



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUSTAVO KREMER SELISTER**

**GINCANA DA AMIZADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A  
TERCEIRA IDADE**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2013**

GUSTAVO KREMER SELISTER

**GINCANA DA AMIZADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A  
TERCEIRA IDADE**

Relato de Experiência apresentado ao  
Curso de Graduação em Educação Física  
da Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento à exigência para obtenção  
do grau Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ms Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

CAMPINA GRANDE – PB  
2013

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL - UEPB

S465g Selister, Gustavo Kremer.  
Gincana da amizade [manuscrito] ; um relato de  
experiência com a terceira idade / Gustavo Kremer  
Selister. – 2013.  
21 f. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba,  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.

“Orientação: Prof. Me. Dóris Nóbrega de Andrade  
Laurentino, Departamento de Educação Física”.

1. Universidade Aberta à Maturidade. 2. Saúde do  
idoso. 3. Qualidade de vida. 4. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.71

GUSTAVO KREMER SELISTER

**GINCANA DA AMIZADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A  
TERCEIRA IDADE**

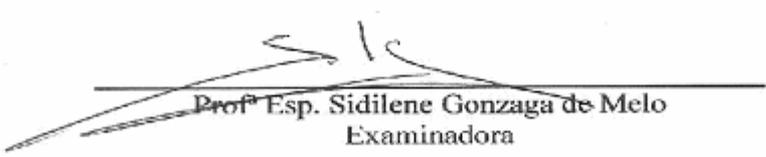
Relato de Experiência apresentado ao  
Curso de Graduação em Educação Física  
da Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento à exigência para obtenção  
do grau Licenciado em Educação Física.

Aprovado em 06 de setembro de 2013.



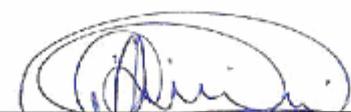
---

Prof.<sup>a</sup> Ms Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
Orientadora



---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Sidilene Gonzaga de Melo  
Examinadora



---

Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Examinador

CAMPINA GRANDE – PB  
2013

## **Agradecimentos**

Sonhos não morrem, apenas adormecem na alma da gente. Esta frase de Chico Xavier expressa o momento de extrema felicidade pelo qual estou passando. A formatura em Educação Física, um sonho de infância que achei que tinha morrido. Ah... homem de pouca fé!

Para provar que o sonho estava adormecido, sem estudar fui fazer o vestibular (22 candidatos por vaga); e se me perguntassem minhas chances eu não hesitaria em responder: menos de 1%. Tanto é que no terceiro dia de vestibular este homem de pouca fé recusou-se a ir fazer a prova, sua esposa insistiu muito, muito mesmo. Dizia ela: “vá atrás do teu sonho, não te entrega!”

E fui, descrente, pois há 10 anos não sabia o que era química e biologia, disciplinas que não gostava na escola e que quase sempre ficava em recuperação.

No dia do listão eu olhei e não achei meu nome, conformado fiquei, sabia que não ia dar certo. Quando um colega me enviou mensagem me parabenizando por ter passado no vestibular. Tive a certeza que era sacanagem. Mas por descargo de consciência fui olhar novamente... e não é que ele tinha razão! Era o sonho acordando!

Não pude conter a felicidade, e hoje o ciclo está se encerrando, e eu aqui realizando este sonho. Só tenho a te agradecer Senhor meu DEUS! Por todas as oportunidades que me ofereces, pela tua infinita bondade e compreensão diante dos meus desacertos, por nunca desistires deste humilde pecador.

Agradeço em especial a minha esposa, minha maior incentivadora, que torce e vibra com nossas conquistas, sim... nossas, pois esta conquista é nossa e ninguém tira. Se não fosse seu incentivo com certeza o sonho ainda estaria adormecido. Vamos comemorar!

No primeiro dia que fui ao DEF fui tão bem recebido pelo então coordenador de

curso, Prof. Eugênio, que não esqueci a forma que ele recepcionou este simples fera. Saio do curso sem ter sido seu aluno, mas tenho uma grande admiração por este professor.

Vários professores passaram conhecimentos, e eu os agradeço de coração. Uma professora além de conhecimento, transmitiu alegria, simpatia e ensinamentos extra sala de aula, através de projetos de extensão, publicações de artigos, organização da Gincana para os idosos e o auxílio e suporte para desenvolver este trabalho. Obrigado Professora Dóris!

