



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

NINNIVY THAYS LIMA LEITE RAMALHO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS DO GRUPO VIDA
PLENA DA LBV EM CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

**CAMPINA GRANDE – PB
2022**

NINNIVY THAYS LIMA LEITE RAMALHO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS DO GRUPO VIDA
PLENA DA LBV EM CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de um relato de experiência apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

**CAMPINA GRANDE – PB
2022**

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.

R166p Ramalho, Ninnivy Thays Lima Leite.
A prática de atividade física com os idosos do grupo vida plena da LBV em Campina Grande – PB [manuscrito] : relato de experiência / Ninnivy Thays Lima Leite Ramalho. - 2022.
10 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.
"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Dança - Atividade Física. 2. Idosos - Exercício Físico. 3. Centro Comunitário de Assistência Social (CCAS). I. Título

21. ed. CDD 796

NINNIVY THAYS LIMA LEITE RAMALHO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS DO GRUPO VIDA
PLENA DA LBV EM CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA.

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de um relato de experiência apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 31 de Março de 2022

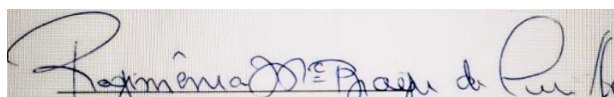
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Eugênio Eloi Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	5
2.	REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	5
2.1	A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA.....	6
2.2	CENTRO COMUNITÁRIO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - LBV.....	6
2.3	ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CCAS.....	6
3.	METODOLOGIA.....	7
4.	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	7
5.	CONCLUSÃO	8
	REFERÊNCIAS.....	8

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM OS IDOSOS DO GRUPO VIDA PLENA DA LBV EM CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ramalho, Ninnivy Thays Lima Leite*

RESUMO

O envelhecimento produz uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, e essas alterações acabam por limitar as capacidades do idoso em realizar suas atividades habituais. A imagem que se configura a partir disso é de incapacidade, adotando a postura de dependência, dando origem a sentimentos de inutilidade e solidão que conduz à perda gradativa das relações afetivas e sociais. O objetivo desse relato de experiência é descrever a oficina socioeducativa de dança, realizada com o grupo Vida Plena no Centro Comunitário de Assistência Social da LBV em Campina Grande – PB, falando da atuação do profissional de educação física como educador social, e como esse trabalho pode minimizar riscos e vulnerabilidades sociais para esses usuários, sensibilizando-os para a prática da Atividade Física buscando assim mais qualidade de vida. Essas oficinas foram ministradas no ano de 2019 entre os meses de fevereiro e junho do ano citado, atendendo 34 idosos, sendo 33 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. As oficinas eram realizadas todas terças – feira com duração de 1h.

Palavras-chave: Dança – Atividade Física. Idosos – Exercício Físico. Centro Comunitário de Assistência Social (CCAS).

ABSTRACT

THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE ELDERLY OF THE LBV'S GROUP VIDA PLENA IN CAMPINA GRANDE - PB: AN EXPERIENCE REPORT

Uselessness and loneliness that lead to the gradual loss of affective and social relationships. The objective of this experience report is to describe the socio-educational workshops of dance and aerobics, carried out with the Vida Plena group at the LBV's Community Center for Social Assistance in Campina Grande - PB, talking about the performance of the physical education professional as a social educator, and how this work can minimize social risks and vulnerabilities for these users, sensitizing them to the practice of Physical Activity, thus seeking better quality of life. These workshops were held in 2019 between the months of February and August of the aforementioned year, serving 34 elderly people, 33 females and 1 male. The workshops were held every Tuesday with a duration of 1 hour.

Keywords: Dance – Physical Activity. Elderly - Physical Exercise. Community Center for Social Assistance (CCAS)

*Graduada em Licenciatura e Graduada em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). ninnivylima@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Durante o processo de envelhecimento propriamente dito e fatores a ele associados, os sistemas fisiológicos humanos apresentam declínio em sua estrutura e funcionamento. Uma das causas do envelhecimento populacional é o aumento da expectativa de vida que, por sua vez, está comumente associado a um crescente decréscimo de atividade física, limitações ou incapacidades e principalmente a alta prevalência de doenças crônicas e agravos não transmissíveis (DANT), que resulta em importantes causas de mortalidade (REGO et al., 1990, NÓBREGA et al., 1999, ZAGO et al., 2000, STELLA et al., 2002, CROME, 2003).

A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo pode amenizar os sintomas, promovendo e diminuindo riscos do sedentarismo (BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA, 2007). Os benefícios da prática regular de atividade física têm implicações positivas sobre a qualidade e a expectativa de vida dos idosos. Na velhice de forma geral, os exercícios físicos, realizados regularmente, facilitam a velocidade psicomotora, a coordenação, o desempenho neuropsicológico e o controle postural, além de proporcionar a socialização entre pares e a sensação de bem-estar geral do organismo (SHEPHARD, 2003; FARINATTI, 2008).

