



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA
PARAÍBA

PRÓ REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM ED. FÍSICA

CAMPUS SÃO GONÇALO

MARILENE FRANCISCA DE ANDRANDE DUARTE

**EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS: UMA VIVÊNCIA EM UMA TURMA DE
EJA**

SÃO GONÇALO- PB

2017

MARILENE FRANCISCA DE ADRANDE DUARTE

**EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS: UMA VIVÊNCIA EM UMA TURMA DE
EJA**

Relato de experiência apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, como pré requisito para aprovação e obtenção do título de Licenciado em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

Orientadora: Giulyanne Maria Silva Souto

SÃO GONÇALO- PB

2017

MARILENE FRANCISCA DE ANDRADE DUARTE

**EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS: UMA VIVÊNCIA EM UMA TURMA DE
EJA**

Aprovada em __/__/__

Banca Examinadora:

Prof. Ms. Giulyanne Maria Silva Souto/IFPB – CAMPUS SOUSA
Orientadora

Prof. Ms. Saskia Lavyne Barbosa da Silva /IFPB – CAMPUS CAMPINA GRANDE
Examinadora

Prof. Esp. Valmiza da Costa Rodrigues Durand / IFPB – CAMPUS SOUSA
Examinadora

CONCEITO FINAL: _____

AGRADECIMENTOS

Nesse momento de mais uma conclusão e mais uma conquista na minha vida, tudo em mim é gratidão. Gratidão a Deus por me permitir concluir mais essa etapa, a minha família e amigos que fizeram toda a diferença nesse percurso.

Obrigada aos meus filhos Adônis e Adonay, por serem a razão e incentivo de tudo, vocês são meu maior tesouro. Amo vocês.

Ao meu marido Arimatea, pelo companheirismo, compreensão e apoio durante os anos dessa caminhada, estando sempre ao meu lado do começo ao fim. Te amo.

Obrigada aos meus pais, João Luiz e Francisca (in memória), por todo amor e pelos preciosos ensinamentos de vida. Quão grata eu sou a Deus pela graça de tê-los como base e exemplo. Amo vocês.

Aos meus irmãos, Marily, Marileuza, Valderi e Fabiano pela companhia de uma vida inteira, com as melhores lembranças já vivenciadas de sorrisos, lágrimas, brincadeiras e vitórias.

A Thaianne por se fazer presente e disposta a me ajudar, por todo carinho e por todo apoio durante esses anos. Muito Obrigado!

Aos meus professores que me possibilitaram chegar até aqui. No nome da minha orientadora Giulyanne e Aparecida, que me guiaram e me incentivaram para que eu concluísse esse sonho, a vocês o meu muito Obrigado!

Aos meus colegas de sala, na pessoa de Cristina, Auricélia e Eurilene, eu estendo os meus agradecimentos, pela história que construímos juntas, na qual lembraremos para sempre. Essa vitória é nossa.

RESUMO

As atividades físicas, bem como atividades cognitivas e interação social contribuem beneficentemente para a qualidade de vida e autonomia dos idosos. Essas práticas auxiliam na saúde, bem como na interação social que a escola proporciona. O objetivo desse trabalho foi descrever uma vivência da prática da educação física realizada em uma turma de idosos do programa educacional EJA. A intervenção foi executada em 6 etapas. Sendo elas, desde planejamento da proposta de intervenção; a apresentação do projeto aos alunos; confecções de materiais para utilizarem na prática; palestras com profissionais da saúde; realização de exercícios físicos e oficina de dança. Dessa forma, foi pensado em realizar essa prática para mostrar que eles podem e devem realizar atividades físicas na escola, motivando-os em busca de uma melhora na qualidade de vida, bem como, tentar implementar, a partir dos resultados, o componente curricular no ensino EJA. Assim, infere-se que essa experiência foi bastante gratificante, pois além de conseguir atingir os objetivos propostos, foi despertada a motivação para os idosos continuarem realizando atividades físicas, contribuindo de forma benéfica para a sua qualidade de vida.

Palavras-Chaves: Educação Física. Idosos. EJA.

ABSTRAT

Physical activities, as well as cognitive activities and social interaction contribute beneficially to the quality of life and autonomy of the elderly. These practices help in health as well as in the social interaction that the school provides. The objective of this study was to describe an experience of the physical education practice carried out in an elderly group of the EJA educational program. The intervention was performed in 6 steps. Since they are from the planning of the intervention proposal; Presentation of the project to students; Preparation of materials for use in practice; Lectures with health professionals; Physical exercises and dance workshop. Thus, it was thought to carry out this practice to show that they can and should carry out physical activities in the school, motivating them in search of an improvement in the quality of life, as well as trying to implement, from the results, the curricular component in the Teaching EJA. Thus, it is inferred that this experience was very rewarding, since in addition to achieving the proposed objectives, the motivation was aroused the elderly continue to perform physical activities, contributing in a beneficial way to their quality of life.