Reitero todos os agradecimentos contidos em minha monografia do curso de Administração de Empresas.

Agradeço a todos os amigos e familiares que de alguma forma contribuíram ao longo de quatro anos e meio de convívio e aprendizado.

Peço a Deus que o conhecimento que encontramos nesta Universidade possa ser útil à camada da sociedade mais necessitada, através de projetos sociais voltados para os ditos excluídos.

Se alguém, por ventura, estiver lendo estes agradecimentos sinta-se abraçado e finalizo com uma mensagem, reaplicando a frase de um grande ídolo, Ayrton Senna: “NUNCA DESISTA DE SEUS SONHOS!”

## RESUMO

Sabe-se que o processo de envelhecimento afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provoca alterações biológicas e socioambientais. (RIGO; TEIXEIRA, 2005). Alguns idosos já vivenciaram o processo chamado de exclusão social e é através dele que surgem os grupos de terceira idade, que carregam consigo um potencial de transformação do cotidiano, para ampliar e consolidar o ideal de democracia (PORTELLA, 2001). A Universidade Estadual da Paraíba desenvolveu o Programa Universidade Aberta à Maturidade que possibilita aos idosos o aprofundando de seus conhecimentos nas áreas de saúde, cultura, lazer, conhecimentos gerais e temas relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida. Durante a disciplina Lazer e Turismo para a Terceira Idade a professora propôs a realização de uma gincana para os idosos, sendo organizada pela mesma e pelo proponente do presente trabalho. Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência, como aluno de Educação Física, obtida na primeira Gincana da Amizade, da Universidade Aberta à Maturidade, onde aproximadamente 50 idosos participaram e 12 alunos do curso do curso de Educação Física colaboraram como voluntários. Constatou-se que a participação dos idosos em gincanas como esta possibilita a integração numa perspectiva de inserção social e valorização humana, favorecendo o convívio em grupo e a mudança no estilo de vida. Portanto, existe a necessidade de criação de novas gincanas voltadas ao público da terceira idade, oportunizando o lazer e práticas salutares, para que assim contribua-se para que eles tenham uma vida mais saudável e prazerosa.

**Palavras-chave: Idosos. Lazer. Gincana.**

## SUMÁRIO

1	Introdução.....	7
2	Objetivos .....	9
	a) Objetivo Geral .....	9
	b) Objetivos Específicos .....	9
3	Metodologia .....	9
4	O processo de Envelhecimento .....	10
5	Desenvolvimento: A Gincana .....	12
6	Considerações Finais.....	17
7	Referências .....	20

# 1 Introdução

O presente trabalho de conclusão de curso visa apresentar o projeto desenvolvido com idosos (pessoas a partir dos 60 anos) vinculados a Universidade Aberta à Maturidade em conjunto com o Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) denominado Gincana da Amizade, a estruturação deste trabalho visa fornecer subsídios suficiente para que interessados em replicar a ideia tenham nesse trabalho um guia norteador para o desenvolvimento da atividade.

O projeto piloto da Gincana da Amizade foi realizado no contexto do Programa Universidade Aberta à Maturidade que tem como meta “atender a demanda educativa de idosos, contribuindo na melhoria das capacidades: pessoais, funcionais e sociais, por meio da formação e atenção social, que visa a criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, favorecendo melhoria na qualidade de vida” e para isso ações que possibilitem idosos à participação em aulas de formação aberta a terceira idade, aprofundando seus conhecimentos nas áreas de saúde, cultura, lazer, conhecimentos gerais e temas relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida são desenvolvidas (Portal Universidade Aberta à Maturidade, 2013).

Toda a estruturação e idealização do projeto Universidade Aberta à Maturidade foi baseado no projeto desenvolvido pela Universidade de Granada na Espanha que tece como propósito oferecer às pessoas acima dos 60 anos conhecimento em diferentes áreas através de ações de socialização, troca de conhecimento intergeracionais e, principalmente, com foco na inclusão social do idoso em atividade que pudessem melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. No contexto Brasil, esta iniciativa é pioneira e se destaca pela grande aceitação do público na cidade de Campina Grande – PB (Portal Universidade Aberta à Maturidade, 2013).

O programa da Universidade Aberta à Maturidade foi estruturado em 04 (quatro) eixos, são eles: Eixo I – Saúde e Qualidade de vida; Eixo II – Educação e Cidadania; Eixo III – Cultura e Lazer e, finalmente, o Eixo IV – Cultura e Sociedade. O programa tem duração de dois anos, onde as atividades de ensino são ministradas em duas sessões semanais totalizando oito horas.