O bem-estar na velhice, ou saúde num sentido amplo, seria o resultado do equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional do idoso, sem necessariamente significar ausência de problemas em todas as dimensões (Santos FH, 2009). Neste sentido, as vantagens da prática de exercícios físicos para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina praticada. Um bom programa de exercícios para idosos deve enfatizar a flexibilidade, resistência aeróbica e força para a manutenção da massa muscular (BOCALINI, 2007; MIRANDA, 2007).

Nos últimos anos, observou-se um aumento na procura de atividade física por idosos, a fim de atenuarem ou retardarem os efeitos do avanço da idade. Tal aumento se deu, principalmente, pelo fato da grande divulgação que há sobre a necessidade da manutenção da saúde e da qualidade de vida, como evidência SANTOS FILHO (2004). Alguns fatores são determinantes para que este número venha a aumentar, a disseminação do conhecimento através de mídias gerais, um aumento na criação de grupos de convivência de idosos, como acontece em universidades e algumas prefeituras, uma maior valorização do Profissional de Educação Física pelos outros profissionais, levando-os a indicarem as práticas regulares sob orientação e supervisão profissional e uma maior aceitação da população idosa através do conhecimento e da quebra de alguns paradigmas existentes que posicionavam os idosos como pessoas que não deveriam praticar nenhum tipo de esforço. Segundo Kennedy (1998) apud OKIMURA (2005) os estereótipos negativos são originados pelo baixo conhecimento e informação sobre envelhecimento, o que torna crucial os dados das pesquisas com base no pressuposto do modelo de velhice bem-sucedida, confirmando que as pessoas mais velhas podem adquirir novos conhecimentos, além de reter altos níveis de desempenho, comparáveis aos de quando eram jovens quando submetidas a condições ótimas de saúde e ambiente.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1. A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA

A dança pode ser um recurso terapêutico ocupacional potente em programas com a comunidade. Entre os benefícios da dança destaca-se a integração do corpo com a mente, ampliando o potencial do corpo, libera o indivíduo através do ritmo musical, através da emoção, em razão do resgate de lembranças e da criação de momentos felizes, levando a uma redução de estresse (COSTA et al., 2007).

Somente nos últimos 100 anos, apareceram os estudos sistemáticos sobre a imagem corporal e a dança, destacando sua atuação no processo biopsicossocial, dentro do âmbito da promoção à saúde, de um envelhecimento ativo e saudável (TAVARES, 2001).

Em pesquisa realizada na Universidade Federal Fluminense, no Rio de Janeiro, um programa de Educação Física Gerontológica voltada para atividades corporais, composto por dança, alongamento, caminhadas, passeios e jogos tem demonstrado resultados bem satisfatórios, já que os idosos, após dois anos de participação, melhoraram a flexibilidade e o equilíbrio, diminuíram as dosagens de medicamentos para hipertensão arterial e relataram maior facilidade para realização das atividades de vida diária (DIAS, 2001).

2.2. CENTRO COMUNITÁRIO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – LBV

Fundada em 1º de janeiro de 1950 (Dia da Paz e da Confraternização Universal) pelo poeta e radialista Alziro Zarur, a **Legião da Boa Vontade (LBV)** tem como diretor-presidente o jornalista, escritor, radialista e educador José de Paiva Netto. A LBV é uma associação civil de direito privado, beneficente, filantrópica, educacional, cultural, filosófica, ecumênica, altruística e sem fins econômicos, reconhecida no Brasil e no exterior por seu trabalho nas áreas da educação e da assistência social. Atua em prol de famílias de baixa renda, somando ao auxílio material os valores da Espiritualidade Ecumênica.

Aqui em Campina Grande – PB a LBV atua como Centro Comunitário de Assistência Social (CCAS), regido pelo Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS) na proteção básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), atendendo indivíduos em situação de risco e vulnerabilidade social, dentro do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) que tem caráter contínuo, ininterrupto e com ofertas planejadas que estruturam – se sempre por meio de grupos etários de acordo com o ciclo de vida, nos quais são desenvolvidas atividades socioeducativas, que visam promover autonomia por meio de situações desafiadoras que estimulem e oriente os usuários na construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais e familiares, e de oficinas que identificam e desenvolvem potencialidades essenciais ao desenvolvimento humano e coletivo.