Keywords: Physical Education. Elderly. EJA.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Idealizadoras do projeto

FIGURA 2: Alunos na apresentação do projeto.

FIGURA 3: Instrumentos confeccionados pelos alunos, a partir de materiais recicláveis para prática de exercícios físicos.

FIGURA 4: Enfermeira verificando pressão arterial.

FIGURA 5: Fisioterapeuta aferindo pressão arterial.

FIGURA 6: Alunos da EJA realizando exercícios.

FIGURA 7: Alunos realizando exercício para musculatura abdominal

FIGURA 8: Alunos realizando exercício para equilíbrio.

FIGURA 9: Realização da dança

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR	11
3 OBJETIVOS DO PROJETO	12
3.1 OBJETIVO GERAL	12
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
4 JUSTIFICATIVA DO PROJETO	13
5 REFERENCIAL TEÓRICO	14
5.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E IDOSOS- BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	14
5.2 IDOSOS NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- (EJA)	16
6 DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

Levando em consideração que os indivíduos estão vivendo por mais anos, e, conseqüentemente, aumentando o número de idosos na população, se faz necessário o desenvolvimento de estudos que sejam voltados para a melhoria nas condições de vida dessa população. Nesse sentido um envelhecimento bem sucedido se dá a partir de uma melhora na qualidade de vida do idoso, pois de certa forma na atualidade eles estão em busca de uma vida mais saudável e cada vez mais autônoma (CAMPÔA, 2009).

O envelhecimento ativo acarreta numa maior autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Temos vários determinantes do envelhecimento ativo, sendo eles de: gênero, cultura, características individuais, comportamentais, econômicas do meio físico, do meio social e ainda da saúde. Assim, vem buscando de forma individual ou social a manutenção dessa autonomia, seja física ou pelo menos psicológica e social, com a finalidade de manter a capacidade de decisão e controle das suas próprias vidas. Referindo assim, o processo de envelhecimento ativo seja em termos de saúde, bem estar psicológicos e participação social (PAÚL, 2005).

Diante do que foi mencionado acima, pode-se perceber que as atividades físicas, bem como as atividades cognitivas e a interação social contribuem beneficemente para a qualidade de vida e autonomia dos idosos. Haja vista as atividades físicas auxiliarem na melhoria das capacidades físicas relacionadas à saúde, as atividades cognitivas no bem estar psicológico, além de a escola proporcionar a interação social, tão importante na terceira idade (ARGENTO, 2010).

Maciel (2010) relata em seu estudo que a atividade física é um dos elementos mais relevantes para adoção de um estilo de vida saudável, e uma melhoria na qualidade de vida das pessoas. Assim sendo é importante incentivar a prática de atividades físicas na população idosa, com intuito de promover a melhoria na aptidão física, em conseqüente, a saúde.

Mallmann et al. (2015) relata como possibilidades de otimizar a saúde, frente ao envelhecimento ativo, participações na vida social, econômica, cultural, espiritual e civil, com a finalidade de promover uma melhor qualidade de vida aos idosos, em conseqüente, aumentar a expectativa de vida saudável. Para isso, alguns métodos que auxiliam no envelhecimento saudável estão relacionados com a educação em saúde, no qual pode favorecer a socialização da pessoa idosa, beneficiar no controle de suas vidas,

transformar sua realidade social e política e empoderar em relação às decisões da sua saúde.

Conforme Cachioni (1998), a educação por meio da Universidade da Terceira Idade influenciou diversas mudanças na vida dos idosos, ajudando na auto-imagem, na forma de como eles se viam no meio social, incluindo-os para que sintam-se valorizados e importantes, mesmo que desempenhem papéis distintos dos ocupados anteriormente. Assim como, o ganho educacional, que proporciona melhoria na cognição e rendimento, ocasionando um bem estar físico e mental. Bem como favorecendo a mudança na própria perspectiva de futuro, autonomia e nas suas relações interpessoais.

Um programa criado com objetivo de incluir os idosos ao ensino foi a Universidade Aberta a Terceira Idade, que disponibiliza cursos a fim de ensinar aos idosos, bem como propor espaços de socialização. Eles têm a oportunidade de escolher áreas de seu interesse para obter conhecimento, por outro lado, compartilhar seus conhecimentos, suas vivências, para outros alunos e para cada professor das oficinas (BACCI et al. 2009).

Outro meio que insere os idosos na vida escolar é o projeto de Educação de Jovens e Adultos (EJA). Este projeto foi criado com intuito de incluir as pessoas que excederam a faixa etária para o ensino regular, seja fundamental ou médio, oportunizando a realização do acréscimo da sua formação escolar. Além disso, as cartilhas propostas pelo governo objetivam formar cidadãos sociais e críticos, habilitados a lidar com as mudanças do mundo, porém o que se observa na prática são pessoas que procuram o ensino apenas para adquirirem a sua certificação básica (FORMÁGGIO E LOUREIRO, 2014).

