



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA GONÇALVES MAIA

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA
REALIZADAS NA UNIVERSIDADE A/BERTA A MATURIDADE

CAMPINA GRANDE – PB

2023

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA GONÇALVES MAIA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA
REALIZADAS NA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE**

Trabalho de conclusão de curso, desenvolvido por meio de relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Gerontologia

Orientador: Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

CAMPINA GRANDE – PB

2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M217r Maia, Maria Eduarda de Oliveira Goncalves.
Relato de experiência sobre as práticas de atividade física realizadas na Universidade Aberta à Maturidade [manuscrito] / Maria Eduarda de Oliveira Goncalves Maia. - 2023.
13 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Envelhecimento. 2. Atividade Física. 3. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA GONÇALVES MAIA

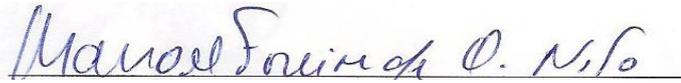
RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA
REALIZADAS NA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE

Trabalho de conclusão de curso, desenvolvido por meio de relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Gerontologia

Aprovada em: 27/06/2023

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto (Orientador)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)



Prof. Me. José Eugênio Elói Moura

RESUMO

Esse estudo trata-se de um relato de experiência, no período de 2018 à 2020, desenvolvido na Universidade Aberta a Maturidade com o objetivo de promover e melhorar o bem-estar dos idosos participantes do projeto de extensão através da prática de atividade física. O estilo de vida passou a ser um dos pontos mais determinantes para saúde da população no decorrer do processo de envelhecimento. Identificamos que o benefício da atividade física para os idosos representa um meio de proporcionar uma melhor qualidade de vida, não só no aspecto físico, mas também nos aspectos sociais e psicológicos. De acordo com o relato fica evidente que a Universidade Aberta à Maturidade tem contribuído de forma positiva na vida dos participantes desse projeto de extensão, por meio de diversas atividades físicas, proporcionando momentos de descontração, integração e socialização fazendo com que os idosos passem a ter atitudes de confiança, vida mais saudável, bem estar e desenvolvendo assim, uma nova perspectiva de vida.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Atividade Física; Qualidade de vida; Idoso.

ABSTRACT

This study is an experience report, from 2018 to 2020, developed at Universidade Aberta a Maturidade with the objective of promoting and improving the well-being of elderly participants in the extension project through the practice of physical activity. Lifestyle has become one of the most important points for the health of the population during the aging process. We identified that the benefit of physical activity for the elderly represents a means of providing a better quality of life, not only in the physical aspect, but also in the social and psychological aspects. According to the report, it is evident that the Universidade Aberta à Maturidade has contributed positively to the lives of the participants in this extension project, through various physical activities, providing moments of relaxation, integration and socialization, making the elderly have attitudes of confidence, healthier life, well-being and thus developing a new perspective on life.

Keywords: Aging, Physical Activity; Quality of life; Elderly.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	METODOLOGIA	7
3	RELATO DE EXPERIÊNCIA	8
4	DISCUSSÕES	10
5	CONCLUSÃO	12
	REFERÊNCIAS	13

1 INTRODUÇÃO

De acordo com os últimos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 10 anos a parcela de pessoas com 60 anos ou mais passou de 11,3% para 14,7% da população brasileira, em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões de indivíduos. Esses dados mostram que o cenário populacional do país vem se modificando a cada dia, se tornando ainda maior o número de idosos. O envelhecimento é uma parte natural na vida do ser humano e atrelado a essa condição encontra-se algumas percas funcionais e também físicas em cada indivíduo.

Mais do que nunca, o estilo de vida passou a ser um dos pontos mais determinantes para saúde da população no geral, e no decorrer do tempo um estilo de vida não saudável pode ocasionar diversos problemas. Levando isso em consideração, o benefício da atividade física para os idosos representa um meio de proporcionar uma melhor qualidade de vida, não só no aspecto físico, mas também nos aspectos sociais e psicológicos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o termo “saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social, por isso em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde.