2.3. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CCAS

O profissional de educação física atua no CCAS como Educador Social, esse profissional atua em oficinas socioeducativas que destacam – se suas habilidades de formação acadêmica, como dança, aeróbica, alongamento, relaxamento, esportes, jogos cooperativos e recreativos. Seu papel é muito importante no desenvolvimento das ações socioeducativas, ele é o organizador e mediador entre os usuários e o conhecimento. Sua ação é pautada em incentivar o diálogo, a

reflexão, a cooperação, o respeito e a amizade entre os usuários durante as atividades, cuidar das relações, promover livre expressão, demonstrar confiança na capacidade de aprender e enxergar cada um como sujeito de sua história. Cuidar das relações, criar um clima de colaboração e entusiasmo e fazer com que todos se sintam responsáveis pelo processo de aprendizagem. Pensar na organização da ação pedagógica é pensar nas relações que se estabelecem e na maneira como o educador percebe seu papel. O educador engajado e preparado para receber capacitação irá enriquecer seus conhecimentos, proporcionando mudança no campo de atuação e acompanhando seu processo de aquisição dos conhecimentos.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em um relato de experiência acerca das oficinas de dança realizadas no Centro Comunitário de Assistência Social da LBV em Campina Grande – PB. No qual buscou pontuar os benefícios trazidos para o grupo de idosos e também falar da atuação do profissional de educação física como educador social, e como esse trabalho pode minimizar riscos e vulnerabilidades sociais para esses usuários, sensibilizando-os para a prática da Atividade Física buscando assim mais qualidade de vida. Essas oficinas foram ministradas no ano de 2019 entre os meses de fevereiro e junho do ano citado, todas terças – feiras com duração de 1h no período da tarde, atendendo 34 idosos, sendo 33 do sexo feminino e 1 do sexo masculino.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Oficina de Dança ministrada antes da pandemia do covid 19.

Dia 12/02/2019 foi iniciado a oficina com os idosos, em roda de conversa foram expostas as atividades que podia ser desenvolvida com os mesmos, dentre elas foi escolhido a dança, de uma forma geral foi explicado a eles o que era dança e em que ritmos eram divididos, houve também uma dinâmica “Dançando para se conhecer” que trouxe alegria e descontração enquanto dançavam e conversavam sobre o que gostavam de fazer e etc. E daí foi escolhido a dança de salão para que todos tenham essa experiência, e como na nossa região o forró é mais ouvido e dançado, esse ritmo foi o escolhido. Nos outros dias de oficina foram desenvolvidas as atividades propostas em planejamento, eles foram apresentados a dança de salão, como surgiu, quais os ritmos, os benefícios que a dança proporciona e viram vídeos mostrando os ritmos diferentes como bolero, samba, soltinho, forró e tango. Houve uma dinâmica com áudios desses ritmos, para que eles tentassem descobrir os ritmos pela audição. Até aqui todos participaram e entenderam sobre os objetivos da oficina, teve um pouco de resistência por parte de alguns na hora de levantar e dançar um pouco o forró, que de comum acordo foi aceito por todos. Uns por ter dor nos joelhos, outros por não saber dançar, outros por não querer levantar mesmo. E como observei esses pontos, expliquei novamente que a escolha foi de comum acordo e que uma hora ou outra a maioria precisa participar para que a oficina de certo.

Em março do mesmo ano, foi dada continuidade a oficina de forró, onde comecei a colocar passos básicos e mudanças de direção. A resistência de alguns ainda continuou, ou por vergonha, ou por limitações, dores em joelhos e/ou coluna, porém foi muito bem recebida até mesmo por esses que não participavam da dança em si. Também fiz alguns aquecimentos e alongamentos e foi aí que vi que aqueles que estavam sentados e não queria dançar forro levantaram e fizeram essa parte da

atividade. Os que estavam sempre participando do forró achavam algumas dificuldades mais não desanimava, a oficina tinha o objetivo de promover principalmente o bem-estar e foi o que aconteceu, a animação e diversão tomou conta de todos até mesmo os que não participavam diretamente do forró. No final de abril fizemos o encerramento da oficina com a comemoração dos aniversariantes do mês, com uma roda de conversa para saber os pontos positivos e negativos da oficina e uma apresentação de forró de um casal (Sonaldo e Sandra) que são alunos da dança de salão e já ganharam um concurso de forró para alunos em Recife – PE. Esse dia foi bem impactante foi realmente uma “Festa”, pois eles tiveram o contato visual tanto com os passos do forró, com o figurino e tudo que eu falei durante toda a oficina, o porquê de dançar girando todo salão sempre em sentido anti-horário para que todos que estejam ali vejam o casal dançar e para evitar esbarrões, os passos laterais e vai e vem os deslocamentos, enfim tudo aconteceu como deveria ser e foi bem aproveitado, pois eles aprenderam de verdade.