Segundo Galvão e Gress (2012) na maioria das vezes os alunos do ensino da EJA não praticam exercícios físicos, pois trabalham, cuidam da casa e não têm oportunidade e tempo para buscar essa prática. Assim, muitas vezes, o único local que oportuniza a prática do esporte é a escola. Porém, muitas instituições acabam não oferecendo esse componente curricular na EJA, não oferecendo aos alunos o direito por optarem ou não pelo componente curricular. Dessa forma, foi percebido no diagnóstico escolar que muitos não tinham ao menos conhecimento dos seus direitos referentes à escolha da educação física na sua grade escolar.

Mesmo a Educação Física na EJA sendo um componente curricular obrigatório, se distingue das outras disciplinas por ser facultativa, ou seja, os alunos podem ou não optar por ela, pois a própria lei subsidia (BRASIL, 2006).

Portanto, pode-se indagar a relevância da execução do projeto descrito neste trabalho para a sociedade, já que tem o propósito de trabalhar a prática da educação física com idosos a fim de estimular essa ação na vida diária deles, bem como incentivar a inclusão dessa prática na ementa educacional do programa EJA como algo fundamental e imprescindível. Estudos como o de Marconato, Soares e Filho (2009) constataam que programas voltados à educação e lazer buscam condições de ocupações em tempos livres das pessoas idosas, evitando assim o isolamento social. Além disso, os alunos na terceira idade têm a oportunidade de aprender de forma prática, aplicando a criatividade por meio de jogos, artes e atividades que permitam entretenimento. Ademais, os programas com idosos têm o objetivo de incluí-los e valorizá-los socialmente para melhorar sua qualidade de vida, bem como garantir o exercício pleno da cidadania, entendendo que eles têm direitos e deveres na sociedade. Assim, esse trabalho visa descrever uma vivência da prática da educação física realizada em uma turma de idosos do programa educacional EJA.

2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR

O cenário da experiência relatada foi a Escola Estadual Ernani Sátyro que está localizado no Bairro Alto da Bela Vista do Município de Uiraúna - PB, situado no interior do sertão da Paraíba, há 408,9 km, da Capital João Pessoa. Na escola funciona os níveis de ensino Fundamental I, Fundamental II e EJA no turno noturno.

Desse modo, percebe-se que os alunos do ensino EJA têm um grande interesse em realizar atividades diferenciadas que contribuam para sua qualidade de vida, assim foi pensado desenvolver essa prática com eles, tendo em vista a importância da educação física na vida de todos.

Várias são as dificuldades observadas no ensino da EJA da presente instituição, como o próprio cansaço diário dos discentes. Então, realizar exercícios físicos facilitaria o próprio aprendizado, tendo em vista que estariam mais relaxados para aquisição de conhecimentos.

Nessa instituição de ensino encontram-se geralmente muitos obstáculos, podendo ser diagnosticados por meio da prática, como: alunos muitas vezes chegam desmotivados, já que a maioria são adultos e idosos, que têm famílias e casas para cuidar e mesmo com toda responsabilidade diária têm o desejo de estudar; bem como a falta de material esportivo adequado para a realização das atividades e discussão sobre a importância dos exercícios físicos na saúde das pessoas.

Portanto, a proposta visou modificar o cenário do ensino da EJA, incluindo algo que pretendesse ajudar na melhoria da qualidade de vida dos estudantes que são idosos, discutir sobre a importância da saúde e educação, duas áreas que caminham juntas, até porque educação é pensar em todos os aspectos da vida do indivíduo, de forma que restrinja os aspectos que poderiam atrapalhar no bom desenvolvimento educacional.

3 OBJETIVOS DO PROJETO

3.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar a prática da educação física com idosos a fim de estimular essa ação na vida diária deles, bem como incentivar a inclusão dessa prática na ementa educacional do programa EJA como algo fundamental e imprescindível.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Confeccionar materiais recicláveis para prática da atividade física;
- Discutir sobre a importância do exercício físico na vida das pessoas nas diferentes faixas etárias;
- Realizar prática da educação física com idosos do programa educacional EJA;

4 JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Estudos como o de Borges e Moreira (2009), constaram que atualmente um envelhecimento saudável não é a ausência de doença, já que nessa fase da vida, muitas vezes é comum, mas sim na capacidade de viver bem e sem limitações. E essas limitações estão relacionadas ao declínio em realizar tarefas cotidianas sozinhas, tornando-se dependente dos outros, e o fato de tornar-se dependente faz com que o idoso sintam-se inválido, podendo causar problemas inclusive psicológicos.

