



UEPB
Universidade
Estadual da Paraíba

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

KAMILA HAYLA DE ALMEIDA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE- PB

2017

KAMILA HAYLA DE ALMEIDA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof^a. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE – PB

2017

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.

S586e Silva, Kamila Hayla de Almeida.
Educação Física e lazer na terceira idade [manuscrito] :
um relato de experiência / Kamila Hayla de Almeida Silva. -
2017.
20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."

1. Educação Física. 2. Idosos. 3. Lazer.

21. ed. CDD 613.704 46

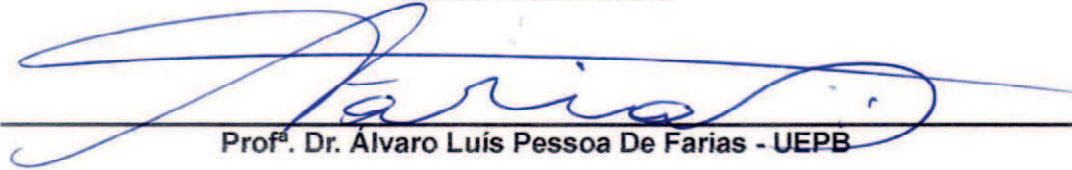
KAMILA HAYLA DE ALMEIDA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovada em 14/12/2017

Banca Examinadora



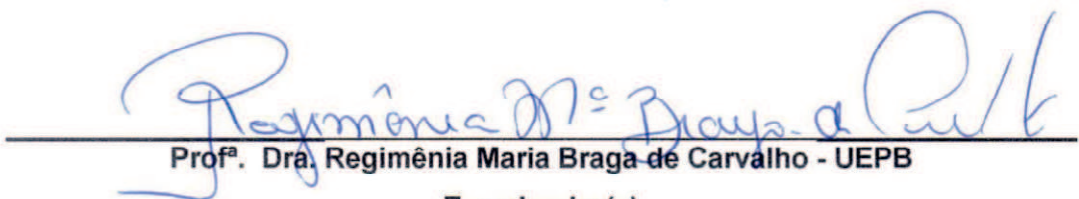
Prof.^a. Dr. Álvaro Luís Pessoa De Farias - UEPB

Orientador(a)



Prof.^a. Dra. M^a Goretti da Cunha Lisboa - UEPB

Examinador(a)



Prof.^a. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho - UEPB

Examinador(a)

CAMPINA GRANDE, PB

2017

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1. <i>O Envelhecimento</i>	7
2.2. <i>Lazer na terceira idade</i>	8
2.3. <i>Educação física e lazer como campo profissional</i>	9
2.4. <i>Teoria x prática na formação do profissional de Educação Física</i>	10
3. METODOLOGIA.....	11
3.1. <i>Criação do projeto</i>	11
3.2. <i>Ingresso do discente</i>	11
3.3. <i>A formação teórica do extensionista</i>	12
3.4. <i>Orientação aos extencionistas</i>	13
3.5. <i>Extensão e ginástica</i>	13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

EDUCAÇÃO FÍSICA E LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

KAMILA HAYLA DE ALMEIDA SILVA

RESUMO

O envelhecimento possui uma ligação direta com o abandono e solidão, ainda que, nesta fase exista um apoio financeiro representado pela aposentadoria, essa população não disponibiliza de tempo voltado ao lazer justamente pelo baixo fornecimento de recursos e políticas voltadas a esse aspecto. Dentro do contexto de atuação do profissional de Educação Física, é evidente a necessidade de um maior aporte teórico e prático quando se trata da prestação de serviço de lazer para esse público. Uma maneira de preparar profissionais dentro do meio acadêmico é representada pelos projetos de extensão. Neste cenário, o presente trabalho se apresenta como um relatório de vivência dentro de um projeto de extensão intitulado como “Ginástica na terceira idade” do curso de bacharel da Faculdade Maurício de Nassau – Campina Grande, voltado ao lazer para o público da terceira idade, no qual atuei como professora adjunta por um período de oito semanas, no primeiro semestre do ano de 2017, semanalmente todas as segundas e sextas-feiras no horário das 7:30 às 9:30. Afirmo através da experiência obtida, que esse tipo de projeto é somativo para ambas as partes, para os graduandos que têm oportunidade de transferir os conteúdos teóricos para o componente prático, e para o público da terceira idade que pode utilizar esse tipo de programa como uma rota de fuga da solidão e da inatividade física.

