

## 6. PROJETOS/PROGRAMA DE SUCESSO

### **DIA DO IDOSO PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM: UMA DATA QUE JAMAIS PODE SER ESQUECIDA**

**Andreina Medeiros Costa**

**Ahlan Benezar Lima**

**Rita Maria dos Santos Puga Barbosa**

#### **RESUMO**

Este relato descreve com riqueza de detalhes o planejamento, preparação e realização do evento do dia do idoso no Programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3ª. Idade Adulta, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM) em 2015, ou seja, desde o dia da decisão de como seria feito este evento até as apresentações realizadas. O objetivo de tal foi lançar um desafio para os acadêmicos da 3ª. Idade adulta (3IA), onde teriam que pensar no que apresentariam no dia do evento e ensaiarem no período determinado, e o papel dos professores seriam apenas de auxílio no decorrer dos ensaios. Os métodos utilizados pelos acadêmicos 3IA primeiramente foi uma reunião com os colegas e depois as opções do que cada um queria. Alguns já vinham com várias sugestões e assim era feita votação para decidir e outros já foram com ideias formadas do que seria feito. Os resultados foram bem favoráveis, pois os alunos conseguiram apresentar o que escolheram e com certeza o objetivo foi alcançado. O que significa ponto positivo para a educação para o envelhecimento preconizada e levada a efeito no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM em 22 anos consecutivos.

**Palavras chaves:** Gerontologia, Educação Física Gerontológica, Envelhecimento ativo.

#### **INTRODUÇÃO**

Qualidade de vida na velhice é um conceito multidimensional e importante, hoje, no Brasil, na medida em que existe uma sensibilidade social maior para a velhice, uma vez que já há registro de muitos trabalhos de pesquisa e aplicações, quer considerada como um problema quer como um desafio para os indivíduos e para a sociedade (NERI, 2007). Em busca da educação para o envelhecimento que motive a ótima qualidade de vida, o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta (PIFPS-U3IA) procura de modo planejado a melhor forma de manter a boa saúde de todos os seus participantes denominados acadêmicos da 3ª. Idade adulta (acadêmicos 3IA), podendo ocorrer através da assimilação e utilização dos elementos desenvolvidos nas aulas, ou mesmo pelo próprio convívio diário de seus colegas, em cada momento destes aguçando suas características biopsicossociais.

O PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM é um programa de extensão universitária, situado dentro das instalações da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), e funciona como universidade para a terceira idade adulta, terminologia baseada na classificação de Kurt Meinel (1984) para a idade adulta. O PIFPS-U3IA desenvolve atividade física adequada ao envelhecimento, baseado em literatura e pesquisas iniciadas em 1987, tanto é que desenvolveu os fundamentos e aplicação da Educação Física Gerontológica registrada por Puga Barbosa, Mota e colaboradores em livros nos anos de 1998, 2000, 2003, 2007, 2008 e 2013.

Os acadêmicos 3IA, alunos do PIFPS-U3IA, optam por disciplinas de extensão universitária, disponíveis no horário vespertino, mas há uma turma de Hidromotricidade Gerontológica matutino, com matriculas semestrais, tais como: Caminhada Ecologia, Ginástica Gerontológica, Gerontovoleibol, Musculação Gerontológica, Técnicas de Autopercepção, Hidromotricidade Gerontológica, Natação Gerontológica, Educação Física Gerontológica e Dança Gerontológica.

Todas as disciplinas têm seus programas e plano de curso e aula com os conteúdos, objetivos e metodologias voltados para o envelhecimento. O programa acolhe pessoas a partir de 45 anos de idade, sendo que os alunos, em cada disciplina, são divididos em duas turmas: a Turma 1, que são pessoas entre 45 e 59 anos, e Turma 2, que são idosos a partir de 60 anos.

Como um programa também desenvolve outros projetos como: Festival Folclórico do Acadêmicos da 3ª. Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM) desde 1995; Esportes Gerontológicos, com eventos anuais desde 1996; excursões desde 1993; Grupo de oração D. Adalberto Marzi, desde 2000; Caminhada Cristã desde 1994; Feira de Motricidade e arte Popular (FEMAP) desde 1995; Curso de Inclusão digital desde 2010; Educação psicológica através de psicoterapia com psicóloga voluntária, desde 2007. Não poderia de deixar de comemorar de uma forma ou de outra o dia do idoso, muito embora não seja um projeto, nesta experiência foi, com intuito de envolver a todos acadêmicos 3IA, professores e coordenação.

