

## CULTURA CORPORAL PARA IDOSOS

### Área temática: Saúde.

Telma Adriana Pacifico Martineli<sup>1</sup>

Alexandre Miyaki da Silveira<sup>2</sup>, Felipe de Oliveira Matos<sup>2</sup>, Aline Vespa dos Santos<sup>3</sup>, Renata Guimarães Melo<sup>3</sup>, Gustavo Henrique Bento Gilberto<sup>3</sup>.

O objetivo deste artigo é apresentar as diretrizes gerais, bem como, o processo de implantação e desenvolvimento do Projeto de Extensão: “Cultura Corporal para idosos”, desenvolvido no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, em conjunto com a UNATI (Universidade da Terceira Idade) e o PROCERE (Programa Centro de Referência do Envelhecimento). O projeto oferece programas de exercícios físicos aos idosos de Maringá e região, visando contribuir para o desenvolvimento de suas capacidades físicas, funcionais e psíquicas, além de estimular as relações sociais e afetivas. Pretende também, por meio de palestras e discussões, promover o senso de cidadania conscientizando o idoso de seus direitos e deveres. No aspecto metodológico, são oferecidas aulas sistematizadas de ginástica, circuito funcional, dança/ritmos e alongamento. As atividades são planejadas e supervisionadas por docentes do projeto e ministradas pelos acadêmicos participantes. A partir de reuniões periódicas a equipe, por meio de grupos de estudo, planeja, elabora e avaliar o trabalho realizado com os idosos. O projeto também estimula a pesquisa científica associada à extensão, incentivando os acadêmicos a desenvolverem os TCCs (trabalhos de conclusão de curso), artigos e a participarem de eventos científicos que discutem a temática do idoso e do envelhecimento. Atualmente o projeto Cultura Corporal para Idosos atende 125 participantes subdivididos em 3 modalidades. A média de idade dos participantes é de 67,4 +5,9 anos. O grupo de idosos atendidos é composto por homens e mulheres. Muitos desafios estão postos, mas os objetivos do projeto, em sua fase de implementação, tem sido plenamente alcançado. Finalmente, consideramos que o processo inicial de elaboração e implantação do projeto ocorreu de acordo com o

1 Doutora em Educação. Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá. e-mail: [tapmartineli@uem.br](mailto:tapmartineli@uem.br)

2 Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.

3 Acadêmico do Curso de Educação Física da UEM/PROCERE



APOIO:



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



planejado e não ocorreram dificuldades na formação e qualificação do grupo de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico, Terceira Idade, Educação Física.**

## 1 INTRODUÇÃO

Há tempos observamos mudanças na pirâmide etária do Brasil. Segundo o IBGE<sup>3</sup> (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o país passa pela mesma situação que países mais antigos como França e Portugal, em que há um acentuado envelhecimento da população. O país está deixando de ser uma nação jovem e está amadurecendo. Atualmente, o Brasil vive o chamado “bônus demográfico”, que acontece quando a população ativa (15 a 65 anos) é maior do que crianças e idosos.

Nos anos de 1960, a população de idosos representava cerca de 5% da população nacional, estes apresentavam pouca visibilidade para a sociedade em geral e o governo. As poucas ações sociais propostas na época tinham o caráter assistencialista e atendiam as necessidades básicas dos idosos, geralmente minimizando a doença e a pobreza. Programas de lazer, cultura, esportes e exercícios praticamente inexistiam para essa população. A partir dos anos de 1980 e 1990, houve a implementação de programas pioneiros, como do SESC de São Paulo, denominado Trabalho Social com Idosos, que incentivou grupos de convivência da terceira idade e a criação das Escolas Abertas da Terceira Idade, que visava a reciclagem e educação permanente do idoso, vindo posteriormente se transformarem nas Unatis – Universidades Abertas da Terceira Idade (MIRANDA, 2009).

Atento às necessidades de um novo idoso no século XXI, as Unatis abrem espaço para um adulto maduro e o idoso no sentido de promover sua reciclagem e sua educação permanente. Inseridas no conceito de educação permanente da Unesco, os programas das Unatis permitem ao idoso o aprendizado constante, de modo interativo e cumulativo, algo essencial para acompanhar as rápidas mudanças do mundo hodierno (DAL RIO, 2009).

