

5- Relato de Experiência

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SEGUNDA IDADE ADULTA –
UNIVERSIDADE DA QUALIDADE DE VIDA DO NÚCLEO DE ESTUDOS
INTEGRADOS DO DESENVOLVIMENTO ADULTO (NEIDA-FEF-UFAM)

Mikael Seabra Moraes
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Universidade Federal do Amazonas-UFAM
ritapuga@ufam.edu.br

Olá, conforme nomeado pelos meus pais e registrado na certidão de nascimento e demais documentos de identificação de pessoa física, me chamo *Mikael Seabra Moraes*, estou com 21 anos em 2011, sou acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física, na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, da Universidade Federal do Amazonas (FEFF-UFAM), atualmente cursando o sexto período, mas desde que entrei na Faculdade procurei me engajar num projeto de extensão, para assim poder experimentar ao máximo experiências pedagógicas.

Em 2009, no ano de entrada via vestibular na UFAM, fui convidado para teste, pelo então acadêmico *Gilberson Andrade*, para atuar no Projeto da Segunda Idade adulta- Universidade da Qualidade de vida, lhe auxiliando e ao mesmo tempo colaborando com a pesquisa desenvolvida por ele no nível de PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica). Programa que estimula os acadêmicos de uma graduação, a ter seu primeiro contato com a pesquisa científica, através de projeto orientado por um docente e com possibilidade de uma bolsa durante um ano.

Reputo que o objetivo de muitas pessoas ao chegar no terceiro ano do ensino médio é ter a oportunidade de ingressar no mundo acadêmico e cursar a faculdade tão desejada, e eu fui um desses privilegiados ao conquistar uma das vagas do curso de Educação Física em uma faculdade federal (UFAM), pois é algo que realmente tinha muito anseio em conquistar, devido a dois fatores: o primeiro é que sempre fui muito ligado ao esporte devido a um passado atlético na modalidade voleibol e segundo por conviver com a esfera da educação física desde criança, pois meus pais são professores de educação física e eu sempre os acompanhava ao centros de treinamento, academias e escolas nos quais trabalhavam, o que me permiti certa facilidade no momento de ministrar aulas e interesse em descobrir mais a fundo sobre *esta área de conhecimento*.

Conheci este projeto através do acadêmico da Educação Física Gilberson Andrade, o qual me apresentou a coordenadora do Projeto a **Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa**. O projeto estava oferecendo a vaga para um professor então me prontifiquei tentar ocupar a vaga. Após ter passado por uma semana de teste e adaptação, fui convidado a participar do projeto, e sem dúvidas aceitei a oportunidade, pois tinha me identificado muito com o grupo.

Iniciei com a máxima responsabilidade de acordar muito cedo, pois as aulas iniciavam às 6:30 da manhã. Apesar de um pouco tímido inicialmente, como uma adaptação, natural o novo ambiente, procurando observar o colega mais experiente, já com um ritmo de aula, uma conduta perante o grupo, e me apliquei a estudar os conteúdos das aulas. Mas depois fui ficando mais a vontade com meu jeito comunicativo e atencioso fui conquistando aos poucos os alunos, ia duas vezes por semana de quatro que funciona o projeto.

Tive um bom contato com a aplicação de testes físicos. Depois comecei a conduzir aulas como as de musculação. Lembro que cada nova aula era um momento de dedicação, para que tudo desse certo foi assim na hidrogenástica, nas aulas de iniciação a corrida e arremesso, nas atividades de condicionamento recreativo com jogos.



Depois o Colega saiu e fiquei os quatro dias da semana, minha responsabilidade cresceu, agora eu passara a líder do grupo e tinha em mente fazer o melhor, para que os participantes gostassem e permanecessem. Minha aplicação redobrou, pois foi eu agora a indicar uma colega para vir os dois dias da semana. Eu ia adaptá-la assim como meu colega anterior fez. Procurei optar por uma pessoa que sabia ter compromisso e que aceitou e faz parceria comigo há mais de um ano. Nos relacionamos muito bem,

planejamos, a pedido da coordenação organizamos um cronograma anual, o que nos orienta a está a frente, sabendo de todo os feriados, as datas de inicio e final do ano letivo, que é corrido, normalmente de fevereiro a dezembro. Recebemos mensalmente por aulas ministradas a partir do que é arrecadado com os participantes, ou seja, este projeto se auto sustenta e usa o material do Programa da 3ª. Idade Adulta (PIFPS-U3IA). As instalações usadas estão entre as da FEFF-UFAM, outras também conseguidas pelo *PIFPS-U3IA* como é o caso de um bloco com sala de dança, quadra coberta, ciclovia e até piscina de hidroginástica. São da FEFF o restante do parque aquático, a pista de atletismo, sala de musculação, cross.



Temos todos os meses a praxe de realizar o nosso desaniversário que é um *café da manhã* em dia correspondente ou mais próximo de 14/15 de cada mês, serve também para os aniversariante do mês. Pois o Projeto teve sua aula inaugural em 14 de outubro de 2006, criado e coordenado até então pela Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, que acredita na importância da manutenção de atividade física na idade adulta, iniciou com projeto voltado par a 3ª. *Idade adulta*, que cresceu no número de projetos e passou a programa, depois em 2004 de volta do doutorado ergueu o *Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto* (NEIDA-FEF-UFAM), incluindo neste o programa, o *Projeto Universidade na 1ª. Idade Adulta – Escola da Qualidade de Vida* e este que relato no decorrer do texto. Precisamos manter acesa a esperança da continuidade, comemorar a vida, a nossa amizade, os nossos esforços diários de acordar

cedo, de buscar a qualidade de vida pelo nosso condicionamento físico, num lugar de tão majestosa natureza, que é o campus UFAM.