Palavras-chave: Terceira idade; Lazer; Educação Física; Projeto de extensão.

1. INTRODUÇÃO

No cenário instaurado na sociedade contemporânea, o envelhecimento humano se apresenta como um dos principais desafios enfrentados pela saúde pública (COSTA e VERAS, 2003). Este fenômeno pode ser definido como um processo constante e decrescente de capacidades fisiológicas e habilidade de responder ao estresse ambiental, de forma que, torna-se evidente um aumento da suscetibilidade à patologias (GOTTLIEB et al, 2007).

Primordialmente o aumento da expectativa de vida era exclusividade de países desenvolvidos, contudo, no início do século XXI países em fase de desenvolvimento apresentam o envelhecimento populacional de forma mais acentuada (COSTA e VERAS, 2003). Atualmente o Brasil encontra-se em uma fase de mudanças demográficas que englobam transformações sociais, familiares e políticas.

Em um período que vai do ano de 1980 até 2005, é apresentado um aumento de 126,3 da população idosa, enquanto que, a população total apresentou um crescimento de apenas 55,3% (CHERIX e JÚNIOR, 2016). Algumas pesquisas realizada, que tinham como base os dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que até o ano de 2025 a população com idade acima de 60 anos irá representar 16% de população total (BORINI e CINTRA, 2002).

Dentro da perspectiva brasileira, é possível identificar duas maneiras para se compreender a velhice no país, na primeira, a velhice é encarada como uma fase de perdas e inutilidade, ao passo que, a segunda é vista de forma contrária, sendo apontada como uma fase de realizações. Assim, essa última vertente se encontra relacionada com o lazer, de maneira que, a aposentadoria já não é mais um momento de repouso e recolhimento e passa a ser um período de atividades de lazer (RODRIGUES et al, 2002).

O lazer pode ser referido como tempo voltado para a liberação de obrigações familiares, profissionais, sociais e religiosas. Porém, a adição do termo “livre” para caracterização do tempo no lazer, fornece um conceito simplista, levando em conta o fato que dentro das relações sociais nenhum tempo estar liberado das normas

sociais. Logo, o uso da expressão “tempo disponível” possui uma melhor aplicabilidade (MOURA e SOUZA, 2012).

Ao se analisar a estrutura de países desenvolvidos, é possível identificar dentro do contexto cultural um apoio e valorização ao idoso, esta característica estar associada ao período de tempo em que esses países enfrentam o fenômeno do envelhecimento. Todavia, países em desenvolvimento, como o Brasil, carecem de pesquisas voltadas a intervenção e qualificação do serviço prestado a essa população (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010).

Ao trata-se da conquista de lazer, que é um aspecto básico para o exercício de cidadania, a situação se agrava, sendo associada de forma lamentável a simples atividades, que unicamente reforçam a ideia de desigualdade presente na sociedade (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010). Sabe-se que o direito ao tempo livre na aposentadoria representa uma conquista social, ainda assim, não é tido como um tempo valorizado. Os idosos ainda sofrem com o ritmo de produção presenciado quando eram submetidos ao trabalho (MOURA e SOUZA, 2012). De acordo com Izayama e Gomes (2008), apud Moura e Souza (2012), o lazer na terceira idade fornece a autonomia e facilitação da integração e convívio social.

Diante das informações apresentadas, o presente relato de experiência teve como campo de estudo o projeto de extensão “Ginástica na terceira idade” , do curso de bacharelado em Educação Física (EF), criado no ano de 2017, na Faculdade Maurício de Nassau da cidade de Campina Grande – PB (FMN-CG), desenvolvido dentro de uma disciplina do curso inerente a o envelhecimento humano, o projeto é voltado ao lazer na velhice, o qual tem por finalidade promover saúde e qualidade de vida sem nenhum custo adicional para o público- alvo fornecendo aos graduandos nas condições de extensionistas uma experiência prática voltada à população em evidência.

O objetivo geral foi de transmitir à experiência adquirida em um período de oito semanas dentro do projeto “Ginástica na terceira idade”, além de destacar à importância do projeto para os participantes e extensionistas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. *O Envelhecimento*

Transformações de caráter histórico, filosófico, econômico, políticos e sociais marcam a era contemporânea e deixam uma importante herança para a humanidade. Neste cenário, um fenômeno social que recebe determinado destaque é o elevado aumento da população idosa, no mundo inteiro (NETTO, 2004). Pode-se falar, de forma simplista, que o envelhecimento populacional é influenciado por alguns fatores determinantes, sendo associado basicamente pelas taxas de fertilidade, e de forma menos significativa, pelas taxas de mortalidade de um país (KALACHE, 1987).