<sup>3</sup> Ver mais em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONAL

Fórum da Pró-Reitoria  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Paranaenses

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Educação - IPE

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual de Maringá  
Programa de Pós-Graduação em Educação

Dentre as diferentes formas da educação abranger os processos que levam o idoso ao conhecimento do mundo, dos outros e de si mesmo, estão as atividades físicas. Para tanto, essas atividades não podem ser ministradas de forma aleatória e sem as devidas orientações. O projeto “Cultura Corporal” para Idosos atua na perspectiva de capacitar o futuro educador físico para trabalhar com essa população, a elaborar programas de exercícios físicos, e desenvolver práticas sociais que promovam cidadania e possibilitam ações transformadoras na realidade dos participantes. Em nosso entendimento, a prática de exercícios físicos, do lazer e do esporte deve coexistir com o exercício da cidadania e garantir direitos dos idosos.

Nesse sentido, nos propomos a apresentar o Projeto de Extensão: “Cultura Corporal para Idosos”, o qual é desenvolvido no Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) e vinculado ao Programa Centro de Referência do Envelhecimento (PROCERE/UNATI), seu processo de implantação, suas fases de desenvolvimento e resultados alcançados até o presente momento.

## 2 DESENVOLVIMENTO

Partimos do entendimento que os núcleos de idosos possam ser organizados a partir de atividades permanentes que permitem o seu convívio e a troca de experiências. A oferta de projetos que ofereçam essa possibilidade de convivência aumenta a sensação de pertencimento no idoso, ou seja, a sensação de fazer parte de um grupo é extremamente importante para o idoso.

Além disso, pesquisas apontam que o desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais fundamentais para as atividades cotidianas dos idosos são melhoradas com a prática de exercícios físicos (TEIXEIRA, et al, 2007; MATSUDO, 2001 e 2002; TEIXEIRA, 2012). Como afirmam estes autores, as relações sociais que se estabelecem no processo de realização destas práticas contribuem para o desenvolvimento intelectual e afetivo das pessoas idosas, ao mesmo tempo em que se fortalece o físico, favorecem a aquisição de boas condições de vida e de saúde.

Dentre os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos, estão a melhora e manutenção da flexibilidade, coordenação motora global, orientação



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Educação - IPE**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
do Rio Grande do Sul

espaço-temporal, equilíbrio, agilidade, aumento e controle de massa óssea e força muscular, que auxiliam principalmente na realização das tarefas do dia-a-dia, além de ser uma excelente ferramenta para alívio das tensões, pressões, emoções por meio de seus mecanismos fisiológicos e bioquímicos no organismo. Existem ainda os exercícios que auxiliam na manutenção e na melhora da memória, concentração, atenção e raciocínio, podendo ser trabalhados juntamente com os aspectos sociais do indivíduo (LOPES; BRITO; PARREIRA, 2005).

A UNATI da UEM, criada em 2009, tem como um dos seus objetivos “oferecer a cada aluno a oportunidade de suprir suas necessidades e realizar suas habilidades. A ampliação do conhecimento e a elevação do nível cultural permitirão maior participação social e política” (UNATI, 2013).

Em 2013, o DEF da UEM propôs junto à UNATI o Projeto de Extensão inicialmente intitulado “Ginástica para a Terceira idade” a fim de oferecer exercícios físicos aos idosos da comunidade externa e interna de Maringá-PR e região.

No ano de 2014 foi criado PROCERE, vinculado à UNATI da UEM, que “constitui-se em um espaço estratégico da Política Nacional do Idoso, a qual se propõe assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, por meio de ações globais e acompanhamento interdisciplinar de saúde, psicológico, social e jurídico, de forma continuada e especializada”. O programa ampliou a possibilidade de atuação do projeto Ginástica para a terceira idade para ofertar outras práticas corporais, além de aumentar o quantitativo de idosos a serem atendidos. Assim, em 2014 o projeto de extensão passou a se chamar “Cultura Corporal para Idosos” vinculando-se também ao PROCERE.

Dentre os objetivos do PROCERE, encontra-se a necessidade de desenvolver ações que afetem positivamente a qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo a saúde e prevenindo doenças; prestar atendimento às pessoas idosas, preservar sua capacidade funcional e incentivar a participação social; desenvolver pesquisas no campo da geriatria e da gerontologia e envolver alunos dos cursos de graduação e de pós-graduação da UEM em práticas e estudos com pessoas idosas.

