

RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTÁGIO NO PROGRAMA MAIS 'IDOSO' EXISTENTE NA FURG

DA CRUZ, Maikel Andrade; TERRA, Fernando Barros
SILVA MIGUEL, Iván Gregorio
maikel.andradecruz@gmail.com
Universidade Federal do Rio Grande

Palavras-chave: Idosos; Terceira idade; Atividade física; Estágio.

1. Contexto do relato

Este relato de experiência discute sobre a disciplina de Estágio Supervisionado I do curso de Licenciatura em Educação Física (EF), realizado no Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) em Rio Grande/RS. Em primeiro lugar, é importante destacar que o NUTI é um programa que promove um envelhecimento ativo e saudável para idosos e idosas do município, por meio de projetos de extensão nas áreas de EF e Psicologia da FURG.

Durante o estágio no programa, participamos em projetos como "Atividades físicas, culturais e de lazer para a terceira idade", "Esportes adaptados para terceira idade" e "Musculação para a terceira idade". Isso nos proporcionou uma visão ampla das atividades físicas voltadas para idosos e sua importância na qualidade de vida. Refletimos sobre as desigualdades no acesso às atividades físicas no lazer, conforme destacado por Oliz, Dumith e Knuth (2018) as pessoas de maior renda tendem a praticar mais atividades físicas no lazer, excluindo outros grupos. No NUTI, observamos como o programa enfrenta essas questões de acessibilidade e busca promover a inclusão de todos os idosos e idosas participantes.

Este trabalho não apenas relata a experiência prática no NUTI, mas também investiga como o espaço contribui para a formação dos alunos e estagiários de Educação Física. O estágio nos permitiu aplicar o conhecimento acadêmico na prática e refletir sobre a equidade no acesso às atividades físicas e de lazer. Esperamos que este trabalho ajude a entender melhor os desafios e competências do estágio no NUTI, e destaque a importância dos profissionais de Educação Física na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos e idosas, no extremo sul do Estado. A discussão sobre programas de envelhecimento ativo e ações inclusivas é fundamental para nossa formação como futuros profissionais comprometidos com uma prática socialmente responsável, assim como o próprio incentivo de abordar diferentes aspectos da área.

2. Detalhamento das atividades

O estágio foi desenvolvido em dupla e foi realizado durante o primeiro semestre de 2023 da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Foram executadas aulas em torno de 60 minutos para cada projeto, com parte inicial, principal e final. Eram realizados aquecimentos e conversas com os idosos e idosas na parte inicial. Na parte principal, foram trabalhados elementos das ginásticas, ritmos, treinamento funcional, danças e tai chi, com enfoque na coordenação motora, equilíbrio, concentração, aeróbico e força. Já na parte final foi trabalhado especialmente os alongamentos e exercícios de respiração. Gradativamente, na medida em que realizávamos nossas aulas recebíamos o feedback dos idosos e idosas em relação às atividades realizadas em aulas, com o intuito de saber a opinião de cada um, para assim auxiliarmos diante de circunstâncias que ocasionassem dor ou dificuldade para realizar uma determinada atividade.

Durante as aulas, foram utilizados diferentes espaços do curso de Educação Física da FURG, como a quadra poliesportiva, a sala de musculação, a sala de danças e a pista de caminhada. Quanto às atividades, foram oferecidas vivências de diferentes manifestações da cultura corporal, com a intenção de desenvolver aspectos como flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, força muscular e capacidade aeróbica.

3. Análise e discussão do relato

Tendo em vista a avaliação das idosas e idosos do núcleo, em relação às aulas do nosso estágio, é possível destacar que conseguimos bons resultados e *feedbacks*, uma vez que teve uma perceptível progressão dos idosos nos projetos, sendo que no início do estágio existia a presença de 30 a 40 participantes no projeto, porém na metade do estágio houve um aumento no número de idosos e idosas, passando a ter 50 participantes no projeto principal (Atividades físicas, culturais e de lazer).

Pondo em perspectiva os benefícios da prática de atividade física para a pessoa idosa, é possível elencar os seguintes exemplos: promover o bem estar; melhorar habilidades de socialização por meio de participação em atividades em grupo; aumento da autonomia, independência e disposição; melhora na aptidão física, postura, qualidade do sono, autoestima e autoimagem; menor risco de quedas, lesões, doenças cardíacas, ansiedade, depressão, colesterol, diabetes e alguns tipos de câncer; controle da hipertensão; melhora a saúde dos pulmões e circulação; redução do risco de demência; ajuda na manutenção da memória, atenção, concentração, raciocínio e foco (BRASIL, 2021). Muitos dos idosos e idosas que realizam as atividades de ginástica e musculação o fazem após orientações médicas, por lazer, ou também devido ao ambiente propício de socialização que o NUTI favorece. Com os conteúdos trabalhados no estágio, objetivou-se colaborar

positivamente nesses elementos supracitados, para assim fomentar um ambiente de socialização que já é característico do programa

4. Considerações finais

Pelo que foi apresentado no presente trabalho, é possível concluir a importância que NUTI possui tanto para o público-alvo, que seriam os idosos do município, quanto para os acadêmicos e acadêmicas do curso de Educação física e de outros cursos que possam se interessar nas temáticas vinculadas aos idosos. Sendo assim, os acadêmicos e acadêmicas produzem conhecimento a respeito da terceira idade, tudo isso a partir das atividades de ensino, pesquisa e extensão presente nesse espaço. Além de estudar as questões relacionadas ao envelhecimento, os acadêmicos e acadêmicas têm a possibilidade de participarem dos projetos de extensão e desenvolverem pesquisas acerca desses assuntos. Em suma, o programa indubitavelmente é um espaço digno de estar sendo ofertado na disciplina de Estágio Supervisionado I.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Editora MS/CGDI, pág. 7-52, Brasília, Junho de 2021. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 02 de agosto de 2022.

Oliz, M.M, Dumith, S.C, Knuth, A.G. Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: Estudo de base populacional..Cien Saude Colet, Vol. 25 N.2, pág. 541-552, Fevereiro de 2020. Disponível em: <<http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/utilizacao-de-servicos-de-educacao-fisica-por-adultos-e-idosos-no-extremo-sul-do-brasil-estudo-de-base-populacional/16898?id=16898&id=16898>>. Acesso em: 30 jul. 2023.