Buscando minimizar o percentual estabelecido pelo cenário do país, a Coordenadoria Institucional Especial para a Formação Aberta à Maturidade (CIEFAM), com o propósito de encampar a Universidade Aberta à Maturidade (UAMA), foi criada possibilitando atividades que incluem ensino, pesquisa e extensão, integrando idosos e equipe multidisciplinar composta por professores e acadêmicos dos diversos departamentos, dos vários Campus da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), visando uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo e bem sucedido para os participantes desse projeto.

Nesse sentido o objetivo desse trabalho foi de promover e melhorar o bem-estar dos idosos participantes do projeto de extensão através da prática de atividade física. De forma específica buscou-se oferecer serviços adaptados as necessidades e circunstâncias de cada um, bem como estimular suas capacidades físicas e mentais, reforçar a independência e a autoconfiança, incentivar a prevenção, além de incentivar o diálogo e a compreensão entre gerações.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, expondo o período de intervenção no projeto de extensão da CIEFAM, voltado, exclusivamente, para o público idoso. A Extensão é a forma de articulação entre universidade e sociedade por meio de diversas ações. Como o próprio nome já diz, é estender a universidade para além dos seus muros, interagindo com a comunidade, visando à troca de saberes.

Esse trabalho apresenta as atividades realizadas com os alunos da UAMA através do projeto denominado “A prática de Atividade Física para Saúde e Melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade”, localizado na cidade de Campina Grande-PB, mais precisamente em espaço próprio, ao lado do prédio de Central de Integração Acadêmica (CIA) no Campus I da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

O período de intervenção no projeto de extensão teve início em Junho de 2018 e foi concluído em Agosto de 2020. O projeto englobava ao todo 80 alunos, divididos em duas turmas de 40 pessoas cada. As aulas de educação física eram realizadas quatro vezes na semana, de segunda a quinta, alternando dois dias para cada turma. As atividades físicas aconteciam antes das aulas teóricas, tinham a duração de 1 hora, no período de 7:00 até as 8:00 da manhã.

Figura 1: Aula prática na UAMA



Fonte: Elaborada pela autora, 2019

Figura 2: Aula prática na UAMA



Fonte: Elaborada pela autora, 2019.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A UAMA tem como meta atender a demanda educativa de idosos a partir de 60 (sessenta) anos de idade, contribuindo na melhoria das capacidades: pessoais, funcionais e socioculturais, por meio da formação e atenção social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades educacionais, sociais e de convívio, favorecendo a melhoria na qualidade de vida. Dentro desse programa se destaca nesse trabalho o projeto de extensão intitulado “A prática de Atividade Física para Saúde e Melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade” que visa a importância do envelhecimento ativo.

No início do programa os alunos extensionistas de educação física juntos com os professores participantes do projeto se reuniram para elaborar o cronograma e o planejamento das ações e atividades a serem desenvolvidas durante todo o ano letivo.

Assim que os idosos são matriculados, um dos pontos mais importantes a ser realizado é a anamnese, dessa forma podemos identificar o histórico de doenças, a frequência de atividade física que pratica ou já praticou e assim, ficar ciente das condições para proporcionar uma prática de atividade física segura.

O grupo de idosos era dividido em duas turmas de 40 pessoas em cada, as aulas de educação física ocorriam na segunda e quarta com uma turma e terça e quinta com a outra turma, os horários eram os mesmos, iniciava as 7h00 e finalizava as 8h00 da manhã.

O planejamento da aula seguia um padrão pré-estabelecido que se divide em três partes: o aquecimento, podendo ser com alongamentos ou algumas músicas para os participantes dançarem inicialmente; os exercícios planejados, que são baseados em alguma valência física como a força, a coordenação, o equilíbrio ou a flexibilidade/mobilidade; por último a volta a calma, realizando alongamentos e conversas para ter um feedback sobre as atividades realizadas.

O cronograma das aulas era elaborado visando uma ou duas valências físicas por aula para que houvesse a variação nos exercícios e não se tornasse tão monótono para os idosos. Quando se percebia algum desinteresse e algumas faltas recorrentes, era realizado uma aula só com danças, que se iniciava com músicas coreografadas e ao final era dança livre com o estilo musical do forró, no qual atraía muitos participantes.