O projeto “Cultura Corporal para Idosos” oferece atividades como ginástica, dança, treinamento funcional, musculação. Ao todo, atendemos a 125



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Extensão - INEXTE**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PROEXTENSÃO

idosos participantes. Estratégias como a formação de grupo de estudos planejar as atividades propostas; o aprofundamento nos estudos sobre o envelhecimento e doenças que acometem os idosos; capacitação para medir e avaliar testes específicos para essa população, e o aumento de docentes e discentes foram empregadas. Atualmente o projeto possui três orientadores e nove acadêmicos.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O projeto tem cumprido seu papel de oferecer exercícios físicos sistematizados com qualidade para 125 idosos no ano de 2017. Na produção acadêmica foi produzido um artigo; e serão confeccionados três TCCs sobre exercícios físicos nessa população, além de apresentações em eventos científicos.

Especificamente em relação à avaliação dos idosos, esses são avaliados sempre no início e final de cada semestre, gerando um banco de dados para pesquisas e como feedback das atividades propostas. Todos os testes selecionados são específicos para idosos e proporcionarão um acompanhamento longitudinal por anos de prática sistematizada de exercícios físicos por idosos.

Apesar da dificuldade de conseguir as bolsas para os acadêmicos, o projeto conseguiu atender as demandas apesar das dificuldades encontradas no percurso (falta de bolsas, escassez de materiais adequados e recursos financeiros, etc.)

Outro aspecto importante objetivado no projeto é o desenvolvimento de pesquisas integradas com outras áreas, com vistas à produção de conhecimentos científicos referentes ao idoso e ao processo de envelhecimento. Essa integração culminou na realização do I e II Simpósio Internacional de Gerontologia realizado na Universidade Estadual de Maringá. Evento que se propões a divulgar internacionalmente a produção científica sobre idoso e envelhecimento permitindo a disseminação do conhecimento.

### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos nos dias atuais que os idosos procuram núcleos de convivência no mais diferentes formatos: grupos da igreja; em centros comunitários; associações



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Educação  
Professora Dr. Maria R. P. de  
Faria**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
UNIVERSIDADE  
ESTADUAL  
DE MARINGÁ

de bairros; escolas, faculdades, Unatis, em projetos e etc. As atividades oferecidas por essas entidades promovem um importante papel na ressocialização, na qualidade de vida e no desenvolvimento da cidadania. Assim, acreditamos que o Projeto de Extensão “Cultura Corporal para Idosos” desenvolve um papel importante na vida dos idosos que por vezes tem seu potencial de autonomia cerceado por barreiras e limites na convivência comunitária. Para além da promoção da autonomia do idoso, concluímos também que o projeto é um instrumento fundamental na educação, capacitação e qualificação dos futuros profissionais de educação física que pretendem trabalhar com essa crescente parcela da sociedade que tende a aumentar significativamente no Brasil.

Por fim, os esforços realizados para a produção do conhecimento no campo do envelhecimento e do idoso são de relevância, pois preenchem lacunas existentes principalmente na educação física.

## REFERÊNCIAS:

- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei No 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Brasília, 2003.
- BANCO MUNDIAL. **Envelhecendo em um Brasil Mais Velho**. Washington: Banco Mundial, 2011.
- DAL RIO, M.C. Construção de novas formas de sociabilidade no processo de envelhecimento e na velhice. In: **Perspectiva social do envelhecimento**. Maria Cristina Dal Rio e Danilo Santos de Miranda. São Paulo: Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta, 2009.
- MATSUDO, S. Envelhecimento, atividade física e saúde. **R. Min. Educ. Fis.** Viçosa, v.10, n.1, p. 195-209, 2002.
- MATSUDO S.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T L. Atividade Física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte** [on line], 2001, v. 7, n. 1, PP. 2-13.
- MIRANDA, D.S. Socialização e participação dos idosos: o caso Sesc. In: **Perspectiva social do envelhecimento**. Maria Cristina Dal Rio e Danilo Santos de Miranda. São Paulo: Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta, 2009.
- TEIXEIRA, D C. Efeitos de um programa de exercício físico para idosos sobre variáveis neuro-motoras, antropométricas e medo de cair. **Rev. Bras. Med. Esp.**, São Paulo, v, 21, n.2, p.107-120, abr./jun. 2007.
- UNATI. **Resolução n. 034/2009-COU**. Maringá, 2009.
- OMS. **Health of the Elderly**. Geneva: Technical Report Series, 779,1989.
- CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.15 no.3 Rio de Janeiro July/Sept. 2012.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Ponta Grossa, Paraná, 2012

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual Paulista  
"Júlio de Mesquita  
Figueiredo"  
Aracatuba, SP