Assim, a partir dessa inquietação a atividade física veio adicionar de forma positiva a qualidade de vida dos idosos, na qual são estimuladas suas capacidades físicas, bem como autonomia para desempenhar tarefas diárias, sem sentir-se dependente de terceiros. Baseado nisto, é importante que os profissionais da educação física e das áreas afins saibam/conheçam a relevância dessas práticas também na vida dos idosos, para que possam desempenhar de forma ética e satisfatória, projetos de intervenção em todos os meios sociais da vida dessa população, independente do seu local de atuação, até mesmo na escola, no ensino EJA que muitas vezes passam a ser negligenciados.

5 REFERÊNCIAL TEÓRICO

5.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E IDOSOS- BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

O envelhecimento é uma fase que se experimenta de formas ou ritmos distintos, não sendo considerado necessariamente um processo patológico (JOBIM; JOBIM, 2015). No entanto é um processo fisiológico que envolve alterações orgânicas, funcionais e psicológicas. Estas mudanças podem tornar o idoso vulnerável, porém para minimizar esses efeitos do envelhecimento é necessário manter um estilo de vida mais ativo (BRASIL, 2006).

Segundo Brasil (2010), nos últimos anos a população idosa vem aumentando mundialmente, no Brasil consideram-se como idosos as pessoas com 60 anos ou mais e de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) existe aproximadamente cerca de 20 milhões de pessoas idosas, que corresponde mais ou menos a 10% da população brasileira. Diante do atual padrão etário brasileiro decorrente do acelerado processo de envelhecimento, evidencia-se a importância de garantir não apenas que as pessoas cheguem a idades avançadas, mas garantir que cheguem com o melhor estado de saúde possível, tornando o envelhecimento ativo e saudável.

Existem alguns fatores que levam a um envelhecimento saudável com uma adequada capacidade funcional, porém, outros levam ao risco de incapacidades e morte. Embora um idoso possua algum tipo de doença crônica, essa não limita as suas atividades da vida diária, sendo considerado um idoso saudável. Entretanto, um idoso com as mesmas doenças crônicas, mas enfermidades descontroladas acabam tendo sequelas, não sendo mais considerado como um envelhecimento dito “normal”. Poucos idosos chegam ao final da vida sem a presença de doenças, embora o bem estar completo seja atingido por muitos, independentemente se exista ou não a patologia. Assim, nessa fase é considerado saudável o comportamento autônomo do idoso de executar tarefas do seu dia a dia (RAMOS,2003).

Campôa (2009) cita um estudo realizado pela Fundação MacArthur em que discriminam três condições para envelhecer com qualidade de vida, sendo elas o baixo risco de doença, que pode estar relacionado ao estilo de vida que o indivíduo tem e a

manutenção de um funcionamento físico e mental elevado, assim como um compromisso ativo com a vida, estas condições refletem o estilo de vida de cada pessoa.

Assim, pode-se dizer que o estilo de vida é uma decisão que deve ser tomada pelo indivíduo em relação a sua vida, oportunizando a inclusão de modos de como levar seu dia a dia, escolhendo incluir atividades de lazer, hábitos alimentares, comportamentos autodeterminados, convívio social e/ou cultural (MALTA et al. 2013).

Para Nahas et al. (2000) o estilo de vida são os hábitos e ações que as pessoas trazem de forma consciente com elas mesmas no qual refletem nas suas vidas. Para ele, existem alguns fatores que chamaram de pentágono do bem-estar, sendo eles: nutrição, stress, atividade física, relacionamentos, comportamento preventivo. A nutrição está relacionada aos alimentos saudáveis que a pessoa deve ingerir. As atividades físicas envolvem características determinantes de ordem biológica, cultural, demográfica e ambiental que serão benéficos para a escolha de um bom estilo de vida. O stress é definido como uma epidemia global, porém estudiosos do assunto afirmam que pode e deve ser evitado e a forma como enfrentado o stress está associada também a seu estilo de vida.

Mediante isso é importante que todos possam conhecer os tipos de estilos de vida ativo que devem ser verificados no meio social. Sendo eles os que se referem à alimentação, prática de atividade física, consumo de álcool, tabagismo, vida social, etc. Na alimentação é importante que sejam consumidas frutas e hortaliças pelo menos cinco vezes ao dia, além de carnes e feijão. A prática de atividade física deve ser realizada pelo menos 150 minutos semanais de intensidade leve ou moderada, ou pelo menos 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa, independentemente do número de dias de prática de atividade física por semana. (MALTA et al. 2013).

Assim, para Dantas e Oliveira (2003) a prática de atividade física para idosos proporciona inúmeros benefícios dentre eles: melhora as condições musculares (força e resistência) e articulares; melhora a flexibilidade; previne e melhora as condições cardiovasculares e respiratórias; previne a obesidade ; previne a descalcificação óssea (osteoporose); melhora a postura, a coordenação motora e o equilíbrio; desenvolve auto confiança e a socialização quando os exercícios são feitos em grupo; manter e promover a independência.

