



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUANA ALVES SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROGRAMA
UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE – UEPB**

Campina Grande – PB
2019

LUANA ALVES SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROGRAMA
UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE – UEPB**

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. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

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.

S586r Silva, Luana Alves.
Relato de experiência [manuscrito] : atividades desenvolvidas no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre – UEPB / Luana Alves Silva. - 2019.
18 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Idoso. 2. Envelhecimento. 3. Atividade física. 4. Qualidade de vida. I. Título
21. ed. CDD 613.71

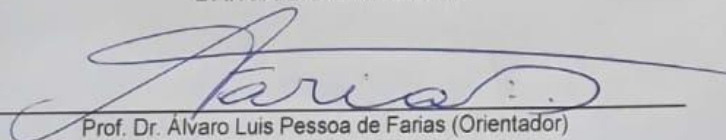
LUANA ALVES SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE – UEPB**

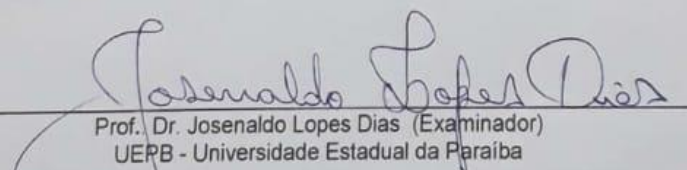
Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza "relato de experiência", apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovação em: 03/12/19

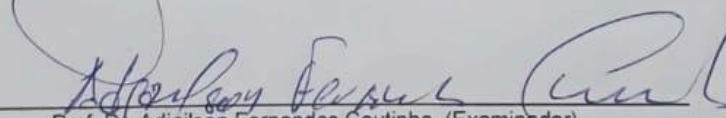
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO	8
3. METODOLOGIA	9
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	10
4.1. <i>Estágio Supervisionado III</i>	10
4.2. <i>Programa Universidade Aberta no Tempo Livre</i>	11
4.3. <i>Atividades realizadas</i>	11
5. CONCLUSÃO	13
6. REFERÊNCIAS	13
ANEXOS.....	15

RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE – UEPB

EXPERIENCE LIST: ACTIVITIES DEVELOPED IN THE FREE-TIME UNIVERSITY PROGRAM – UEPB

Luana Alves Silva¹

RESUMO

O objetivo desse relato de experiência é descrever as vivências do estágio supervisionado III através das atividades desenvolvidas no Programa Universidade Abertas no Tempo Livre, no período de 28 Fevereiro a 14 de Junho de 2019. Participaram do projeto 40 idosos de ambos os sexos com idade entre 60 e 75 anos. A metodologia das aulas foi composta por atividades físicas que envolveram a prática da ginástica geral, alongamento e musculação. A partir da vivência neste grupo, pode ser constatada uma possível melhoria no bem-estar dos indivíduos participantes, uma vez que, o ambiente onde foi realizado o projeto foi propício para a sociabilização entre os participantes e os colaboradores. Espera-se que este relato de experiência sirva de fundamentação teórica de futuros estudos voltados para o envelhecimento humano e a prática de atividade física.

PALAVRA- CHAVE: Idoso. Envelhecimento. Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The purpose of this relationship is to describe how experiences of supervised internship III through activities in the Open University Program in Free Time, from February 28 to June 14, 2019. Participated in the project 40 elderly men and women aged 60 to 75 years old. The methodology of the classes was composed of physical activities that involve the practice of general exercises, stretching and weight training. From the experience in this group, we can see a way to improve the performance of the participants, since the environment in which it was carried out or the project was proposed for a socialization between the participants and the collaborators. This experience report is expected to serve as a theoretical and practical basis for future studies focused on human aging and physical activity practice.

KEY WORD: Elderly. Aging. Physical activity. Quality of life.

¹ Graduanda do curso de bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
Alvesluana001@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existem 900 milhões de idosos atualmente, cerca de 12,3% da população total. A expectativa é de que em 2050, esta fatia represente 21,5%, mais de um quinto do planeta (OMS, 2019). E com o aumento da expectativa de vida, faz-se essencial à manutenção da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, tornando-se necessário a utilização de ferramentas que atuem na promoção da qualidade de vida dessa população específica.