Até as décadas de 70 e 80, o Brasil era referido como um país jovem, contudo, no início do século XXI, aproximadamente 23% da população apresentava idade acima dos 60 anos, sendo incluídos na chamada terceira idade (NETTO, 2004). Assim, o que um dia foi considerado um feito que privilegiava poucos, atualmente é tido como normalidade até mesmo em países com menor poder aquisitivo. Logo, este fato ocorrido no século XX, implica em um novo desafio para o século atual (COSTA e VERAS, 2003).

Essa fase da vida associa-se com a redução das capacidades, que reflete de forma direta em uma vulnerabilidade de ordem biológica, social, econômica e espiritual, que favorecem o surgimento de patologias em idosos (JANNUZZI e CINTRA, 2006). Para Brito e Livtoc (2004), o envelhecimento pode ser definido como um processo dinâmico e irreversível que afeta fatores, sociais, psicológicos e biológico que atinge todos os seres vivos.

Segundo Caetano (2006), apud Fechine e Trompiere (2012), o envelhecimento não se apresenta de forma uniforme para todos os indivíduos, de modo que, se apresenta de forma gradativa para alguns e com uma maior velocidade para os outros. Essas distinções estão associadas a fatores como o estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas.

Já o conceito biológico é completamente voltado para estrutura orgânica e celular de um indivíduo, ao passo que, o conceito psíquico encontra-se relacionado com aspectos cognitivos, psíquicos e afetivos. Assim, torna-se evidente que ao

abordar sobre o termo envelhecimento abre uma janela de possibilidade que vão de acordo com a cultura e cotidiano de cada um (FECHINE e TROMPIERE, 2012).

2.2. Lazer na terceira idade

Quando se fala em “lazer” dentro do território brasileiro, geralmente existe uma ligação com “tempo livre”, “prazer” e “liberdade”. Essas associações indicam que o termo lazer se apresenta como o antônimo de trabalho produtivo, que na perspectiva brasileira remete a algo cansativo. Logo, o lazer pode ser entendido como período específico para fugir de tensões cotidianas (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010).

Segundo Medeiros (1980), apud Davimet al. (2003), o lazer se apresenta como o espaço de tempo que não possui nenhum comprometimento, o qual pode ser preenchido livremente, em função das obrigações de trabalho já cumpridas.

As atividades de lazer, inseridas por meio de práticas culturais (manual, intelectual, artístico, físico-desportiva, social), assumem um caráter duplo, sendo um momento para desfrute do lazer de forma gratuita e uma maneira de desenvolvimento dos aspectos pessoais e sociais, sendo um campo para construção e resgate da cidadania (SAMPAIO e SILVA, 2011).

Para o sujeito idoso, o lazer assumindo o papel de fenômeno social, tem certa significância, diante do fato de que geralmente coincide com a aposentadoria (MORI e SILVA, 2010). Segundo Bruhns (1997), a aposentadoria como uma fase desprivilegiada financeiramente, diante do fato de que existe uma redução do salário no Brasil, por não existir renda suficiente para manter as famílias em um grau similar à fase produtiva.

Logo, o déficit de lazer na terceira idade não é exclusividade de uma única classe social, contudo, esse problema é agravado em populações com menor poder aquisitivo, em função da falta de associação da cultura do lazer, através da educação para o lazer (MORI e SILVA, 2010).

A solidão representa um dos grandes problemas que afetam a qualidade de vida de indivíduos idosos, sendo resultado na maioria das vezes, pelo abandono, aposentadoria e pelo isolamento. Sabendo de uma associação positiva entre o lazer e a qualidade de vida na terceira idade, promovendo o equilíbrio e a solução desse problema (DAVIM et al, 2003).

2.3. Educação física e lazer como campo profissional

Na sociedade contemporânea, nota-se um aumento pela alternativa de formação dentro do espaço do lazer. Deste modo, surgem algumas correntes que buscam reforçar o componente teórico-prático inerente ao objeto, na tentativa de buscar bases sólidas que sustentem a atuação profissional destinada a este tipo de mercado (ISAYAMA, 2002).

