

## 2 - SESSÃO RESULTADOS DE PESQUISA

### EXPERIÊNCIA DO GERONTOCICLISMO NO PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE – UNIVERSIDADE NA TERCEIRA IDADE ADULTA (PIFPS – U3IA)

Ana Cristina Teixeira;  
Larissa Vasconcelos Saraiva;  
Aliane Augustinho de Castro;  
Kátia Chomiczuk Miguel Garcia;  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

#### RESUMO

O ciclismo é uma modalidade indicada para pessoas de todas as idades, com qualquer nível de condicionamento físico. Trabalha qualidades específicas como resistência aeróbica e anaeróbica, ritmo, coordenação, força, equilíbrio, velocidade. O Gerontociclismo teve início como disciplina adaptada para idosos que participam do PIFPS – U3IA, da UFAM, no ano de 2007. Objetivando viabilizar o aprendizado de andar de bicicleta e desenvolver o condicionamento físico. As aulas iniciaram com condicionamento físico e alguma base teórica e em seguida iniciaram aulas com bicicletas. No início do segundo semestre alguns já sabiam andar de bicicleta e outros não, os que já andavam conseguiram aumentar o número de voltas, os que não sabiam conseguiram aprender ao longo de oito meses e outros desistiram pelo caminho. Ao final do ano letivo foi realizada uma competição entre os alunos da disciplina. As professoras ficaram muito satisfeitas com o resultado do seu trabalho.

Palavras-chave: Condicionamento físico, gerontociclismo, idosos.

#### ABSTRACT

The cyclism suitable modality for people of all the ages, with any level of physical conditioning. He/she/you works qualities you specify as resistance aerobics and anaerobic, rhythm, coordination, forces, balance, speed. Gerontociclismo had beginning as discipline adapted for seniors that participate in PIFPS - U3IA, of UFAM, in the year of 2007. Aiming at to make possible the learning of to ride the bicycle and to develop the physical conditioning. The classes began with physical conditioning and some theoretical base and soon after they began classes with bicycles. In the beginning of the second semester some already knew how to ride the bicycle and other not, the ones that already walked they got to increase the number of turns, the one that didn't know got to learn along eight months and others gave up for the road. At the end of the school year a competition was accomplished among the students of the discipline. The teachers were very satisfied with the result of your work.

Word-key: Physical conditioning, gerontociclismo, senior.

#### INTRODUÇÃO

O ciclismo é uma modalidade indicada para pessoas de todas as idades, com qualquer nível de condicionamento físico. Apresenta uma menor sobrecarga nas articulações, se comparada a atividades como: corrida ou caminhada, diminui principalmente a carga sobre a articulação do joelho e da coluna, além de diminuir o

estresse, pois libera endorfina e adrenalina e com isso aumenta a sensação de bem-estar. É uma forma de treinamento para diversos grupos musculares. Aumenta a capacidade aeróbica. Também há um acréscimo no metabolismo das gorduras. Auxilia na eliminação de gorduras localizadas.

Grupamentos musculares mais utilizados: quadríceps, glúteos, abdômen, lombar, panturrilha.

O ciclismo trabalha qualidades específicas como resistência aeróbica, resistência anaeróbica, ritmo, coordenação, força, equilíbrio, velocidade.

Resistência aeróbica – é uma qualidade na qual, o atleta sustenta uma atividade física por um longo período de tempo. O treinamento com sobrecarga aeróbica melhora as capacidades funcionais relacionadas com o transporte e a utilização de oxigênio, aumenta o volume sanguíneo, melhora a função cardiovascular, aumenta a quantidade de oxigênio no sangue, os exercícios aeróbicos regulam e faz baixar a pressão tanto sistólica quanto diastólica.

Resistência anaeróbica – é uma qualidade física na qual o atleta sustenta por maior tempo, uma atividade física em situação de débito de oxigênio. Os exercícios anaeróbicos melhoram a força e os músculos têm um aumento significativo.

Ritmo – esta ligada ao sistema nervoso. O ciclista deve desenvolver uma sensibilidade no seu ritmo de forma que possa aplicá-lo de acordo com as distâncias, inclinações do terreno e arrancadas.

Coordenação – é uma qualidade física que se desenvolve desde os primeiros anos de vida.

Força – é uma qualidade que permite aos músculos ou grupo muscular vencer uma resistência ao movimento do qual ele é agente motor. Os movimentos corporais são controlados pela contração ou relaxamento de músculos específicos. A força dinâmica é muito utilizada no ciclismo, pois esta força só é usada quando há movimento.

Equilíbrio – é um estado no qual o indivíduo se mantém em uma atividade ou gesto. O equilíbrio pode ser: equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico e equilíbrio recuperado.