A literatura comprova que o hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Segundo Alves et al (2010), é comum ocorrer a diminuição da capacidade funcional do indivíduo ao longo dos anos, o que faz com que esse grupo necessite de cuidados. Dessa forma, atividade física regular é capaz de estimular mudanças nos comportamentos e hábitos de vida dos idosos, adiando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e contribuindo para o envelhecimento saudável. Para Gobbi (1997) apud Lima et al (2016), uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter a maioria dos declínios físicos, sociais e psicológicos que, frequentemente, acompanham o idoso, é a atividade física, demonstrando que ela está constantemente associada a melhoras significativas nas condições de saúde.

Dessa forma, a participação em programas de atividade física, como o Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, no qual os idosos realizam diversas atividades que trabalham as capacidades físicas essenciais e benéficas para a realização das atividades diárias, atenuando o risco de desenvolver doenças que podem levar à dependência e/ou perda da autonomia física. O objetivo desse relato de experiência é descrever as vivências do estágio supervisionado III através das atividades desenvolvidas no Programa Universidade Abertas no Tempo Livre, no período de 28 Fevereiro a 14 de Junho de 2019, nas segundas, quartas e sextas-feiras, no turno da tarde, das 13:30h às 15:00h nas dependências do departamento de Educação da Física da Universidade Estadual da Paraíba.

2. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO

O aumento da expectativa de vida dos brasileiros vem gerando transformações psicossociais, culturais, econômicas e políticas. Segundo a Organização Mundial de Saúde existem 900 milhões de idosos atualmente, cerca de 12,3% da população total, expectativa é de que em 2050, esta fatia represente 21,5%, mais de 2 bilhões de idosos (OMS, 2019). Diante desta realidade, faz-se necessário a utilização de ferramentas que atuem na promoção da qualidade de vida dessa população específica.

Para Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o envelhecimento é definido como um processo contínuo em que há um progressivo declínio dos processos biológicos em sua totalidade. Entretanto, o processo de envelhecimento pode se agravar na proporção que o indivíduo não realiza atividade física, os declínios físicos vão desde a perda de massa óssea a diminuição da massa muscular, gerando uma fragilidade musculoesquelética, que impossibilita um estilo de vida independente e mais saudável.

No processo de envelhecimento, o hábito da prática de atividade física contribui para o retardamento e/ou minimização no declínio dos processos fisiológicos e funcionais envolvidos nesse processo. Segundo Alves et al (2010), é comum ocorrer a diminuição da capacidade funcional do indivíduo ao longo dos anos, o que faz com que esse grupo necessite de cuidados. Além disso, com o aumento do número de idosos, torna-se necessário conhecer os fatores que contribuem para o desenvolvimento da incapacidade funcional do idoso. De acordo com Santos (2014):

“A atividade física é importante componente de estilo de vida saudável, principalmente pela evidência de diversos benefícios à saúde como: melhoria da resistência, flexibilidade, força, potência, agilidade, coordenação motora, tempo de reação, equilíbrio, melhoria do sistema imunológico, controle das taxas da diabetes, artrite, doenças cardíacas, diminuição da depressão, etc., mas sabemos que muitas vezes o idoso é impossibilitado da prática de atividade física, devido sua capacidade funcional”.

Um fator importante para ter um envelhecimento saudável é a prática de atividade física, fato que inclui cuidados com a saúde mental e práticas de exercícios físicos sistematizadas, seja individual ou em grupo. - A OMS (2017) afirma que a prática regular de exercícios tem o poder de prevenir, minimizar e/ou reverter muitos dos problemas que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento. A atividade física gera uma diminuição nos níveis plasmáticos de marcadores inflamatórios no adulto mais velho, por melhorar tanto o desempenho físico como a função muscular, porém, ainda não há um consenso sobre qual tipo de exercício específico causaria este efeito (SILVA et al, 2012). Assim, uma vida mais ativa e com interatividade social, pode provocar uma melhor qualidade de vida, e favorecer a integridade da saúde mental e física, o que poderá contribuir para um envelhecimento mais saudável e autônomo.