As atividades extracurriculares também fazem parte das diretrizes curriculares, sendo desenvolvidas em duas sessões semanais. Dentre as atividades extracurriculares desenvolvidas no programa, o presente trabalho se propõe a descrever a Gincana da

Amizade desenvolvida na perspectiva de enriquecimento cultural e como forma de socialização e entretenimento para todos os envolvidos no projeto, utilizando as possibilidades do conteúdo cultural lazer.

A Gincana contou com a participação de aproximadamente 50 idosos, contou com a colaboração de 12 alunos do curso de Educação Física e foi organizada pela professora da disciplina Lazer e Turismo para a Terceira Idade, Dóris Laurentino Nóbrega e pelo graduando em Educação Física, Gustavo Selister, sendo este o proponente do presente trabalho.

O objetivo da realização da Gincana foi oportunizar aos idosos a vivência e o aprendizado da disciplina “Lazer e Turismo para a Terceira Idade”, proporcionando um momento de descontração e lazer entre os participantes, promovendo a interação do grupo e resgatando valores como a união, o respeito e a amizade. “Provamos que o lazer não é só divertimento, mas ajuda no desenvolvimento social”, (Professora Dóris Nóbrega de Andrade, durante a realização do evento – Publicado em 31/05/2012 – Portal Sistema Nordeste de Notícias).

## **2 Objetivos**

### **a) Objetivo Geral**

Relatar a experiência, como aluno de Educação Física, obtida na primeira Gincana da Amizade, da Universidade Aberta à Maturidade.

### **b) Objetivos Específicos**

Analisar a motivação dos idosos durante a gincana;

Verificar a participação dos idosos durante a gincana;

Descrever as lições apreendidas durante a gincana.

## **3 Metodologia**

O presente trabalho tem uma característica descritiva- argumentativa, relato de experiência, o qual tem como finalidade descrever como foi a o planejamento a organização e o desenvolvimento da primeira Gincana da Amizade realizada pela Universidade Aberta à Maturidade em conjunto com o Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

## 4 O processo de Envelhecimento

Sabe-se que o processo de envelhecimento afeta todos os indivíduos de forma lenta e gradativa, provoca alterações biológicas e socioambientais. A intensidade dessas modificações varia de indivíduo para indivíduo (RIGO; TEIXEIRA, 2005). Essas variações dependem de todas as vivências anteriores do indivíduo, desde sua infância até a sua maturidade, levando em consideração o ponto de vista biológico, o sócio emocional e econômico. Cada vivência influenciará na capacidade dos indivíduos enfrentarem as modificações que ocorrem com o aumento da idade (RODRIGUES, 2000).

O aumento da idade influencia no sistema imunológico e o mesmo não responde da mesma maneira que respondia anteriormente, muito comum é o surgimento de dores que induzem os idosos a reduzirem o nível de atividades físicas diárias, e com isso ficam mais propensos a adquirirem novos problemas de saúde, dificuldade de mobilidade, isolamento, casos de depressões, entre outras problemáticas.

A saúde mental pode ser prejudicada com a baixa mobilidade física, podendo provocar baixa auto-estima e a redução da sua participação no convívio social. O idoso pode passar a sofrer de depressão com os sentimentos de isolamento e de solidão.

Alguns idosos já vivenciaram, em pelo menos uma dimensão, o processo de exclusão social. Através desse processo é que se formam grupos de terceira idade, que carregam consigo um potencial de transformação do cotidiano, para ampliar e consolidar o ideal de democracia (PORTELLA, 2001), bem como promover um melhor aproveitamento do tempo que lhes resta de maneira saudável, independente e com o máximo de autonomia (BENEDETTI, 2001).

Reunir idosos para que tenham um convívio salutar, compartilhem experiências, previnam a depressão e o sedentarismo é o que alguns grupos de convivência vem conseguindo, através de suas atividades.

Uma velhice satisfatória resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças (NERI, 1993). Na década de noventa Abita Neri já visualizava a necessidade da interação, do convívio diante das mudanças impostas pelo avanço da idade.

A participação dos idosos em grupos de convívio e em programas de atividades físicas regulares desempenham importante papel em suas vidas. A prática de atividades físicas assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de auto-eficácia e a capacidade do indivíduo

de atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo (VITTA, 2000).