Segundo Mazo, Mota e Gonçalves (2005) a prática de atividade física auxilia na capacidade de locomoção, satisfação com o sono e na capacidade para exercer as atividades diárias, além de contribuir para uma melhora de autoestima e domínio das

relações sócias. Assim, é possível perceber a importância da prática de educação física na vida dos idosos, pois esta prática melhora a qualidade de vida, o que contribui para uma vida ativa e garantindo uma melhoria no processo do envelhecimento.

Como foi citada a cima, pode-se perceber o quão relevante é a atividade física na vida diária dos idosos. Por conseguinte, o presente estudo teve como objetivo realizar uma experiência da prática da educação física em uma turma de Educação de Jovens e Adultos- EJA numa turma que é composta por idosos.

5.2 IDOSOS NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- (EJA)

A cada dia aumenta a quantidade de pessoas idosas na EJA, isso pode se dá por não terem a oportunidade de frequentar a escola, por sucessivas repetições e até mesmo desistência. Diante essas circunstâncias acabam provando diversas atitudes, inclusive o fato de muitos profissionais não estarem preparados para atender a essa população, já que estão habituados que a escola é lugar para crianças e jovens. Porém, é importante relatar que os idosos estão ganhando cada vez mais espaços e possuem do mesmo direito que todos, portanto, nada mais comum que encontrar idosos participando de atividades culturais, políticas, comunitárias e consumo serviços de educação e lazer (PEREIRA, 2012).

“Entende-se como EJA uma educação que se constitui em forma de ensino oferecida pela rede pública do Brasil, objetivando desenvolver o ensino fundamental e médio, para as pessoas que não tiveram acesso ou não concluíram os estudos na idade certa. O aluno da EJA traz um histórico de insucessos e desafio sua vida escolar. Para que aconteçam melhorias junto ao alunado da EJA é necessário criar possibilidades para que os discentes sintam-se envolvidos no processo de ensino e que estes sejam norteados por práticas que possibilitam a inclusão educacional e social” (ROMANZINI, 2011, pág.2).

A escola representa para os anciões um lugar de encontro, de estabelecer novas relações interpessoais, é para eles o momento de sair um pouco do confinamento das suas casas e até mesmo iniciar um contato com outras pessoas, fortalecendo um sentimento de camaradagem com pessoas de ciclos distintos do familiar. Os idosos ao se aposentarem deixam todas as suas relações sociais de convivência em trabalho, convivências diariamente e passam a dedicarem-se suas vidas a própria casa, isso pode ocasionar um vazio. Dessa maneira, os idosos passam a reconhecer a escola como sendo

relevante para o processo de socialização, na qual podem edificar novas relações, inclusive com pessoas de outras faixas etárias, promovendo uma troca única de experiências com as novas gerações e possibilitando o reconhecimento da nova velhice (PEREIRA, 2012).

De acordo com Carvalho (2013) em seu estudo sobre “A educação Física na Educação de Jovens e Adultos” relata que incluir a educação física é abrir portas para a corporeidade, são as ensaios corporais e lúdicos que amparam no processo de escolarização, entendidas como direitos sociais culturais, no qual envolvem o conhecimento corporal, linguagem e muitas vezes o patrimônio corporal. Dessa maneira, afirma-se que o interesse por atividades físicas é também de adultos e idosos. Por isso vale a pena lutar para potencializar políticas públicas que solidifique esse direito para todos, inclusive para os alunos do EJA.

6 DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA

1º ETAPA: Elaboração da proposta de Intervenção Pedagógica

OBJETIVO: Elaborar um projeto de intervenção que possibilitasse prática de exercício físico com os alunos da EJA.

Após perceber que os alunos não tinham conhecimento sobre seu direito de poder optar ou não pela disciplina de Educação Física na sua grade escolar. Foi pensado em realizar essa prática para mostrar que eles podem e devem realizar atividades físicas na escola, motivando-os em busca de uma qualidade de vida positiva e tentar implementar, a partir dos resultados, o componente curricular no ensino EJA.

Dessa forma, juntamente com a direção da escola e os professores da EJA, foi planejado realizar um dia voltado para a importância da saúde na vida dos indivíduos. Assim, discutimos várias formas para efetivar essa ação e juntos pensamos em trazer profissionais da saúde para avaliar os alunos, e eu, para realizar exercícios físicos com eles. Sabemos, portanto, que a escola é um ambiente que deve pensar no indivíduo como sendo biopsicossocial, que tudo está intimamente ligado, então oferecer práticas de exercícios físicos irá ajudar na qualidade de vida dos alunos e, conseqüentemente, na sua disposição para assistir aula. A imagem a baixo mostra as três professoras do EJA, idealizadoras do projeto, juntamente com a diretora escola.