A atividade física regular é capaz de estimular mudanças nos comportamentos e hábitos de vida dos idosos, adiando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e contribuindo para o envelhecimento saudável. Para

Gobbi (1997) apud Lima et al (2016), uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter a maioria dos declínios físicos, sociais e psicológicos que, frequentemente, acompanham o idoso, é a atividade física, demonstrando que ela está constantemente associada a melhoras significativas nas condições de saúde. A atividade física regular provoca um aumento na qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Gobbi, et al. (2009), afirma que atividades físicas sistematizadas quando realizada em grupo favorecem a adesão dos idosos trazendo benefícios para a saúde e ampliam tanto sob os aspectos biológicos quanto para os psicossociais.

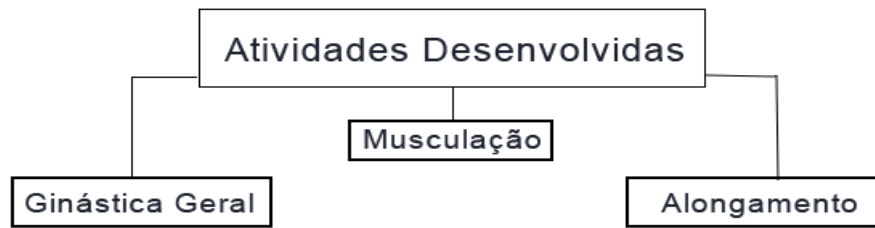
De acordo com Meireles (2000) :

“O treinamento físico pode produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso. A atividade física para a terceira idade é importante, pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações, aumenta o tônus muscular, proporcionar maior disposição para o dia - a- dia, proporciona o bem estar físico, autoconfiança, fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial; a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura”

A recomendação do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACMS, 1997) e da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) é de 150 minutos acumulados por semana de atividades físicas de intensidade moderada que envolva atividades aeróbias de força, flexibilidade e equilíbrio. Dessa forma, a participação em programas de atividade física, como o Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, no qual os idosos realizam diversas atividades que promovem o trabalho das capacidades físicas, na qual, proporciona bem estar e melhoria na realização das atividades diárias atenua o risco de desenvolver doenças crônicas que levam a dependência e/ou perda da autonomia física.

3. METODOLOGIA

O estágio supervisionado III foi realizado no departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB através do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre. O tempo de intervenção compreendeu –se de 28 de Fevereiro a 14 de Junho de 2019. As atividades propostas pelo programa foram: aulas de ginástica geral, alongamento e musculação; cada atividade possuía um local específico para a sua realização (sala de dança, sala de musculação e ginásio). Estima-se que o programa tenha um grupo de cerca de 40 participantes. Os mesmos, foram subdivididos em grupos definidos por cores (azul, verde, amarelo) já preestabelecidas, esta divisão possibilitou o rodízio dos grupos em cada uma das modalidades ofertadas, fazendo com que todos os grupos realizassem a cada dia uma atividade diferente, conforme descrito no diagrama 1 e 2:

Diagrama 1 - Atividades desenvolvidas no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

Diagrama 2 - Divisão dos grupos por cores

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1. *Estágio Supervisionado III*

O estágio supervisionado III é um componente obrigatório de 105 horas do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB. De acordo o Projeto Pedagógico de Curso de Educação Física (2016), a ementa desse componente deve proporcionar ao aluno: observar, intervir, participar do processo de planejamento, implementação e avaliação da Educação Física nas academias ou treinamentos personalizados, além de elaboração o relatório de estágio. Sob tal perspectiva, foi ofertada aos alunos inúmeros locais para o desenvolvimento das atividades referentes ao estágio, então, optei pelo Programa Universidade Aberta no Tempo Livre para desenvolver as atividades do estágio.

4.2 . Programa Universidade Aberta no Tempo Livre

Programa Universidade Aberta no Tempo Livre oferece serviços nas áreas de saúde, educação, esporte e lazer à comunidade idosa de Campina Grande-PB, enfatizando a interdisciplinaridade entre os Cursos do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde envolvidos no Programa. O programa busca provocar nas populações envolvidas a reflexão sobre importância da atividade física, educação, saúde e lazer no processo de desenvolvimento e envelhecimento; que os idosos percebam quais atividades são mais adequadas para si e como realizá-las. As atividades foram desenvolvidas com 40 idosos de ambos os sexos com idade entre 60 e 75 anos as segundas, quartas e sextas-feiras, no turno da tarde, das 13:30h às 15:00h nas dependências do departamento de Educação da Física da Universidade Estadual da Paraíba.