Bem se comemoramos os desaniversário, é justo que no aniversário também hajamos deste modo, talvez um pouco mais esfuziante. Conseguimos realizar excursão passeio em um balneário como atividade de aniversário. Com o ônibus da UFAM. Todo ficaram motivados, gerou um ótimo entrosamento, inclusive com a participação de familiares. E muito mais este relator, por ser uma atividade bem maior que as aulas, que exigia um amplo planejamento e controle de todas as variáveis para que tudo desse certo.



Com atual professor do Projeto da Segunda Idade adulta- Universidade da Qualidade de vida passo a relatar alguns detalhes estruturais do mesmo que a meu ver tem o objetivo de promover saúde e bem-estar, para indivíduos na faixa etária entre 30 a 50 anos, que segundo Meinel (1984) são consideradas indivíduos da segunda idade adulta e para outros autores, da meia idade. Mas o nosso procedimento é todo baseado em Meinel que aponta cronologicamente o início da 2ª. Idade adulta aos 30anos, mas repara que uma pessoa de 45 a 50 anos pode estar na 2ª. Ou 3ª. Idade adulta, demonstrando que é perigosa a classificação etária rígida. Conforme o autor é classificado na 2ª. idade adulta dentro da motricidade humana, seguindo apontamento de Puga Barbosa, Andrade e Moraes (2010): é caracterizada pelo rápido e parcialmente alto declínio dos rendimentos motores. Ao mesmo tempo um nível bom na habilidade de rendimento esportivo. Por não treinados são anos de gradativa diminuição de rendimento esportivo. Não atinge a motricidade diária e de trabalho. Profissões

Artesanais, ou pesados estão no pico da sua capacidade de rendimento, precisão. Perdas e mudanças de involução de capacidades são verificadas no final da 2ª Idade Adulta.

Por isto mesmo os mesmos autores confirmam que é sugerido que seja iniciada e mantida a atividade física. Como o fazem no *Projeto Universidade na 1ª. Idade Adulta – Escola da Qualidade de Vida*.

Estes autores Puga Barbosa, Andrade e Moraes (2010) apontaram ainda conforme Reuter e Humecke (1991) a idade madura entre 31 a 45 anos, idade mudança ou média 46 à 60.

Entretanto nosso alunos não querem saber deste item etário, e nós para não perder pessoas interessadas e assíduas aceitamos participantes de idades superiores a 50 anos e chegamos a maiores de 60. Mas os volume e intensidade das atividades do programa continuam com seu caráter similar para todos. A maior participação é do sexo feminino.

Nas aulas somos orientados pela coordenação a focar o tripé atividade física, nutrição e saúde mental. A atividade física é o eixo de todas as aulas, mas que começam e terminam com o componente da saúde mental, no fortalecimento da motivação, animação, socialização de aceitar o outro, no otimismo que deve ser levado para o decorrer do dia. O aspecto nutricional é visto quinzenalmente e confessamos que temos relaxado nisto, pois envolve a ação autônoma dos participantes em pesquisas que tragam conteúdos para refletirem e procurarem usar como hábitos diários nas refeições. Ano passado houve um minicurso de nutrição e os resultados foram favoráveis, apesar de que nem todos puderam participar, no horário de 8 às 10 horas, por motivos particulares e profissionais. Este tripé é fundamentado em La Torre e Paredes (1992).

Os tipos de atividade: caminhada, corrida com elementos de coordenação, resistência e velocidade, arremessos de atletismo, musculação, trabalhos em circuito, ginástica aeróbica, jogos recreativos e a hidroginástica. A proposta da coordenação é tentar diversificar para manter a atenção dos participantes e nós professores vemos que temos que realmente variar para não deixar cair na monotonia.



Conforme o projeto original os objetivos são é: Desenvolver ações específicas da qualidade de vida através do estímulo ao estilo de vida ativo na aderência a um programa anual de atividades físicas específicas; Associar o tripé da qualidade de vida: saúde mental, atividade física e nutrição, ao estilo de vida ativo esclarecida; Empregar informações claras sobre nutrição, atividade física e saúde mental na sua vida diária; Praticar atividade física sistematicamente com elemento preventivo do desenvolvimento adulto.



Num momento anterior aplicamos um brevíssimo questionário sobre motivos para procura, permanência, aderência, foco e resultados atingidos foram divulgados em forma de artigo pelos autores Puga Barbosa, Andrade e Moraes (2010):

Como Motivos para procura do projeto 2ª Idade Adulta - a estética com 42%, e a saúde com 58%.

Como Motivos para Permanência - ambiente social com 54,8% e metas pessoais atingidas com 45,2%.

Fazendo uma observação geral de itens na aderência como - ministrantes foi 97% para bom e ótimo e 3% para regular; o horário foi considerado 93,6% para bom e ótimo e 6,4% para regular.

Quando perguntados sobre o seu foco responderam: qualidade de vida, diminuir peso perder barriga, se comunicar melhor com as pessoas, adquirir resistência física para correr 10 km. Estes itens refletem também os nossos objetivos, ou seja, existe uma interação natural entre as partes.

Admitindo mais umas respostas para o resultado que você já alcançou - perda de peso 54,8%, saúde 45,2%, aderência atividade física 3,2% melhoria na auto estima 9,7%.

De modo que, esta experiência tem sido gratificante, e contribuído de forma significativa com minha formação de professor de Educação Física, que atende um grupo de adultos alguns adultos jovens até 40 anos, outros na meia idade, e porque não dizer outros idosos, que compartilham durante o ano 10 meses e quatro vezes por semana, de atividade física que lhes rende benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