Além disso, o estilo de vida, as relações sociais, a atividade física, as opções de lazer e muitas outras atividades, podem contribuir para que o idoso possa ter um avanço da idade com uma boa preservação de suas habilidades cognitivas. O lazer e a manutenção da capacidade de realizar atividades de aptidão física e mental certamente favorecerão uma melhor qualidade de vida (TRENTINI et. al., 2004).

Para Gomes(2003), o lazer engloba a vivência de várias práticas culturais, dentre as muitas possibilidades ele cita o jogo, a brincadeira, a festa, o passeio, a viagem, o esporte e as formas de arte(GOMES, 2003).

A concepção da palavra Lazer pode ser identificada na citação do autor"[...] um conjunto de ocupações, às quais o individuo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembarcar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais" (DUMAZEDIER, apud SANTINI, 1993, p.17).

Fundamentada em todos os pontos levantados nesta seção a atividade da Gincana da Amizade foi estruturada buscando envolver os participantes do projeto Universidade Aberta à Maturidade nos diferentes aspectos apurados, objetivando a total integração e desenvolvimento do processo de envelhecimento com qualidade para os envolvidos.

## 5 Desenvolvimento: A Gincana

A Coordenação da Universidade Aberta à Maturidade, após identificar a necessidade dos idosos, traçou uma meta para o ano de 2012: realizar a primeira Gincana da Amizade entre seus alunos.

Para que este objetivo fosse realizado foram inúmeras reuniões para tratar possíveis datas, realizar o planejamento e o estudo das melhores provas e atividades, e principalmente delegar as atribuições de cada membro da coordenação.

Além disso, seria interessante montar a logística para suprir as necessidades dos idosos e de seus familiares presentes, além de atender outras demandas inerentes a realização do evento, tais como: locação de som, compra de materiais, busca por voluntários para ajudar no dia do evento, etc.

Após alguns encontros ficou definida a data da realização, seria numa quinta-feira, dia 31 de maio, e o evento aconteceria no Ginásio de Esportes do Departamento de Educação Física/UEPB, Campus I, em Bodocongó.

Ficou estipulado que o horário mais atrativo para os idosos seria na parte da manhã, então ficou definido que as atividades iniciariam pontualmente às 7h30 e encerrariam por volta das 12h.

Os envolvidos seriam os alunos da Turma do Componente Curricular – Lazer e Turismo para a Terceira Idade, disciplina ministrada pela professora Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, idealizadora do evento.

A organização dos idosos na gincana aconteceria através de equipes de 5 a 7 participantes e o máximo de equipes seria de 8, já que a expectativa era que os 50 idosos da turma que se reúne todas as terças e quintas-feiras, no Campus I da UEPB, participassem.

No total a segunda turma da UAMA, é formada por 100 alunos, em virtude da quantidade de alunos matriculados, a coordenação do programa teve que distribuir a turma da terceira idade em dois grupos que funcionam em horários diferentes.

Ficou estipulado que a gincana desenvolver-se-ia com três tipos de tarefas: provas filantrópicas, provas antecipadas e uma prova surpresa. O objetivo da coordenação seria proporcionar uma manhã de descontração e lazer entre os participantes, bem como promover a interação do grupo.

Segundo Dumazedier (1994), o lazer tem como função importante a tentativa de fazer com que o indivíduo se desligue temporariamente de suas obrigações. Portanto o

intuito de algumas provas seria permitir que os idosos pudessem experimentar essa sensação, de liberdade frente seus afazeres ou até mesmo suas rotinas, permitindo-lhes expor seus sentimentos e emoções.

Após inúmeras reuniões e um estudo detalhado de diversas atividades propostas a coordenação em conjunto com a equipe de organização da gincana selecionaram um total de onze tarefas para que as equipes cumprissem no dia do evento.

O envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e dos níveis de VO<sub>2</sub> máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável (MARQUES, 1996).

Percebendo que ocorre um decréscimo nas capacidades motoras do idoso, esta coordenação levou em consideração, ao selecionar as tarefas, a adequação da brincadeira à terceira idade.

Posteriormente, foi montado um cronograma para que não se tornasse um evento cansativo, ao mesmo tempo intercalando tarefas de cunho esportivo com outras de cunhos diversos, tornando assim num evento motivador, para que os idosos se divertissem e participassem de maneira salutar.