Velocidade – é a qualidade particular dos músculos das coordenações neuromusculares, que permitem a execução de uma sucessão rápida de gestos. Consiste em agir num mínimo de tempo com uma intensidade máxima e duração breve.

Benefícios: melhora o condicionamento físico do sistema cardíaco, respiratório e vascular; o ciclista ganha resistência muscular nas pernas; gasto calórico alto de até 600 Kcal/hora; auxilia na eliminação de gorduras localizadas; excelente atividade aeróbica e anaeróbica.

A primeira experiência com o gerontociclismo foi em Maués nos jogos dos idosos no ano de 1996. A competição foi realizada em uma rua e a distância percorrida era de 400 metros. Depois foram realizadas várias tentativas em Manaus. Mas somente após 11 anos que foi concretizado no PIFPS – U3IA.

A disciplina ajuda o fortalecimento da musculatura tanto dos membros superiores, mas principalmente membros inferiores, e os benefícios para esses gerontes são de evitar as quedas com a melhora do equilíbrio adquirido com a bicicleta. A qualidade de vida desses gerontes pode melhorar muito a partir das aulas de gerontociclismo.

## **OBJETIVOS**

Viabilizar o aprendizado de andar de bicicleta e desenvolver o condicionamento físico.

Proporcionar aos gerontes conhecimento sobre manutenção de bicicletas e os equipamentos de segurança necessários, além de noções básicas sobre nutrição, processo de envelhecimento físico, ajustamento psicossocial, doenças degenerativas e função cardiorrespiratória.

## **METODOLOGIA**

O Gerontociclismo teve início como disciplina adaptada para idosos que participam do PIFPS – U3IA, da Universidade Federal da Amazonas, no ano de 2007, no período vespertino (14:00 às 16:00 h), nos dias de terça-feira e quinta-feira, com carga horária de 60 horas. As turmas são divididas em turma 01 (45 a 59 anos) e turma 02 (60 anos em diante). As primeiras turmas de gerontociclismo tiveram 18 alunos matriculados na T01 e 07 alunos matriculados na T02. As aulas são ministradas na ciclovia nas dependências da Faculdade de Educação Física.

As aulas iniciais deram ênfase ao condicionamento físico com relação ao desenvolvimento cardiorrespiratório e desenvolvimento de força de membros superiores e inferiores.

Sendo realizados exercícios localizados para membros superiores e inferiores com auxílio de materiais e abdominais. Além de exercícios como caminhada e trote na própria pista de ciclismo, ou seja, treinamento intervalado aumentando gradualmente as distâncias do treino.

Para o desenvolvimento do equilíbrio foram utilizadas as guias do calçamento da pista de ciclismo, no qual, em duplas, um caminhava e o outro auxiliava na proteção do companheiro e depois se trocava de posição. Jogos lúdicos como a amarelinha também foram utilizados para complementar o treinamento do equilíbrio.

Ao final do primeiro semestre das aulas de gerontociclismo foi elaborado um questionário para que os alunos avaliassem a ciclovía, as aulas que as professoras haviam elaborado e a melhora nas suas capacidades físicas.

Ao término do período de condicionamento físico e alguma base teórica, os alunos iniciaram aulas com bicicletas. As aulas se davam da seguinte forma: no primeiro momento era realizado alongamento dos principais grupos musculares superiores e inferiores, em seguida o aquecimento com duas voltas na ciclovía com caminhada e trote, depois cada aluno com uma bicicleta realizavam voltas na ciclovía durante 30 minutos, devido a problemas com algumas bicicletas os alunos revezavam de modo que todos pudessem andar de bicicleta pelo menos cinco voltas. Outro problema significativo era com o clima que por ser muito quente alguns alunos não conseguiam concluir a aula, porque grande parte tem hipertensão.

Já com os alunos que ainda não sabiam andar de bicicleta o trabalho era um pouco mais lento, eram realizados exercícios que trabalhavam o equilíbrio, posicionamento e coordenação de movimentos dos gerontes. Duas professoras sustentavam a bicicleta até que os gerontes pudessem adquirir o equilíbrio e a segurança necessários.

## **RESULTADOS**

Os resultados obtidos durante as aulas foram bastante positivos, pois os alunos melhoraram o equilíbrio, coordenação, acima de tudo a resistência, pois este trabalho foi efetuado com mais ênfase no primeiro semestre, além de alguns trabalhos desenvolvidos com a própria bicicleta.

