envelhecimento podem ter seu efeito minimizado por meio da prática regular de exercícios físicos

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos resultados observados a partir do estágio de regência na oficina de ginástica, foi possível notar que muitos dos participantes utilizam da oficina para a manutenção dos níveis de atividade física, e um meio de agregar na sociabilidade. Ferreira *et al.* (2017). aponta que a socialização desempenha um papel crucial na vida dos idosos, promovendo a ressocialização, o diálogo e a construção de conhecimentos que incorporam atitudes saudáveis no cotidiano. Portanto, as oficinas destinadas à terceira idade são um espaço valioso para a promoção da saúde e a integração social dos idosos.

Ao longo dos meses buscou evoluir o nível de dificuldade das atividades que promovessem flexibilidade, mobilidade e força nos participantes, tendo em vista as possíveis adaptações já induzidas pela prática de atividade física regular, mas sempre considerando as limitações físicas dos participantes.

Posteriormente, para a realização das atividades, foi elaborado abordagens que pudessem contribuir para a melhoria da amplitude articular, o senso de lateralidade, coordenação motora, o aumento da perspectiva de vida e uma possibilidade de minimizar os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento e possibilitando a pessoa idosa a manter uma melhor qualidade de vida ativa (ALVES *et al.*, 2004; SILVA *et al.*, 2008)

Resultados teóricos, como os apresentados no estudo de Mascarello, Rangel e Baptistini (2021), indicam que a participação em centros de convivência pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, tornando-os mais ativos, melhorando seu humor, reduzindo problemas de saúde e aprimorando suas atividades diárias.

Portanto, das experiências adquiridas a parti do estágio, destaca-se, o desenvolvimento de habilidades como dinamismo, resolução de problemas, criatividade capacitação profissional e humana para lidar com públicos variados, sendo este um campo de aplicação dos conhecimentos adquiridos durante as aulas regulares. O que demonstra mais uma vez, a importância do estágio em espaços como o UATI-CEVITI. E para além, a presença do curso de Educação Física juntamente com a extensão através de atividades de atividades destinadas a esse público é capaz de propiciar melhorias que vão além da dimensão física, mas principalmente no campo psicossocial dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do estágio no espaço não formal, foi possível testemunhar o fortalecimento das valências físicas, cognitivas e socioemocionais dos idosos. Além disso, a ginástica promoveu a interação social e a inclusão, proporcionando um ambiente acolhedor e motivador para os envolvidos.

Durante o estágio, foi possível perceber a necessidade de adaptar algumas atividades de acordo com as características individuais do público-alvo. A abordagem pedagógica da ginástica deve ser flexível e inclusiva, garantindo que todos os envolvidos se sintam valorizados e motivados a participar ativamente.

O estágio também destacou a importância da presença de instrutores capacitados e engajados, que possuam conhecimento técnico da ginástica e habilidades pedagógicas. Os instrutores desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento dos participantes, orientando, motivando e proporcionando um ambiente seguro e desafiador para a prática da ginástica.

Por fim, o estágio de na oficina de ginástica nos proporcionou uma visão abrangente e prática sobre a importância da ginástica como ferramenta educacional e de promoção do desenvolvimento integral dos idosos. Através dessa experiência, adquirimos conhecimentos valiosos e desenvolvemos habilidades que contribuirão de forma significativa em nossa formação profissional.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. V. *et al.* **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 10, n. 1, p. 31–37, jan. 2004.

BESPALHUK, K. T.P. *et al.* **Prevalência de sintomas depressivos em idosos atendidos em unidades de saúde da família e fatores associados.** Revista de Enfermagem da UFSM, Santa Maria, v. 11, n. 34, p. 1-21, 2021.

CABRAL.U. População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021. IBGE Disponível em: **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021 | Agência de Notícias (ibge.gov.br)** acesso em : 14 de Setembro de 2023

CRESS, ME; Buchner DM; Prohaska, T; Rimmer, J; Brown M; Macera C, et al. Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. **Med Sci Sports Exerc.** 2004;36(11):1997-2003.

FERREIRA, M. C. G. et al. Social representations of older adults regarding quality of life. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 806–813, jul. 2017.

FONSECA, G. G. P., PARCIANELLO, M. K., DIAS, C. F. C., ZAMBERLAN, C. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. **Revista Enfermagem da UFSM**, v. 3, n 1, 362-366, 2013.

GADOTTI, Moacir. **A questão da Educação formal/ não- formal.** Sion: IDE, 2005.

GRIMBY G. Muscle performance and structure in the elderly as studied crosssectionally and longitudinally. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 1995;50(Spec):17-22.

IMBERNÓN. Francisco. **Formação docente e profissional: forma-se para a mudança e a incerteza.** 6º ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MASCARELLO, I. F; RANGEL, K.B; BAPTISTINI, R. A. **Impacto de grupos de convivência na funcionalidade e qualidade de vida do idoso.** Cadernos Camilliani, v. 17, n. 4, p. 2498-2515, out. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde.

Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2020.

PEDRINELLI, André; GARCEZ-LEME, Luiz Eugênio; AZUL, Ricardo S. N. **Revista Brasileira de Ortopedia.** 2009;44(2):96-101

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. **Estágio: diferentes concepções.** In: _____. Estágio e Docência. São Paulo: Cortez, 2004. p.33-57.

ROSA, Ana Lígia. **A flexibilidade em indivíduos idosos.** REI, v. 7, n. 15, p. 1-15, 2012.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 25, n. 4, p. 585–593, out. 2008.

SHETH, K. A. *et al.* **Muscle strength and size are associated with motor unit connectivity in aged mice.** Neurobiology of Aging, v. 67, p. 128–136, 1 jul. 2018.

SILVA, A. DA. *et al.* Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v. 14, n. 2, p. 88–93, mar. 2008.

OLIVEIRA, LC *et al.* **Dialogues between social work and populareducation: thinking based on a popular-scientific experience.** Serv Soc Soc. 2013.