4.3. Atividades realizadas

O estágio supervisionado III foi realizado no departamento de Educação Física através do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre. O tempo de intervenção compreendeu-se de 28 de Fevereiro a 14 de Junho de 2019. As atividades propostas pelo projeto foram: aulas de ginástica geral, alongamento e musculação; cada atividade possuía um local específico para a sua realização (sala de dança, sala de musculação e ginásio).

Devido à extensa oferta de atividades, escolhi realizar o meu estágio nas modalidades de musculação e ginástica geral. Cada idoso possuía uma ficha de treino, que foi seguida rigorosamente pelos idosos e com a supervisão de nós, estagiários. Através de conversas, foi possível verificar que ainda há resistência dos idosos, principalmente com as do sexo feminino, em realizar a atividade da musculação, além disso, a maioria dos idosos superestimavam as cargas, insistiam em realizar exercícios com cargas acima das preestabelecidas. Havia uma periodização específica para o treino de musculação de cada idoso. Contudo, tínhamos um treino base, conforme descrito no quadro 1 e 2, que diante da necessidade individual de cada participante, fazíamos as modificações necessárias de acordo com a literatura aprendida durante o curso.

Quadro 1 – Treino base para membros inferiores

GRUPO A			
Membros inferiores	Séries	Repetições	Intervalo entre séries
Leg press 45 ⁰	3x	12 a 15	1 mim
Extensor de pernas	3x	12 a 15	1 mim
Flexora sentada	3x	12 a 15	1 mim
Adutor	3x	12 a 15	1 mim
Abdutora	3x	12 a 15	1 mim

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019

Quadro 2 - Treino base para membros superiores

GRUPO B			
Membros superiores	Séries	Repetições	Intervalo entre séries
Voador	3x	12 a 15	1 mim
Tríceps na polia alta	3x	12 a 15	1 mim
Rosca Scott	3x	12 a 15	1 mim
Rosca alternada	3x	12 a 15	1 mim
Elevação frontal com halteres	3x	12 a 15	1 mim
Pulley frente	3x	12 a 15	1 mim
Voador inverso	3x	12 a 15	1 mim

Fonte: Elaborada pelo autor, 2019.

As atividades de ginástica geral foram realizadas no ginásio de esportes do Departamento de Educação Física (DEF). Essas atividades buscaram proporcionar aos idosos um treino aeróbio e o trabalho das capacidades físicas: flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora fina e grossa através de exercícios educativos e circuito funcional. Nesta modalidade foi possível perceber uma maior interação e relaxamento entre os idosos entre si e com nós estagiários. O circuito funcional foi dividido em estações com exercícios de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora grossa e fina.

A experiência no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre ultrapassou os conhecimentos acadêmicos, permitiu o convívio com as mais diversas realidades sociais e histórias de vida. Foi de grande importância perceber que o meu trabalho como estagiária proporcionou bem-estar para os participantes do projeto, receber a confiança e afeto dos idosos tornou as atividades desenvolvidas no estágio ainda mais agradável. Contudo, estes motivos ratificam a nossa responsabilidade profissional de nos tornarmos profissionais qualificados e mais capacitados para assim oportunizar aos nossos alunos/clientes melhores experiências nos treinamentos e atividades físicas realizadas.

Além disso, foi perceptível a importância desse programa para as relações sociais dos idosos. A prática da atividade física ofereceu bem-estar e a convivência com outras pessoas da mesma faixa etária que possuía os mesmos objetivos e interesses em relação à atividade física, o que minimiza os impactos psicossociais acarretados nessa fase da vida. Esta vivência corrobora com o estudo de Souza et al (2019), o mesmo afirma que a convivência em grupo é importante para os idosos por proporcionar um perfeito equilíbrio biopsicossocial, reduzindo ou removendo conflitos pessoais e ambientais, facilitando a socialização e oferecendo suporte social para enfrentar as dificuldades que surgem com o envelhecimento.