No início do segundo semestre os alunos que já sabiam andar de bicicleta conseguiram aumentar o número de voltas com menor tempo. E os alunos que não

sabiam andar de bicicleta conseguiram aprender ao longo de oito meses, e além disso outros alunos desistiram pelo caminho.

Ao final do ano letivo, em dezembro de 2007 foi realizada uma competição entre os alunos da disciplina, sendo registrada através de fotos e vídeos. A competição tinha como objetivo avaliar o tempo em que os gerontes conseguiam realizar três voltas na pista que tem 700 metros, afim de quem fizesse o menor tempo ganharia a competição. Apenas cinco alunos participaram sendo eles José Bonfim, Joana Amélia, Maria da Glória, Ercília Rabelo e Valdeizes Araújo, com o seguinte resultado: o primeiro lugar ficou com o geronte José Bonfim com o tempo de 5 minutos e 53 segundos, em segundo lugar Valdeizes com o tempo de 7 minutos e 24 segundos, em terceiro lugar com Ercília Rabelo com o tempo de 7 minutos e 36 segundos, em quarto lugar Joana Amélia com o tempo de 8 minutos e 10 segundos e em quinto lugar Maria da Glória com o tempo de 9 minutos e 29 segundos.

### **CONCLUSÃO**

As professoras no início da disciplina de gerontociclismo no PIFPS - U3IA tiveram algumas dificuldades, mas no decorrer do ano letivo elas foram diminuindo.

Professora 1: Gerontociclismo foi um grande desafio, pois em nossa primeira turma havia idosos que nunca tinham subido em uma bicicleta, ajudar esse idoso a pedalar sem cair, não desistir das aulas e nem ser discriminado pelos próprios colegas por não saberem pedalar, foi o nosso principal desafio. Nossas primeiras aulas foi preparação física, com o fortalecimento dos membros inferiores, superiores, equilíbrio, estudar as partes que compõem a bicicleta, os acessórios de segurança necessário para o gerontociclismo, e todos os alunos deveriam passar protetor solar, estar de boné, garrafinha com água. Depois dessas aulas é que os alunos começaram a ter contato com as bicicletas, os que sabiam davam cinco voltas e depois revezávamos com os outros colegas, já os alunos novatos, nós tínhamos o cuidado de uma professora segurar de um lado da bicicleta enquanto, o aluno tentava equilibrar-se na bicicleta, foi bastante árduo no começo, mas depois foi tornando-se gratificante em vê a alegria dos alunos, e nunca pensar que só por ser idosos eles não iriam conseguir, isso é puro preconceito, pois os mesmos provam que realmente são capazes de aprender qualquer esporte.

Professora 2: Apesar de toda a dificuldade do início do ano, porque alguns alunos não sabiam andar de bicicleta, problemas com as mesmas. Além do baixo

condicionamento físico e falta de equilíbrio. Mas, aos poucos com o trabalho de condicionamento físico e equilíbrio, tivemos muitas melhorias por parte dos alunos.

Os alunos que sabiam andar de bicicleta ficaram cada vez mais confiantes na ciclovia, aumentando o número de voltas e melhorando seu tempo. E os que não sabiam aos poucos foram deixando o medo e acabaram aprendendo a andar de bicicleta.

Então, foi muito gratificante para mim, pessoalmente, pois o processo de aprendizado em que nós, as professoras nos propomos, foi bem aceitos pelos alunos.

Professora 3: Ministrar a disciplina gerontociclismo foi uma experiência muito importante para o meu crescimento como professora. Nós conseguimos fazer com que os alunos que tinham medo de andar de bicicleta perdessem esse medo e adquirissem segurança necessária para aprender a andar de bicicleta. Ao longo do ano letivo os alunos melhoraram bastante.

Apesar de não ter estado com os alunos desde o começo, só ter começado a ministrar a disciplina no meio do ano letivo foi muito bom ver o progresso que fizemos com os alunos durante todo o ano. E também fiquei muito satisfeita com os resultados da competição que foi realizada com os alunos no fim do ano.

As professoras se sentiram muito gratificadas com o resultado positivo da competição apesar de nem todos os alunos terem participado devido ao dia da competição ter conflitado com o início das férias. Ao final os alunos comemoraram com entregas de prêmios e se sentiram realizados por terem conseguido bons resultados.

## **REFERÊNCIAS**

Disponível em: <<http://www.4any1.com.br/site/newsletter.asp?d=94>> Data acesso: 10/06/08.

Disponível em: <<http://www.edfgonzaga.blogspot.com/2007/11/qualidades-fsicas-no-basquetebol.html>> Data acesso: 11/06/08.

Disponível em: <<http://www.labinfo.celetrs.edu.br/professores/mack/>> Data acesso: 11/06/08