Quando se refere à formação de profissionais no âmbito do lazer, faz-se valer necessário frisar o fato de que esse componente da cidadania se caracteriza como um campo de atuação multidisciplinar, deste modo, facilita a inserção de práticas interdisciplinares através da participação de diferentes profissionais. Contudo, ainda assim, existe um pensamento simplista de que para atuar dentro do lazer não existe a necessidade de qualquer formação profissional (ISAYAMA, 2005).

Falando-se da EF, o lazer apresenta um certo interesse, com a possibilidade de elevar a gama de conhecimento em cursos de graduação, cursos de especializações, partindo da inserção de disciplinas específicas, eventos com enfoque na temática, projetos de extensão entre outras alternativas oferecidas pelas instituições de ensino superior ou não (WERNECK, 2003). Ainda que exista a formação do profissional Educação Física, a intervenção necessita de determinado grau de conhecimento dentro da temática “lazer” ou suas ramificações (prazer, lúdico, recreação). Esse aspecto pode ser identificado em outras possibilidades da educação física, tais como a dança, a ginástica, dentre outros componentes culturais que propiciem vivências lúdicas e prazerosas para os indivíduos envolvidos (ISAYAMA, 2009).

No contexto histórico, a inserção da EF na área do lazer tem sido movimentada dentro de uma perspectiva funcionalista e assistencialista, sendo um componente recuperador das forças físicas, psíquicas, e espirituais, reestruturando saúde em função do trabalho. Isso só fortalece a ideia de que existe a necessidade de um aprofundamento do conhecimento dentro do âmbito do lazer (ANDRADE et al, 2010).

2.4. Teoria e prática na formação do profissional de Educação Física

Na última década do século XX, a formação do profissional em Educação Física já vinha sendo amplamente investigada, sendo alvo de diversos debates e publicações (BETTI e BETTI, 1996). Segundo Steinhilber (1996), a organização proposta aos profissionais de Educação Física é a forma de garantir para a sociedade um serviço de qualidade, imprimindo uma ética para a profissão, tendo os conselhos como unidades fiscalizadoras que prezam pela qualidade do serviço prestado.

Contudo, a regulamentação profissional ainda que seja fundamental para a competência profissional, esta condição só será completa quando estiver embasada em um corpo de conhecimento teórico e prático que forneçam suporte ao profissional. De modo que, o profissional deve deter a capacidade para fornecer um serviço de qualidade e confiança, apoiado em preceitos éticos (ANTUNES, 2017).

A sociedade em que vivemos atualmente é marcada pela acessibilidade de conhecimentos, informações e tecnologias, assim, exige profissionais capacitados (ANTUNES, 2007).

Nesta perspectiva, torna-se importante citar algumas situações vivenciadas durante a época de graduação, representadas pelos projetos de extensão e estágios supervisionados. Santos e Marinho (2012), apud Teixeira et al. (2017), esses momentos são referidos como campos de grande importância na formação, na metodologia de transferência de aprendizado em uma série de situações que refletem a realidade do mercado de trabalho. Sendo experiências de grande valor para os graduandos, levando em conta que, são fornecidas situações de ensino diferente, que podem guiar a escolha de um caminho profissional. Para Antunes (2007), é essencial a união entre teoria e prática. Sendo a teoria representada por todo o conteúdo adquirido e a prática a aplicação deste conhecimento.

3. METODOLOGIA

3.1. Criação do projeto

O projeto intitulado como “Ginástica na terceira idade” foi criado no primeiro semestre do ano de 2017, vinculado à disciplina “Educação física na terceira idade”, servindo como requisito para obtenção da nota prática inerente a disciplina em evidência do período 6 do curso de bacharelado em EF da FMN-CG, contudo, o projeto obteve determinado destaque e chamou atenção de alunos de outros períodos que tinham interesse em trabalhar com este tipo de público, assim, o projeto ganha de certa forma uma expansão.

O principal intuito do programa consiste em fornecer lazer para o público da terceira idade, de forma gratuita, visando fornecer qualidade de vida para uma população com baixo poder aquisitivo, e que frequentemente são vítimas de abandono sendo afastados do convívio social. Inicialmente o programa atendia a uma demanda de 27 (vinte e sete) idosas, ainda que o projeto abrangesse indivíduos de ambos os sexos, o público feminino representava totalidade. Sendo o local do programa de extensão a FMN-CG, situada entre os bairros da Estação Velha e Liberdade, o público alvo eram principalmente moradores de ambas as localidades.