Nesse dia também ouvi relatos de como a dança mudou o dia a dia de cada um que ali estava, a promoção do bem-estar, também é promoção de saúde e qualidade de vida, e surge o interesse para a prática de exercícios físicos não só como a dança, alguns deles começaram a fazer caminhadas, a irem em aulas de aeróbicas nos parques e praças ao redor por onde moram, e seus relatos eram só de que a oficina de dança mudou a vida deles.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que o presente relato nos traz fatos do cotidiano quando se fala em dança e grupos de idosos, os benefícios físicos e mentais são os principais fatos de pessoas com a determinada idade procurar grupos de convivência e assim participar de atividades que inclui a dança. Para mim que ministrei essas atividades foi colocado em prática tudo que se aprende dentro da universidade, e é um ponto gratificante pois os resultados são percebidos nas falas dos usuários, seja nas rodas de conversas, ou quando eles nos chamam no canto e dão seus depoimentos do quanto estão mais felizes e ativos a partir da prática da dança. E um exemplo maior de superação e amor pela vida é a de uma idosa que é deficiente de uma perna, anda com bengala e é a mais animada do grupo e a que primeiro se levanta para dançar, mostrando que não há barreiras para recordar o passado e fazer o que se gosta, melhorando sua autoestima e ao mesmo tempo trazendo benefícios a saúde.

A dança é responsável por uma série de benefícios no cotidiano dos idosos, principalmente daqueles deficientes ou com problemas de locomoção. Devido a todo um histórico de saúde frágil, o idoso procura praticar a dança não só por motivos físicos, mas também pelo fato de que ela pode suprir algumas necessidades como conhecer e se relacionar com outras pessoas, fugir da solidão de casa, superar dificuldades, melhorar a autoestima e, assim, acabar com muitos bloqueios psicológicos.

A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador. É uma prática para a vida inteira que desperta novos sentimentos e algumas capacidades que nunca se imaginou que poderia ter. Quando praticada regularmente, pode prevenir até doenças degenerativas (LEAL e HAAS, 2006).

REFERÊNCIAS

Amaral, Paulo Costa *, Bizerra, André **, Gama, Eliane Florêncio ***, Miranda, Maria Luiza de Jesus *** **Efeitos funcionais da prática de dança em idosos.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 13 Número 1 - janeiro/fevereiro 2014.

BOCALINI, Danilo; SANTOS, Rodrigo Nolasco dos; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 23-29, 2007.

Garcia, Marina Camargo; Garros, Danielle dos Santos Cutrim. **O efeito da dança na qualidade de vida do idoso.** Rev. Assoc. Bras. Ativ. Mot. Adapt., Marília, v.18, n.1, p. 37-52, Jan./Jun., 2017.

OKIMURA, T. Processo de aprendizagem em idosos sobre os benefícios da atividade física. 2005 128p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo, São Paulo. 2005.

Ramos, Renata Ferreira dos Santos; Delfino, Marta Maria; Barbosa, Danillo; Araújo, Cibelle Vanessa de. **Efeitos benéficos da dança na saúde do idoso.** Revista Eletrônica Acervo Saúde/ Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091 REAS, Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2014. Vol. Sup.1,77-85.

SANTOS FH, Andrade VM, Bueno OFA.
Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicol Estud* 2009;14(1):3-10.

SANTOS FILHO, J. A. A. Atividades recreativas e envelhecimento. In: G. M. SCHWARTZ. (Org.). Educação Física no ensino superior: atividades recreativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004, 236p.

SEBASTIÃO, Émerson; CHRISTOFOLETTI, Gustavo; GOBBI, Sebastião; YOKO YASUE HAMANAKA, Ágata. **Atividade física e doenças crônicas em idosos de Rio Claro – SP** Motriz, Rio Claro, v.14 n.4, p.381-388, out./dez. 2008.

TAVARES MCGC. A imagem corporal e a dança.
Conexões 2001;1(6):10-22.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me sustentado até aqui, me dando forças para não desistir e me mostrando a cada dia que em qualquer circunstância Deus é Deus.

Ao meu filho Isaac que me fortalece a cada dia com seu amor puro e verdadeiro, e que tudo é por ele e para ele.

Aos meus pais Neusa, João Bosco e Nena que sempre me apoiaram e me incentivaram a conquistar meus objetivos.

A minha família que sempre acreditou em mim e principalmente a meus irmãos Thiago Emanuel e Thairo José que me amam incondicionalmente.

Aos professores do bacharel que tiveram toda paciência e competência com seu trabalho para conosco do TAC.

Aos meus amigos do curso e que a vida me deu, que estiveram comigo nessa jornada e nunca me deixaram desistir.

Aos colegas de trabalho que sempre estiveram ao meu lado me ajudando e me mostrando a cada dia a força que tenho e o quanto posso evoluir.

E a todos que acrescentaram e contribuíram para o meu crescimento acadêmico, profissional e pessoal.