No decorrer do projeto foram estabelecidas ações interdisciplinares (relações entre duas ou mais disciplinas ou ramos de conhecimento) com extensionistas do curso de enfermagem e de farmácia. Mensalmente realizavam o teste de glicemia e diariamente antes das práticas de atividade física, era realizado a aferição da pressão arterial, isso servia como parâmetro para identificar se os alunos estavam aptos a realizar a atividade proposta no dia e, também, como média para comparar se houve melhorias no decorrer do tempo.

Dentre os desafios encontrados, foi possível identificar que a maioria dos alunos não tiveram um estilo de vida saudável, o histórico de comorbidades nesse público é alto e o fator principal está ligado ao sedentarismo. Todos os exercícios eram adaptados de acordo com as necessidades de cada indivíduo. Percebemos que cada um tem suas limitações, mas sempre buscamos formas de incluir e adequar as atividades dentro de suas próprias limitações.

Além dos benefícios na independência física dos idosos, a atividade física desenvolveu um fator importante no aspecto psicológico, estar socialmente envolvido influencia a qualidade de vida. O projeto proporcionou vínculos emocionais fundamentais, seja com uma conversa, um desabafo, lembranças de outras épocas ao escutar uma música, até mesmo com um simples abraço. Então o papel do trabalho desenvolvido no projeto vai além das questões físicas.

Na graduação dos idosos ao final do período de 2 anos, foi realizada a formatura dos alunos concluintes. Um aspecto importante foi identificar o benefício e a importância que teve as aulas de educação física no decorrer desse período. Houve um momento em que os alunos apareciam para realizar a apresentação de formando no palco e podemos perceber a autonomia e independência em realizar uma dança, caminhar sozinho até o final da apresentação, descer a escada sem ajuda, entre outros. Então todos esses pontos foram trabalhados e estimulados no decorrer das aulas realizadas e estar presente em um momento como esse foi gratificante, pois podemos observar o poder que a prática de atividade física pode desempenhar na vida das pessoas.

4 DISCUSSÕES

De acordo com as informações abordadas no relato de experiência, podemos assimilar junto a literatura, que os estudos têm demonstrado a eficácia e o benefício da prática de atividade física no desenvolvimento das capacidades funcionais no decorrer do processo de envelhecimento.

O envelhecimento pode ser considerado um processo progressivo de mudanças biopsicossocial ao longo da vida. Segundo da Fonseca et al. (2013), o processo de envelhecer define-se como um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que depende na sua maior parte, da história de vida e da adaptação ao meio ambiente, ou seja, esse processo apresenta características individuais e coletivas, que pode ser chamado de Senescência, que são alterações fisiológicas que não caracterizam doenças e é considerado um processo natural.

Em contrapartida, observamos outro aspecto que vem associado ao envelhecimento, chamado de senilidade. A Senilidade é o processo associado aos hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida, que pode ocasionar diversas alterações decorrentes de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, pulmonares, renais e neurológicas, ou seja, é um envelhecimento diretamente ligado a doenças.

Pensando nos termos abordados, busca-se enfatizar nesse trabalho, a importância de um envelhecimento ativo e saudável. De acordo com a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS), “o *envelhecimento saudável* é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida.”.

A prática da atividade física é vista como um importante meio para minimizar os efeitos do envelhecimento e manter um bom funcionamento do corpo se for praticada de forma regular e controlada. “Dentre inúmeros benefícios que a prática de atividade física promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional, ou seja, manter a capacidade para realizar as atividades do cotidiano” (CUNHA e SILVA, 2010).

De acordo com (VELASCO, 2006, p.111), “Exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso”.

Como explica CIVINSKI, MONTIBELLER E BRAZ (2011, p. 167) “Exercícios resistidos ajudam à manutenção da massa muscular e na densidade óssea. Exercícios aeróbios auxiliam na perda de gordura corporal, melhoram a capacidade cardiorrespiratória fortalecendo o coração e os pulmões.”

O exercício físico possui uma relação direta entre saúde e doença, alguns aspectos podem ser destacados para promover no organismo uma diminuição na incidência dessas doenças:

Quando fazemos um esforço, a meta do sistema cardiovascular é garantir que os músculos exigidos sejam bem irrigados. Para que isso ocorra, há um aumento no débito cardíaco. Exercícios físicos praticados com regularidade e adaptados as possibilidades da paciente aumentam o bem-estar e a tolerância ao esforço (MANIDI, E MICHEL, 1998, p.1-4).