As atividades ministradas dentro do programa consistiam em aulas de ginástica, englobando a dança e aulas de exercícios localizados utilizando puramente o peso corporal, diante do fato, de existirem no local poucos materiais para atender a demanda de idosos, exigindo dos extensionistas uma maior criatividade para montagem de cada sessão.

3.2. Ingresso do discente

Sendo componente prático da disciplina “Educação Física na terceira idade”, todos os alunos necessitaram participar do projeto de extensão como requisito para obtenção da nota prática, visto que, de acordo com a ementa das sessenta horas disciplina vinte horas aulas são destinadas exclusivamente para a parte prática, sendo solicitada a divisão da nota em parte teórica e prática. Deste modo, a turma

foi segmentada em grupos estruturados pelos próprios alunos, levando em conta o grau de afinidade entre os mesmos. Dentre os alunos, foram selecionados três que tivessem a disponibilidade e interesse em se responsabilizar pela monitoria do projeto de extensão e auxiliar a supervisora do programa em todas as atividades.

Aos alunos que não estavam cursando a disciplina vinculada à disciplina, o ingresso ocorria de maneira não burocrática, se baseando apenas em um contato com a professora responsável pelo programa informando o interesse e as pretensões enquanto extensionistas. Todavia, todos os alunos deviam estar devidamente matriculados no curso de EF da FMN-CG, e se comprometer a manter uma assiduidade regular e comprometimento com as atividades propostas dentro do programa, além disso, o voluntário deveria possuir um perfil próprio para lidar com o público da terceira idade, tendo a sensibilidade de lidar com as mais diversas situações adversas que pudessem ser identificadas durante a extensão.

Vale salientar, que os extensionistas não eram amparados com nenhum tipo de apoio financeiro, de modo que, todos engajados dentro do projeto se apresentavam na condição de voluntários.

3.3. A formação teórica do extensionista

Inicialmente um requisito para participação do programa seria estar cursando a disciplina inerente ao público do programa, contudo, diante do interesse de outras turmas o projeto se expandiu. Desta forma, todos os indivíduos engajados dentro do programa foram direcionados por meio de livros e artigos, tendo subsídio da literatura científica para execução de atividades dentro da extensão. Deste modo, antes do início do projeto foram passado um teste piloto, para minimizar possíveis eventos adversos dentro do projeto, sendo avaliado o grau de preparação de cada extensionista em lidar com o tipo de público.

Dentro desse contexto, eu como professora adjunta do projeto em si, me vi no papel de orientar os graduandos na aquisição do conteúdo teórico, bem como, na transferência para o componente prático, na tentativa de fornecer uma preparação qualitativa ao atendimento ao público beneficiado.

3.4. Orientação aos extensionistas

Previamente as atividades do projeto de extensão foram divididas entre os alunos que vinham cursando a disciplina inerente ao projeto de extensão, e os voluntários de outros períodos foram segmentados de acordo com atividade que melhor se enquadrassem com suas características e capacidades. Essas designações foram dadas na primeira reunião que antecedeu a semana de início do projeto. As demais reuniões ao longo do projeto eram transmitidas para o líder de cada grupo, que tinha como tarefa difundir a informação com os demais.

Voltando ao meu papel de mediadora, dentro da função de auxiliar os extensionistas, cabia à mim transferir de forma mais clara possível a maior gama de informações, visando eliminar qualquer chance de questionamento pelos discentes. Sempre orientando a uma prestação de serviço com ética e comprometimento. Contudo, os alunos ainda assim tinham toda opção de opinar na tomada de decisões, tendo a possibilidade de contribuir de certo modo sobre o planejamento global das atividades.

Dentro do planejamento, estabeleceu-se que o projeto ocorreria semanalmente nas segundas e sextas-feiras pelo turno da manhã, mais especificamente das 7:30 às 9:30, assim, os discentes ingressados no projeto eram orientados a chegarem pelo menos trinta minutos antes, no intuito de organizar a sala e todo material utilizado dentro de cada sessão. Aqueles que não cumprissem com o que se era proposto tinham reduções na nota prática, enquanto que os voluntários eram automaticamente desligados do programa. Logo, o projeto exigia comprometimento e responsabilidade dos envolvidos.