Normalmente, os idosos, procuram ter contato com novas pessoas, novas culturas, participação em eventos de confraternização e a vivência de experiências diferenciadas, aliadas com o meio ambiente, ou ainda, ligadas à religiosidade. (MOLETTA, 2000).

Com trinta dias de antecedência a Professora Dóris reuniu-se com os idosos e apresentou a proposta da gincana, permitindo que os integrantes formassem as equipes e que pudessem opinar a respeito das tarefas. Posteriormente passou a relação de algumas tarefas da gincana, exceto as tarefas surpresas. Ao ficarem sabendo que ocorreriam tarefas surpresas os idosos ficaram ansiosos e perguntavam frequentemente querendo saber quais seriam as tarefas, para se prepararem.

Neste período ocorreu uma integração muito grande por parte dos idosos, que fora do horário de aulas da UAMA, os mesmos se reuniam na casa de outros colegas para planejarem, ensaiarem e adiantarem algumas tarefas.

Era notória a satisfação, alegria e expectativa que os idosos estavam neste período que antecedia a data da gincana. Muitas reuniões, mobilizações para arrecadações de donativos, ensaios de gritos de guerra, coreografias para enfim a chegada do grande dia... a tão esperada quinta-feira, 31 de maio de 2012... O dia da 1ª

Gincana da Amizade.

As oito equipes foram separadas por cor, e cada uma delas contava com a participação de cinco integrantes, entre homens e mulheres. A minoria formada por homens foi dividida igualmente, para que as equipes ficassem equilibradas.

As equipes foram batizadas da seguinte maneira: Aurora da Vida; Nova Vida; Alegria, Alegria; Renascer todos os dias; De bem com a vida; Vitória da Amizade; Bom Viver; Nova Semente.

Três equipes mandaram confeccionar camisetas e durante as aulas ocorria um mistério, ninguém mostrava nem contava nada do que estava planejando e executando para os integrantes de outras equipes. Ao mesmo tempo que existia um clima muito grande de confraternização e amizade também existia uma “pitada” de rivalidade e competição. Todos queriam dar o melhor de si para vencer a tal gincana.

Cada uma das onze provas valia a seguinte pontuação 1º lugar: 600 pontos; 2º lugar: 300 pontos; 3º lugar: 200 pontos; 4º lugar em diante: 100 pontos. As provas que a meta era só o término da tarefa cada equipe recebia a pontuação pelo cumprimento da tarefa.

Ao final de cada tarefa o resultado era passado imediatamente para o computador e ao final de todas as tarefas foi revelado a colocação de cada equipe em um data show com projeção para um telão.

A primeira tarefa foi denominada Grito de Guerra e consistia nos integrantes do grupo criarem e apresentarem um “grito de guerra”. Os Critérios de avaliação foram Animação e Originalidade. Após a euforia da primeira tarefa todas as equipes receberam a pontuação por cumprimento da prova e posteriormente o animador cultural chamava-os para cantarem seus gritos de guerra.

Cumprida a primeira tarefa os participantes receberam a instrução, anteriormente, que deveriam elaborar e apresentar uma paródia que falasse sobre a amizade e que os critérios de avaliação seriam a animação, a criatividade e a participação do grupo. Esta seria a segunda tarefa. Os participantes demonstraram toda sua criatividade através de músicas e poesias.

A comissão julgadora foi formada por 4 integrantes: a Professora do Departamento de Educação Física, Sidilene Gonzaga de Melo; a professora de Filosofia e Ciências Sociais, Iolanda Barbosa; Zilda Razia, formanda da primeira turma da Universidade Aberta à Maturidade e Luiz Gonzaga representante do Centro de Valorização da Vida.

A terceira tarefa consistia na produção artística de um trabalho, utilizando a linguagem do desenho, pintura, colagem, entre outras, que representasse a ideia de coletividade, grupo, união. O critério de avaliação foi a criatividade e a originalidade.

Os participantes declamaram poesias, apresentaram acrósticos, dentre outras apresentações culturais. Percebeu-se o entusiasmo, e a alegria por parte dos idosos durante a apresentação desta tarefa. O nível de participação foi um ponto positivo e vale ser destacado, em razão de todos os integrantes, mesmo quando não era a vez deles estar no foco, eles queriam participar, seja auxiliando ou colaborando de outra forma.