FIGURA 1: Idealizadoras do projeto



Fonte: Arquivo Próprio, 2017.

2º ETAPA: Apresentação do projeto aos alunos

OBJETIVO: Apresentar o projeto de intervenção aos alunos da EJA.

Nessa etapa foi realizada a apresentação do projeto que seria desenvolvido com os alunos. Na sala de aula, foi discutido sobre a disciplina de Educação Física a sua importância na vida dos estudantes, bem como na grade escolar.

Foi percebido que os alunos tinham desejo de realizar a prática, ficando ansiosos para que chegasse o dia, mostrando-se motivados, participativos e interessados. Foram realizados vários questionamentos de como seria, e declarado que realmente não sabiam do direito de ter uma disciplina tão importante para sua saúde, bem como qualidade de vida para auxiliar inclusive nos seus estudos.

Após essa conversação, mostrei a importância da participação deles no projeto, pedindo para que mantivessem o interesse na ação, pois seria de grande relevância, oportunizando-os a questionarem sobre suas dúvidas em relação as questões da saúde e também vivenciar um momento diferente de aprendizado.

FIGURA 2: Alunos na apresentação do projeto.



Fonte: Arquivo Próprio, 2017.

3º ETAPA: Confeção dos materiais que iriam ser utilizados na prática dos exercícios físicos.

OBJETIVO: Confeccionar os materiais para realização da prática dos exercícios físicos.

Nessa etapa, foi proposto aos alunos confeccionarem instrumentos para realização dos exercícios a partir de matérias recicláveis. Dessa forma, foi solicitado que eles trouxessem de casa objetos em desuso que pudessem ajudar na nossa ação.

Foi um dia bastante produtivo, onde os alunos participaram do momento da criação com bastante satisfação. Trouxeram vários objetos de casa como: cabo de vassoura, garrafas pet, fitilhos e fio para varal.

Essa prática também auxiliou a discussão sobre a relevância do desenvolvimento sustentável, onde foram explicadas as questões ambientais e como prevenir o meio ambiente, buscando utilizar materiais que poderiam ser jogados fora. Também foi possível desenvolver a coordenação fina, já que muitos são idosos e já começam a apresentar algumas dificuldades, como o próprio tremor nas mãos, além do mais a construção dos materiais despertaram a criatividade deles.

FIGURA 3: Instrumentos confeccionados pelos alunos, a partir de materiais recicláveis para prática de exercícios físicos.



Fonte: Arquivo Próprio, 2017.

4º Etapa: Profissionais da saúde

OBJETIVO: Sensibilizar a turma de EJA quanto à importância do exercício físico na vida das pessoas.

Aqui iniciou de fato a nossa ação. Foram convidados dois profissionais da saúde, sendo um enfermeiro e fisioterapeuta para falar um pouco sobre a importância da educação física para a saúde, qualidade de vida, e prevenção e promoção de doenças.

A enfermeira explicou a eles a importância da educação física no sistema cardiovascular. Eles tiraram várias dúvidas em relação à alimentação saudável, importância de exercícios físicos na prevenção de doenças, bem como sinais e sintomas da hipertensão e diabetes. Ao final da palestra, a profissional verificou a glicemia e pressão arterial de todos os alunos.

FIGURA 4: Enfermeira verificando pressão arterial.



Fonte: Arquivo Próprio, 2017.

Já o fisioterapeuta realizou uma palestra abordando a importância dos exercícios físicos na qualidade de vida das pessoas. Demonstrando que os exercícios poderiam auxiliá-los nas prevenções das doenças, bem como ensinou como controlar a respiração durante os exercícios para evitar desconfortos. Discutiu também sobre a relevância da caminhada na melhora da circulação e a importância do alongamento antes dos exercícios físicos. Após a palestra, ele também ajudou na aferição da pressão arterial.

De forma geral, foi debatido sobre os fatores que contribuem para o bem estar dos idosos.

FIGURA 5: Fisioterapeuta aferindo pressão arterial.



Fonte: Arquivo Próprio.

Segundo Lemos e Barros (2012) a equipe multiprofissional é relevante na vida dos idosos, pois conscientizam sobre a assistência integral, na qual cada um auxilia no seu respectivo papel. O enfermeiro irá realizar os cuidados de maior complexidade, que exige conhecimento científico, a função cuidativa, através da avaliação da enfermagem educativa, com o intuito de sensibilizá-lo em busca de uma vida saudável. O fisioterapeuta ajudou a eles a manterem e melhorarem suas capacidades funcionais, obtendo reduzir limitações e buscando melhorar a autoestima e sua autonomia.