3.5. Extensão e ginástica

Semanalmente existia um rodízio dos grupos que seriam responsáveis pelo magistério de cada aula, sendo assim, existia uma comunicação entre os líderes à respeito do tipo de atividade que foi executada em cada aula, para que as aulas não fossem repetidas e se tornassem monótonas para os idosos e possivelmente causassem o abandono do projeto. As atividades utilizadas dentro do projeto eram sustentadas por bases da ludicidade, entretanto, tendo o carácter funcional para o

público da terceira idade, sendo um interesse inerente do projeto, promover saúde dentro de um conceito global, ou seja, bem-estar físico, mental e social.

Neste cenário, boa parte das atividades eram direcionadas ao desenvolvimento das capacidades físicas das idosas, sendo a ginástica, o instrumento para o desenvolvimento de flexibilidade, força, equilíbrio, potência e resistência, buscando uma melhora da qualidade de vidas das idosas.

Primordialmente no início de cada sessão eram realizados exercício de alongamentos e aquecimentos com exercício básicos. O corpo central da aula se baseava em sessões de ritmos e de exercícios localizados, dentro disso, era evidente uma dificuldade em ditar uma intensidade, sabendo que as idosas engajadas no projeto apresentavam uma variabilidade acentuada tratando-se do condicionamento físico, logo, os extensionista tinham que desenvolver estratégias dentro das sessões, no intuito de manterem um controle adequado da variável intensidade para todo o público.

Nesta mesma perspectiva, cabe destacar a ausência de materiais suficiente para utilização dentro da extensão, assim, os discentes tinham que utilizar de sua criatividade para o planejamento das aulas. Este fato tem seu lado positivo, visto que, existe a possibilidade do graduando entender que em determinadas situações dentro do seu futuro campo de atuação profissional, o mesmo não terá o aparato de equipamentos e materiais e será obrigado a contornar a situação, através de sua habilidade intelectual e técnica.

As aulas de ginástica eram realizadas em uma sala com um espaço reduzido, onde eram ministradas as aulas da disciplina de dança do curso. Este fato implicava em uma maior dificuldade para a realização das atividades propostas, visto que, o projeto já contava com 27 idosas distribuídas em um espaço limitado, existindo uma necessidade clara de uma maior atenção à segurança das aulas.

Apesar de todas as adversidades encontradas dentro do programa, era notória uma melhora de aspectos físicos e cognitivos das idosas, muitas vezes, as próprias beneficiárias relatavam melhora em alguns pontos, como a execução de atividades domésticas, melhora do componente psicológico dentre outras. Diante disso, é possível afirmar que um público que é frequentemente associado à inatividade física e a solidão, a intervenção de projetos com poucos recursos, porém, com a presença de comprometimento e sensibilidade com esse público, pode repercutir em melhoras significativas na vida dessas pessoas. As aulas permitiram

que cada extensionista pudesse experimentar uma nova sensação, principalmente aqueles que não tinham o contato com aquela realidade, de modo que, desenvolveram laços com o público.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentro da minha perspectiva como professora, analisou um projeto de extensão voltado para atividades de lazer na terceira idade idoso unido a uma disciplina específica da EF para a terceira idade, como uma combinação perfeita, visto que, oferece a possibilidade do graduando transferir o conhecimento, adquirido através da teoria passada dentro da sala de aula, para situações práticas, sendo esse processo fundamental na formação do profissional. Ao se observar as características dos idosos engajados dentro do programa torna-se evidente a necessidade de uma destreza para lidar com este tipo de público.

Diante de um público o qual é frequentemente associado ao abandono, esse tipo de projeto torna-se uma importante ferramenta no processo de inserção social, que é drasticamente afetado com o decorrer dos anos, de forma que, as idosas tinham a possibilidade de socializar com as atividades sendo praticadas em grupo, além disso, é válido destacar o impacto na qualidade de vida desse público, considerando um conceito de saúde integral, formado por componentes de ordem física, mental e social.

Sabendo que populações menos favorecidas possuem menor acesso ao lazer, em função de condições financeiras, projetos com esse caráter, são necessários para promover cidadania, levando em conta que o lazer é um componente da cidadania. Contudo, ainda que o projeto abrangesse o público feminino e masculino, tornou-se evidente uma predominância do público feminino, levando a acreditar em duas possíveis razões, sendo a primeira, de que existe uma menor preocupação com a saúde pelo público masculino, e a segunda seria a existência de um preconceito.