A quarta tarefa consistia nos integrantes do grupo criar uma coreografia e apresentar uma dança com alguma música de Luiz Gonzaga. Este foi um dos pontos principais da gincana. Constatou-se que os integrantes possuem um amor pelo ídolo e por suas músicas, todos cantaram com o coração, foi notório a emoção que alguns idosos sentiram ao interpretar as canções do famoso Lua.

A próxima tarefa era a do Teatro, onde os integrantes do grupo deveriam produzir um roteiro e atuar numa peça teatral no estilo comédia. Os julgadores avaliaram a atuação, o cenário e a criatividade. Cada equipe poderia utilizar 5 minutos. Foi constatado nesta tarefa que os idosos ensaiaram bastante até a apresentação ficar de acordo com o que queriam. Houve muita dedicação e empenho, além da motivação que os participantes tiveram ao longo do mês de preparação.

Após as apresentações os jurados julgaram a tarefa e os idosos passaram para a tarefa denominada Concurso, onde os integrantes do grupo deveriam escolher um participante para atuar como humorista, contando piadas com o tema relacionado à amizade, sendo avaliados pela atuação e fidedignidade ao tema.

Percebeu-se que alguns idosos não estavam tão a vontade nesta tarefa, ou por receio de falar sozinhos em público, ou em virtude da própria timidez. De maneira geral a prova teve o resultado positivo, uns rindo da piada dos outros, mesmo sendo de equipes diferentes e estando participando de uma gincana.

A sétima tarefa consistia em os integrantes do grupo elaborar uma receita da amizade e foram avaliados pela forma de organização, apresentação e criatividade.

Após esta tarefa foi realizada a tarefa do Desfile Caipira, onde os integrantes de cada grupo escolheram um participante para os representar e desfilarem com algum traje caipira. Os critérios de avaliação foram a originalidade e a criatividade.

Nesta fase as senhoras que desfilariam saíram de casa e foram colocar vestidos e fazer maquiagens. Os trajes estavam muito bem elaborados, mais uma vez ficando

comprovado a dedicação e o empenho para que cada grupo fizesse o mais bonito.

Após ocorreu a tarefa surpresa, que consistia nos integrantes do grupo realizarem a prova da estafeta, percorrendo o circuito em menor tempo. Durante a prova a reportagem da TV Paraíba entrevistou diversos idosos, além da Coordenadora Dóris Nóbrega e do coordenador da Universidade Aberta à Maturidade, Professor Manoel Freire. No dia seguinte a reportagem foi exibida no JPB 2ª edição.

A décima tarefa foi a filantrópica, que consistia na arrecadação de vestuário em geral, onde os integrantes do grupo deveriam arrecadar o maior número possível de roupas, agasalhos, acessórios e sapatos para entregar a comissão no dia 24 de maio. A avaliação teve como base a quantidade arrecadada, onde cada peça valia dois pontos. Percebeu-se o envolvimento dos idosos em virtude da grande quantidade de donativos que foi arrecadado.

A próxima tarefa seria a da antiguidade, onde os integrantes do grupo deveriam trazer um objeto antigo e apresentar. Após a apresentação e a diversão os grupos ganharam a respectiva pontuação por terem cumprido a tarefa com êxito

Por fim a tarefa do bolo, onde os integrantes do grupo deveriam trazer um bolo decorado de acordo com o tema proposto pela coordenação do evento, que seria “Viver a vida!”, um integrante de cada equipe deveria explicar o porquê da decoração do bolo e quais os motivos da decoração. Os critérios de avaliação foram a criatividade e forma de apresentação.

Nesta etapa todos estavam ansiosos para saber quem havia vencido a 1ª Gincana da Amizade e após a apresentação do bolo, ocorreu a confraternização com comes e bebes, mas o resultado ainda não havia sido apurado.

Os idosos comiam e abraçavam-se descontraidamente, como se tirassem alguma responsabilidade grande de seus desígnios, talvez pela sensação de missão cumprida.

Foi extremamente prazeroso presenciar este momento, onde senhores e senhoras sentem-se importantes e responsáveis por fazer um acontecimento grandioso.

Ao término da confraternização e após muito mistério foi revelado o resultado final, com premiação de medalhas para todos os integrantes das equipes, onde os mesmos continuaram confraternizando e tirando fotos.

## 6 Considerações Finais

É de conhecimento comum que atividade física traz inúmeros benefícios a saúde do indivíduo, em especial aos que pertencem ao grupo da terceira idade. Políticas Públicas que despertem o interesse pela atividade são de suma importância para a inserção, conscientização e manutenção dos idosos neste meio.