5º ETAPA: Realização dos exercícios físicos

OBJETIVO: Realizar prática de exercícios físicos com os idosos da EJA

Nessa etapa aconteceu um encontro para executar tudo que foi discutido anteriormente. Foi realizado e ensinado práticas de exercícios físicos que favorecessem o movimento corporal e contribuísse para busca da qualidade de vida dos envolvidos.

Inicialmente, foi conduzido um alongamento dos membros superiores e inferiores com controle respiratório. Logo após, foram realizados exercícios com cabo de vassoura com intuito de fortalecer os músculos superiores, bem como auxiliar na flexibilidade da musculatura. Conforme Carvalho (2006), o envelhecimento acarreta várias alterações estruturais, funcionais e essas modificações podem provocar perda na forma e massa muscular dos idosos. Dessa forma, o treinamento de força obtém além de condicionamento físico, mas também o aumento do tônus muscular, possibilitando à melhora na autoestima e na imagem corporal.

Foi orientado que os alunos segurassem o bastão com as duas mãos em supinação ou pronação, cotovelos estendidos e elevar os braços da cintura até a cabeça. Como ilustra a figura a baixo.

FIGURA 6: Alunos da EJA realizando exercícios.



Fonte: Arquivo Próprio

FIGURA 7: Alunos realizando exercício para musculatura abdominal



Fonte: Arquivo Própria.

Foi proposta a realização de atividade que contribuísse com a psicomotricidade dos alunos, especificamente o equilíbrio, já que durante a prática foi verificado que alguns apresentavam essa dificuldade. Dessa forma, foi realizado o “equilíbrio de um pé só” no qual se apoia em um bastão (cabo de vassoura) para auxiliar caso perca o equilíbrio. Foi orientado que os praticantes ficassem em pé com os pés juntos, levantasse uma das pernas, mantendo o joelho dobrado para frente ou para o lado, segurando a posição com os olhos abertos. Logo após com os olhos fechados, realizando alternância de pés, foi executado durante 4 repetições. Ao pedir aos alunos para fecharem os olhos, foi percebido que seu desequilíbrio era maior. O exercício de equilíbrio coopera para prevenção de quedas futuras. Conforme Gnoato et al. (2011) com as alterações que o envelhecimento acarreta, pode causar também desequilíbrio nos idosos e varias consequências são acometidas, como a probabilidade de quedas aumentarem, podendo causar fraturas. Todos esses fatores influenciam para a perda de sua liberdade de mobilidade, podendo isso afetar o seu próprio psicológico.

FIGURA 8: Alunos realizando exercício para equilíbrio.



Fonte: Arquivo Próprio.

6º Etapa: Oficina de Dança

OBJETIVO: Utilizar a dança para trabalhar o corpo dos idosos integralmente

Nessa etapa, buscou-se facilitar a socialização dos envolvidos, bem como trabalhar a expressão corporal. Foi escolhido utilizar a dança como meio de desenvolver vários estímulos corporais dos alunos, assim sendo: o tátil, audição, visual, afetivo, cognitivo e motor. É através da dança que os alunos aprenderam as noções de espaços, sequências, padronização e uma conscientização do próprio corpo. Essa foi à atividade que eles mais gostaram. Relataram sentir-se bem e renovados, pois dançar os fazem sentirem-se mais novos e divertidos.

“Os contatos sociais possibilitam aumento do bem-estar subjetivo, firmam os recursos pessoais e contribuem para atingir um senso de interdependência com outros semelhantes. Podendo promover o estreitamento de recursos pessoais, porque eles facilitam a comparação social, reestruturam o auto-julgamento e o auto-conceito, possibilitando o envelhecimento bem-sucedido para os participantes” (CACHIONI, 1998, pág. 86).

A terceira idade carrega a redução de diversos aspectos na sua vida, assim como a sua participação social, já que os papéis antes vivenciados na vida adulta, deixam de existir. Assim, é necessário que novos papéis sociais sejam revelados, para que eles sejam aceitos e valorizados pela sociedade. Portanto, deve-se promover possibilidades

aos idosos para que não se entreguem a solidão e ao isolamento social, tentando reduzir os efeitos do envelhecimento, objetivando atividades que criem e fortifiquem laços sociais (GOMES et al. 2004).

De forma geral, foi inferido que essa experiência foi bastante gratificante, pois além de conseguirem atingir os objetivos propostos, foram despertados a motivação para eles continuarem realizando atividades físicas, contribuindo de forma benéfica para a qualidade de vida.

FIGURA 9: Realização da dança



Fonte: Arquivo Próprio.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da intervenção, bem como as práticas desenvolvidas durante esses dias sob cumprimento da proposta, veio proporcionar-me enquanto aluna e futura profissional, a confirmação imediata da relevância da educação física na vida dos idosos. Em contrapartida o feedback recebido foi o reconhecimento por parte dos alunos e da comunidade escolar, que elogiaram e expressaram o desejo de continuarem realizando exercícios físicos.