As vivências obtidas no estágio supervisionado III me possibilitou uma melhor qualificação profissional para o mercado de trabalho, oportunizou a percepção da abrangência e da dinâmica psicossocial e os dilemas germinados pelo processo de envelhecimento nos idosos, além de proporcionar e sustentar a importância do trabalho realizado pelo profissional de Educação Física perante a sociedade.

5. CONCLUSÃO

As experiências adquiridas no Programa Universidade Abertas no Tempo Livre me proporcionou o convívio com as mais diversas realidades sociais e histórias de vida. Foi de grande importância perceber que o meu trabalho como estagiária proporcionou bem-estar para os participantes do projeto, receber a confiança e afeto dos idosos tornou as atividades desenvolvidas no estágio ainda mais agradável e oportunizou uma nova percepção da abrangência, dinâmica psicossocial e dos dilemas germinados pelo processo de envelhecimento nos idosos.

Assim, posso chegar à conclusão que participar do Programa Universidade Abertas no Tempo Livre foi uma experiência única e de extrema importância para a minha formação acadêmica. Além de ter me proporcionado uma melhor qualificação profissional para o mercado de trabalho, como também, proporcionou e sustentou a importância do trabalho realizado pelo profissional de Educação Física perante a sociedade, em especial, com os idosos.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, L.C.; LEITE, I.C; MACHADO C.J. **Fatores associados à incapacidade funcional dos idosos no Brasil: análise multinível.** Rev. Saúde Pública v. 44. n. 3. p. 468-478. São Paulo, 2010.

BANHATO, E.F.C; SCORALICK N.N;GUEDES D.V.; ATALAIA K.C.S; MOTA, M.M.P.E. **Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana.** Periódico Psicologia: teoria e prática. V. 11. n.1. p. 76-84. São Paulo 2009.

BROWN, W. J. et al. **Physical activity and allcause mortality in older women and men.** Br J Sports Med. 2012.

FRANCHI, K. M. B; MONTENEGRO, J, R. M. **Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Rev. Bras. PS, n. 18. v. 13, p 152-156, 2005.

GOBBI, S. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física.** Revista. Motriz, v.8 n.3, p. 91-98, 2009.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílio** (PNAD, 2010): indicadores sociais mínimos. Brasília, 2017. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicao_devida/indicadores_basicos/default.asp?lang=pt&cid=1221477870001 Acesso em: 10 Nov. 2019.

LIMA, A.C. et al. **Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental**. BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, [S.l.], v. 7, n. 2, jul. 2016. ISSN 2176-9141. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufam.edu.br/BIUS/article/view/2865>>. Acesso em: 26 nov. 2019.

MEIRELLES, M. E. A. **Atividade Física na 3ª idade**. 2º ed. Editora: SPRINT, p. 109. 1999.

Organização Pan-Americana de Saúde; Organização Mundial da Saúde. **Folha informática- Envelhecimento e saúde**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820. Acesso em 10 de Nov. 2019.

Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: **atividade física e saúde no idoso**. Rev.Bras. Med. e Esp. V.5. N6. Niterói. Dez. de 2000.

SILVA, L.J; AZEVEDO M.R.; MATSUDO, S.; LOPES G.S. **Association between levels of physical activity and use of medication among older women**. Cad. Saúde Pública. n. 28.v.3 p.463-47, 2012.

SOUZA, M.M et al. **Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade** Arq. Bras. Ed. Fis. v. 1, n. 2, 2018.

ANEXOS

Figura 1- Circuito funcional



Fonte: do autor

Figura 2- Circuito funcional



Fonte: do autor

Figura 3 - Circuito funcional



Fonte: do autor

Figura 4 - Circuito funcional



Fonte: do autor

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente á Deus por me mostrar o caminho a seguir e a minha família pelo apoio incondicional.

Afirmo minha gratidão aos professores do Departamento de Educação Física por poder contar com a experiência e disponibilidade deles para a minha formação acadêmica. Em especial ao professor e meu orientador Álvaro Luis Pessoa de Farias, por sua disponibilidade e empenho em me ajudar na concretização deste trabalho.

Agradeço aos funcionários do departamento de Educação Física que me acolheram tão bem, dando todo o suporte necessário para a realização das atividades acadêmicas.

Agradeço ao meu querido namorado Marcio Costa pelo companheirismo e apoio integral. E aos meus colegas de curso pelos momentos de estudo, amizade e diversão.