A Universidade Estadual da Paraíba está realizando um excelente trabalho no sentido de informar e proporcionar que os alunos da Universidade Aberta à Maturidade desfrutem de uma vida mais saudável, através de práticas como a atividade física e o lazer.

Debert (1999, p.185) relatou que “...projetos para a terceira idade criam um ambiente em que a experiência da criatividade, autonomia e liberdade, possam ser vividas coletivamente”

Além disso, encontros como estes são de suma importância para auxiliar na integração, na aproximação e na motivação dos idosos perante a prática esportiva. A Gincana da Amizade possuía este intuito, estreitar os laços de amizade entre os alunos, através de práticas de lazer, auxiliando com atividades que trabalhem o lado cognitivo e afetivo dos idosos.

A participação dos idosos em gincanas como esta possibilita a integração numa perspectiva de inserção social e valorização humana, oportunizando o convívio em grupo e a mudança no estilo de vida.

O lazer apresenta um extenso conjunto de atividades para as mais diversas faixas etárias, que atende aos variados interesses; baseando-se no princípio do interesse cultural central de cada atividade, os conteúdos podem ser classificados segundo Marcellino (1996) em Interesses Manuais, Intelectuais, Físicos, Artísticos, Turísticos e Sociais. Mais recentemente foi proposto e adicionado um novo conteúdo cultural do lazer, a saber: interesses virtuais (SCHWARTZ, 2003).

Durante a gincana foi possível utilizar todos estes elementos. Ao desenvolver as onze tarefas optou-se por elaborá-las de maneira diversificada, visando atender os mais variados interesses e necessidades.

Segundo Marcellino (1996), a vivência desses conteúdos no tempo disponível possibilita: a exercitação do corpo, da imaginação, do raciocínio, da habilidade manual e estimula o relacionamento social.

Foi possível constatar a alegria e descontração dos idosos, estavam sentindo-se

valorizados, afinal suas famílias estavam presentes, torcendo por eles. Todos deram o seu melhor, dentro das suas respectivas limitações.

Percebeu-se que a gincana começou muito antes do dia 31 de maio de 2013. Estavam reunindo-se há mais de um mês, uns nas casas dos outros, para confeccionar camisetas, elaborar paródias, ensaiar coreografias, arrecadar vestuários, dentre outras tarefas propostas pela coordenação do evento. Os laços de amizade estavam estreitando-se.

Sem dúvidas estas tarefas aumentaram os laços de amizade, preencheram o tempo ocioso de grande parte dos idosos, garantiram a interação entre eles e possivelmente, neste período, tenha aumentado a motivação pela vida.

Cabe aos profissionais de Educação Física que trabalham com idosos proporcionarem tarefas, atividades, gincanas, grupos de convívio, para que o idoso sinta-se útil e valorizado.

O profissional de educação física, também deve atentar-se para o fator motivacional, devendo ser um elemento gerador de otimismo, além buscar entender as dificuldades de cada integrante e propiciar maneiras para que os idosos permaneçam praticando a atividade física e desfrutando do lazer.

É de suma importância que os espaços acadêmicos evidenciem as propostas que valorize a vivência qualitativa do tempo livre, fomentando as reflexões acerca desta temática. Isto reforça a idéia de “educação para o lazer” (CAMARGO, 1998).

Durante a elaboração da gincana a coordenação procurou mesclar atividades, a fim de atender os interesses e as necessidades dos idosos, tarefas de cunho filantrópico, artístico, cultural e além de tarefas onde a atividade física estava presente.

A animação durante a gincana foi algo contagiante, visualizar senhores e senhoras, alguns com muitos anos vividos, sorrindo, cantando, pulando e participando com extrema euforia foi algo extremamente prazeroso.

Apesar das perdas que sofrem devido à idade avançada, os idosos mantêm as mesmas necessidades psicológicas e sociais que possuíam nas outras fases da vida e, por isso, reconhecem e valorizam o lazer (SOUZA, 2006).

Normalmente a idéia que temos é de que os idosos são pessoas mais fechadas, que não tem muitos motivos para sorrirem. Portanto acredito que a gincana serviu para melhorar a auto-estima, contribuir para o seu bem-estar geral, melhorar a cognição, diminuir o stress, atendendo assim as necessidades psicológicas e sociais dos idosos.