As experiências vividas, desafios e dificuldades encontrados surgiram como meio de aprender o que devo ou não realizar mediante a minha conduta de profissional. Assim, pude perceber a importância da preparação do aluno para atuar nos segmentos diversificados, seja ele na educação e/ou na saúde, podendo-se observar o quanto é necessário perceber os indivíduos como ser biopsicossocial, para que assim possamos ajudar nas mudanças de estilos de vida.

Portanto, concluo com a satisfação de ter tido a oportunidade de vivenciar o trabalho do professor de Educação Física. Desse modo, passei a ver essa prática como forma de treinamento profissional, na qual vivenciei na realidade a atuação. Com base nisso, aprendi ter um olhar crítico e cuidadoso, comecei a desenvolver um raciocínio preciso de um profissional ético e qualificado.

Porém, como limitação nessa prática, foram as ausências de outras turmas da escola, alguns materiais para realização de novas atividades, como o funcional, e o pouco tempo para a intervenção. Sugiro que novos estudos sejam realizados nessa perspectiva, com um número maior de participantes, em um maior período de tempo e com outras atividades físicas sendo propostas.

REFERÊNCIAS

- ARGENTO, RENE DE SOUZA VIANELLO. *Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso* /Rene de Souza Vianello Argento. – Campinas, SP: [s.n], 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19), 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília .44 p. : il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006, v. 12) , 2010.
- BRASIL. Construção coletiva: contribuições à educação de jovens e adultos. — Brasília : UNESCO, MEC, RAAAB, 2005.
- BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz, Rio Claro*, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009
- CAMPÔA, ELSA FILIPA REIS. Qualidade de vida, competências cognitivas e funcionais em idosos institucionalizados e não institucionalizado, 2009.
- CARVALHO, ROSA MALENA. Educação Física Na Educação De Jovens E Adultos . *Revista Lugares de Educação [RLE]*, Bananeiras/PB, v. 3, n. 5, p. 37-49 Jan.-Jun. 2013. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rle>.
- CACHIONI, MEIRE. *Envelhecimento bem-sucedido e participação numa Universidade para a Terceira Idade: A experiência dos alunos da Universidade São Francisco* / Meire Cachioni. - Campinas, SP: [s.n.], 1998.
- CARVALHO, ALICIA MARIA DE. Análise Comparativa Da Força Muscular Dos Membros Inferiores De Mulheres Praticantes De Atividades Físicas Regulares Com Idades De 60 A 69 Anos. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.*
- DANTAS, Estélio H. M.; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. *Exercício, maturidade e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- GALVÃO, M.R.P.S.; GRESS, F.A.G. Educação Física na EJA - Educação de Jovens e Adultos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012.

GOMES, I.S. et al. A Busca da Socialização de Idosos por Meio de Atividades de Recreação e Lazer. *Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária*. Belo Horizonte – 12 a 15 de setembro de 2004

JOBIM, F.A.R.C. & JOBIM, E.F.C. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. *UNOPARCientCiêncBiol Saúde*;17(4):298-308, 2015.

MACIEL, MARCOS GONÇALVES. Atividade Física e Funcionalidade do idoso. *Motriz*, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MARCONATO, C.V.; SOARES, A.C.; FILHO, C.V.M. A Importância Da Educação Física Na Educação De Jovens E Adultos / Ensino Médio. *Anais do VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências e Esportes*, 2009. Secretárias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul). Disponível em: <http://cbce.tempsite.ws/congressos/index.php/7csbce/2014/index> ISSN 2179-8133.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2015, vol.24, n.2, pp.217-226. ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-497420150002000004>.

MALLMANN, D.G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6):1763-1772, 2015.

MAZO, G.Z.; MOTA, J.A.P.S.; GONÇALVES, L.H.T. Atividade Física e qualidade de vida de mulheres idosas. *RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 115-118 - jan./jun. 2005.

NAHAS, M.V. et al. O pentâculo do bem-estar- base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev. Brasileira Atividade Física e Saúde*, V.5, Número 2, 2000.

PAÚL, CONSTAMÇA. Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, vol. XXV, 2005, pp.c.

PEREIRA, JACQUELINE MARY MONTEIRO. A escola do riso e do esquecimento: Idosos na educação de jovens e adultos. *Educ. foco*, Juiz de Fora, v. 16, n. 2, p. 11-38, set 2011/fev 2012.

RAMOS, LUIZ ROBERTO. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 19(3):793-798, mai-jun, 2003.

ROMANZINI, BEATRIZ. Eja- Ensino De Jovens E Adultos E O Mercado De Trabalho. Qual Ensino? Qual Trabalho?. 1 Universidade Estadual de Londrina, curso de Ciências Sociais. *PNLD EJA – Plano Nacional do Livro Didático para o EJA* de 2010, distribuído no ano de 2011.