O PIFPS – U3IA desde seu surgimento comemora o **Dia do Idoso**. E ao longo de seus 23 anos realiza tal evento de forma bem tradicional nas dependências do projeto onde os professores definem o que vão fazer e passam para os alunos ensaiarem e apresentarem no dia. No ano de 2015, a coordenação decide lançar um desafio a todo e fazer algo diferente, no qual os próprios alunos iriam decidir o que seria feito na apresentação e os professores apenas

auxiliariam no que eles precisassem, mas a ideia principal partiria dos alunos de cada turma. Em tal evento sempre há apresentações de danças, teatro, jogral e algumas experiências dos próprios alunos. No projeto existe uma divisão de turmas, onde a turma 1 é composta por idosos de 50 a 59 anos e a turma 2 é de 60 anos pra cima. Assim podemos trabalhar melhor como os alunos.

Veremos ao decorrer o que aconteceu antes, durante e depois do evento. Se a expectativa foi alcançada e se os objetivos foram concluídos e se o resultado foi favorável para todos.

## **METODOLOGIA**

O PIFPS-U3IA por muitos anos realiza a festa em comemoração ao dia do idoso de modo bem tradicional, onde é organizado na quadra do programa localizado na Ufam. No ano de 2015 a acadêmica 3IA, presidente do Centro Acadêmico da 3ª. Idade adulta (CATIA) Darcy Modesto juntamente com a profa. Dra. Rita Puga decidiram lançar um desafio para os alunos onde eles teriam que se comprometer a elaborar o que seria feito no evento. O que foi comunicado aos professores como seria realizado o evento em comemoração ao dia do idoso e no mesmo dia os professores reuniram-se com os acadêmica 3IA em sua respectiva disciplina e explicaram que era necessário sua maior participação em decidir. De inicio todos ficaram bem assustados, pois era a primeira vez que o evento seria realizado dessa maneira. A ideia principal do que seria apresentado iria partir dos acadêmicos 3IA, os professores apenas orientariam e observariam o desempenho da turma.

Na disciplina de caminhada o professor informou aos acadêmicos 3IA que deveriam ter autonomia para decidirem o que seria apresentado no dia do idoso e o professor seria apenas o observador que participaria apenas de algumas coisas, a partir das aulas os acadêmicos 3IA deram três sugestões para a apresentação no qual apenas uma foi aceita. Após a escolha a aula foi dividida em 30 minutos para os ensaios e 30 minutos para a caminhada, ao decorrer dos ensaios os próprios acadêmicos 3IA se organizavam e dividiam o que cada uma iria fazer. Os acadêmicos 3IA decidiram como seria a posição de cada uma no dia do evento e juntas confeccionaram os materiais e organizaram-se para vestirem um figurino padrão, assim que a data foi se aproximando os ensaios ficaram mais intensos para poderem ter sucesso no dia da apresentação.

Na disciplina de *Ginástica Gerontológica* com a turma 2 a acadêmica 3IA Maria Celeste tomou a frente do que seria feito, ela sugeriu a música Obrigado, de Leonardo Sulivan e todas as acadêmica 3IA concordaram. Na aula seguinte ela levou a letra impresso para as colegas juntamente com o CD para acompanharem, como elas iriam cantar o professor Leonardo Gentil fez um aquecimento vocal com todas, e após todas estarem aquecidas foi realizado o segundo passo da aula, como poucas alunas conheciam a música que iria ser cantada a professora Andreina Medeiros colocou a música para todas ouvirem, em seguida fez a leitura junto com as alunas, assim todas as alunas ficariam ciente da letra. O terceiro passo da aula foi juntar os dois, o professor soltava a música e as acadêmicas 3IA acompanhariam cantando, sempre era dado um tempo para as alunas beberem água e finalizava com um relaxamento. Em todo período de ensaio era iniciado com o aquecimento vocal das alunas e em seguida era realizado o ensaio com a música, onde as alunas já iam cantando acompanhadas do cd. Com a evolução das acadêmicas 3IA os professores deram algumas sugestões onde a apresentação ficaria ainda mais bela. Uma das sugestões que foi dada pelos professores foi elas cantarem sem olhar a letra, de inicio elas ficaram bem assustadas, pois sempre cantavam acompanhando com o papel mas elas resolveram fazer o teste, e com o tempo foram se desprendendo dos papeis. Outra sugestão foi dada ao decorrer das aulas, como a cada ensaio elas eram avaliadas, os professores também perceberam que elas cantavam em um ritmo diferente do CD, então foi sugerido que elas cantassem sem a música de fundo, resolveram fazer o teste e também deu certo. As acadêmicas 3IA também tiveram a ideia de entregar uma rosa no fim da apresentação e como no fim da música havia um poema de uma dela declamar, então fizeram a votação e a aluna Abenilza foi escolhida. Após a melodia estar completamente ensaiada as alunas reuniram-se no fim da aula para decidirem a roupa. Como elas iriam distribuir rosas vermelhas no fim da apresentação, surgiu a ideia de todas estarem de vermelho, escolheram vir de vestido mas, como nem todas possuíam e não poderiam comprar os professores solucionaram saia e blusa vermelha e ficaria a critério das alunas que tinham ou não vestido e a sugestão foi aceita por todas as alunas. E a turma 2 de ginastica já estava pronta para fazer sua apresentação.