A experiência obtida com esta gincana foi de extrema importância, não só na

área acadêmica, mas também para minha vida particular. Percebi que os idosos, alguns não gostam de serem chamados assim, necessitam de atenção, de alguém que lhes escutem, que se importem com o que sentem, de convívio com outras pessoas.

Necessitam também de pessoas que lhes motivem e que proporcionem maneiras para viverem uma velhice com plenitude, sem doenças crônicas, sem depressão, com alegria e sorrisos sinceros em suas faces.

Percebeu-se que os idosos gostaram bastante das atividades, que o clima de confraternização seria levado posteriormente para a sala de aula, e que muitos que ali estavam voltariam para suas casas revigorados e com a certeza da missão cumprida.

A coordenação da gincana também teve esta visão, sensação de missão cumprida, um evento bem planejado e organizado, sem erros, fruto de inúmeras reuniões e encontros.

Ao final da gincana, foi possível constatar a felicidade dos participantes, alguns perguntaram quando seria a data da próxima e enquanto outros agradeciam de maneira comovente.

Portanto, fica evidenciada a necessidade da criação de novas gincanas voltadas ao público da terceira idade, oportunizando o lazer e práticas salutaras, para que assim contribua-se para que eles tenham uma vida mais saudável e prazerosa.

## 7 Referências

BENEDETTI, T. B. **Exercício Físico e Atividades da Vida Diária em Idosos Asilados**. Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 196-202, maio/ago., 2001.

CAMARGO, L.O.L. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 1998.

DEBERT, G.G. **A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade**. In: NERI, A.L.; DEBERT, G.G. (Orgs.). Velhice e sociedade. Campinas, Papyrus, 1999.

DUMAZEDIER, J. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Estúdio Nobel. SESC, 1994.

GOMES, Christianne Luce. **Significados de recreação e lazer no Brasil: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964)**. Tese (Doutorado em Educação). Belo Horizonte: Faculdade de Educação/UFMG, 2003.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: Uma Introdução**. Campinas, SP. Editora Autores Associados, 1996.

MARQUES, A. **A prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas**. Horizonte. Portugal, v. 08, n. 74, p. 11-17, 1996.

MOLETTA, V. F.; GOIDANICH, K. L. **Turismo para a terceira idade**. Porto Alegre: SEBRAE/RS, 2000.

NERI, A.L. **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Ed. PAPIRUS, 1993.

PORTAL SISTEMA NORDESTE DE NOTÍCIAS, 2012, disponível no link <http://www.snm.com.br/noticia/110563/6/gincana-da-amizade-movimenta-alunos-do-programa-universidade-aberta-a-maturidade-da-uepb.html> acessado em 20/06/2013 às 18:50

PORTAL UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE, 2013, disponível no link <http://sites.uepb.edu.br/uama/> acessado em 20/07/2013 às 14:25

PORTELLA, M. R. **A Utopia do Envelhecer Saudável nas Ações Coletivas dos Grupos da Terceira Idade: canais de aprendizagem para a construção da cidadania**. Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 196-202, maio/ago., 2001.

RIGO, M. L. N. R.; TEIXEIRA, D. C.. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Revista Unopar Científica Ciências Biológicas E Da Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, 2005.

RODRIGUES, N. C. **Envelhecimento e Cidadania**. In: SCHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. (Org.). Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre Gerontologia Social. Passo

Fundo: UPF Editora, 2000. p. 77-81.

SANTINI, R. de C. G. **Dimensões do lazer e da recreação: Questões espaciais, sociais e psicológicas**. Angelotti: São Paulo, 1993.

SOUZA, T. R., LAZER, TURISMO E POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A TERCEIRA IDADE, **Revista Científica Eletrônica Turismo Periodicidade Semestral – ANO III EDIÇÃO NÚMERO 4 – JANEIRO DE 2006**. disponível em <http://www.revista.inf.br/turismo04/artigos/art01.pdf> acessado em 10/07/2013 às 16:45.

SCHWARTZ, Gisele M. **O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier**. In LICERE, Belo Horizonte, v.2, nº 6, 2003, p.23-31.

TRENTINI, M. et. al.. Qualidade de vida de pessoas dependentes de hemodiálise considerando alguns aspectos físicos, sociais e emocionais. **Revista Texto Contexto de Enfermagem**, p. 74-82, jan./mar. 2004.

VITTA, Alberto. **Atividade física e bem-estar na velhice**. In: NERI, Anita L., FREIRE, Sueli A. (Orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papyrus, 2000. p. 81-89.