Da mesma forma, podemos identificar outros aspectos relacionados ao sistema locomotor:

O sistema locomotor de uma pessoa em fase de envelhecimento transforma-se progressivamente. Os músculos tendem a diminuir de volume, os ligamentos endurecem, as articulações se anquilosam e o sistema nervoso diminui sua velocidade de transmissão. O exercício físico visa à manutenção e/ou melhoria da capacidade funcional do aparelho locomotor por meio de um aumento da força e da resistência muscular (MANIDI E MICHEL, 1998, p.73-75).

Por último, vale destacar que no envelhecimento ativo, o condicionamento vai além do físico, é importante que os idosos se sintam visíveis na sociedade e adquiram autonomia para realizar atividades da vida diária. Como mencionado por Brandão et al. (2019), a inserção de idosos nas atividades em grupo reduz o isolamento social, favorece a melhora da autoestima e o desenvolvimento de comportamentos positivos associados ao autocuidado e promoção da saúde.

Figura 3: Aula prática na UAMA



Fonte: Elaborada pela autora, 2019.

Figura 4: Aula prática na UAMA



Fonte: Elaborada pela autora, 2019.

5 CONCLUSÃO

Os programas de extensão dentro da universidade possibilitam grandes oportunidades para todos os participantes, através de serviços assistenciais a comunidade e sobretudo promovendo o conhecimento. Diante disso, o projeto de extensão proporcionou uma visão ampla de como interagir, planejar e executar ações de intervenção para um público específico (idosos), expandindo ainda mais o conhecimento e formando profissionais mais preparados para o cenário atual.

Além disso, o projeto de extensão permitiu colocar em prática os conhecimentos adquiridos no decorrer do curso da graduação e possibilitou ter uma troca importante de experiências com os participantes, tanto com os idosos, quanto com os profissionais inseridos. Um dos desafios encontrados foi referente ao histórico de doenças crônicas dos alunos, os exercícios eram adaptados de acordo com as necessidades de cada indivíduo, analisando cada limitação e assim, proporcionando uma prática segura.

É possível identificar que com um hábito de vida saudável e com a prática de exercício regular, o idoso tem a oportunidade de minimizar as perdas ocasionadas no processo natural de envelhecimento e possibilita uma nova perspectiva de vida, com mais autonomia, realizando atividades básicas da vida diária e conseqüentemente fornece uma boa qualidade de vida. Dentro do projeto de extensão fica evidente os benefícios que a atividade física proporcionou no decorrer do tempo, além de possibilitar mudanças nos aspectos psicológicos e sociais, através da interação entre gerações, do convívio social, proporcionando encontros com grupos de convivência. Então a manutenção da independência foi um dos fatores que mais contribuiu para a qualidade de vida dos idosos.

REFERENCIAS

- BRANDÃO, B. M. L. D. S., SILVA, A. M. B. D., SOUTO, R. Q., et al. **Relação da cognição e qualidade de vida entre idosos comunitários: estudo transversal.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020.
- CIVINSKI, C., MONTIBELLER, A., & de OLIVEIRA, A. L. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** *Revista da UNIFEFE*, 1. Brusque 2011.
- CUNHA, G.; SILVA, R. R. **A importância da prática da atividade física em indivíduos idosos.** *Educação Física em Revista*, v. 4, n. 1, 2010.
- da FONSECA, G. G. P., PARCIANELLO, M. K., DIAS, C. F. C., & ZAMBERLAN, C. **Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem.** *Revista de Enfermagem da UFSM*, 3(2), 2013, p. 362-366.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Disponível em: agenciadenoticias.ibge.gov.br. Acesso em 02 de junho 2023.
- MANIDI, M. J.; MICHEL, J. P. **Atividade Física para Adultos com mais de 55 anos.** 1. ed. São Paulo: Manole, 2001, p. 1-4-73-75.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Disponível em: paho.org/pt/brasil. Acesso em 02 de Junho 2023.
- VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade.** São Paulo: Phorte, 2006.