PHYSICAL EDUCATION AND LEISURE IN THE THIRD AGE: A REPORT OF EXPERIENCE

KAMILA HAYLA DE ALMEIDA SILVA

ABSTRACT

Aging has a direct link with abandonment and solitude, although at this stage there is financial support represented by retirement, this population does not provide leisure time due to the low supply of resources and policies aimed at this aspect. Within the context of the performance of the Physical Education professional, it is evident the need for a greater theoretical and practical contribution when it comes to the provision of leisure services for this public. One way of preparing professionals within the academic world is represented by extension projects. In this scenario, the present work is presented as an experience report within an extension project titled "Gymnastics in the third age" of the course of bachelor of the Mauritius School of Nassau - Campina Grande, focused on the leisure for the public of the third age, where I served as an adjunct professor for an eight-week period in the first half of 2017, weekly every Monday and Friday from 7:30 a.m. to 9:30 p.m. I affirm from the experience gained that this type of project is cumulative for both parties, for undergraduates who have the opportunity to transfer the theoretical content to the practical component, and for the elderly audience that can use this type of program as a escape route of loneliness and physical inactivity.

.Key-words:Third age; Recreation; PhysicalEducation; Extensionproject.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, A. C. **Mercado de trabalho e educação física: aspectos da preparação profissional.** 2007.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa et al. **O estágio curricular em educação física–bacharelado.** Kinesis, v. 33, n. 1, 2015.

ALVES DE MOURA, GISELLE; DE SOUZA, LUCIANA KARINE. **Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice.** Textos & Contextos (Porto Alegre), v. 11, n. 1, 2012.

BETTI, Irene C. R.; BETTI, Mauro. **Novas perspectivas na formação profissional em Educação Física.** Motriz, v. 2, n. 1, p. 10-15, 1996.

BORINI, Maria Lúcia Olivetti et al. **Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade.** Revista Brasileira de Enfermagem, 2002.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde.** São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

CHERIX, Katia; COELHO JÚNIOR, Nelson Ernesto. **O cuidado de idosos como um campo intersubjetivo: reflexões éticas.** Interface-Comunicação, Saúde, Educação, n. ahead, p. 0-0, 2016.

DAVIM, Rejane Marie Barbosa et al. **O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade.** Ciência, Cuidado e Saúde, v. 2, n. 1, p. 019-024, 2008.

DE ANDRADE, Elisângela Luzia et al. **ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM LAZER: REVISÃO DE CONCEITOS.** In: III Congresso Sudeste de Ciências do Esporte. 2010.

DE MARCHI NETTO, Francisco Luiz. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso.** Pensar a prática, v. 7, n. 1, p. 75-84, 2004.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** InterSciencePlace, v. 1, n. 20, 2015.

GOMES, Christianne et al. **Lazer, turismo e inclusão social: intervenção com idosos.** Editora UFMG, 2010.

GOTTLIEB, Maria Gabriela Valle et al. **Aspectos genéticos do envelhecimento e doenças associadas: uma complexa rede de interações entre genes e ambiente.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 10, n. 3, p. 273-283, 2007.

ISAYAMA, Helder Ferreira et al. **Recreação e lazer como integrantes de currículos dos cursos de graduação em Educação Física.** 2002.

ISAYAMA, Helder Ferreira. **Um olhar sobre a formação profissional no lazer.** LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 8, n. 1, 2005.

KALACHE, Alexandre. **Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova.** Cadernos de Saúde Pública, v. 3, n. 3, p. 217-220, 1987.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. **Saúde pública e envelhecimento.** Cadernos de Saúde Pública, v. 19, n. 3, p. 700-701, 2003.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene Ferreira da. **Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida.** Motriz: Revista de Educação Física, p. 950-957, 2010.

RAMOS, Luiz Roberto. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso,** São Paulo. Cadernos de Saúde Pública, 2003.

RODRIGUES, Minéia Carvalho. **O lazer do idoso: barreiras a superar.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 10, n. 4, p. 105-108, 2008.

SILVA, Junior Vagner Pereira; SAMPAIO, Tânia Mara Vieira. **LAZER E CIDADANIA: horizontes de uma construção coletiva.** 2012.

TEIXEIRA, Fabiane Castilho et al. **O Estágio Curricular do Curso de Bacharelado em Educação Física na Percepção de Acadêmicos.** Revista Corpoconsciência, v. 21, n. 1, p. 33-47, 2017.