Ainda na disciplina *Ginástica Gerontológica* com a turma 1 as acadêmicas 3IA se reuniram após o comunicado do professor e decidiram que iria dançar uma musica dos anos 80, a decisão foi de todas e para ajudar na escolha da musica as alunas trouxeram e decidiram

fazer a votação. Após a escolha da música os professores iriam diretamente para os ensaios. Na aula seguinte, como era tradição os professores levarem coreografias prontas as alunas sentiram muita dificuldade em monta-la. Então, a professora Andreina Medeiros decidiu implantar uma dinâmica, onde os professores iriam soltar a música e as alunas iriam dançar da maneira delas no ritmo da música e o papel dos professores seria observar os passos que as alunas estão executando. Após terminar a música a professora se reuniu com as alunas e mostrou os passos que viu as alunas fazerem. E foi ai que as alunas tomaram a iniciativa, os professores colocaram a musica novamente e a aluna Suely foi começando a dançar e as alunas começaram a acompanhar, e assim foi surgindo a coreografia. Os passos foram as alunas que deram as ideias, os professores apenas auxiliaram na organização, principalmente na contagem da coreografia. As aulas sempre eram iniciadas com alongamento a aula principal onde era feito o ensaio intervalo para beberem água e o relaxamento. No decorrer dos ensaios as alunas foram decidindo a roupa onde seria uma saia rodada de bolinha e a parte de cima seria critério das alunas sendo preto ou branco. O professor Dário deu a ideia de utilizarem leque e a ideia foi aceita.

Na disciplina de Musculação Gerontológica de terça e quinta, quando foi apresentada a ideia das festividades em comemoração ao dia do idoso do PIFPS, nenhum sinal de surpresa da parte dos alunos. Porém quando os professores os fizeram saber que a programação do festejo, além de ser para eles, partiria de uma ideia deles, pareceu haver muita incerteza e desconfiança na cabeça dos alunos. Chegou até ser motivo de debate em sala de aula, alguns se sentindo desafiados, acataram a ideia de primeira. Outros murmuravam e alegavam ser algo impossível e que sempre os alunos se apresentavam nos festivais do projeto, porém, sempre a ideia do que seria feito partia do professor. Após a visita da coordenação do projeto em sala de aula todos decidiram aceitar o desafio e se esforçarem por dá o seu melhor. Pronto. Só faltava a decisão do que eles fariam. As opções pareciam escassas. Até que o acadêmico 3IA Carlos Alberto surgiu com a ideia de eles realizarem um coral, e de imediatamente já apresentou a musica, “Oração pela Família” do Padre Zezinho. Alguns discordaram no início, entretanto, entraram em um consenso de que seria a melhor opção para a turma. Na aula seguinte o Carlos já trouxe o CD com a música, e as cópias impressas da letra para cada aluno. Os alunos a partir da ideia seguiram ensaiando duas vezes por semana nas próximas três semanas. Na primeira semana os alunos ensaiaram com a música tocando. Na segunda

semana os alunos apenas iniciavam com o playback e depois continuavam sozinhos. Também na segunda semana os alunos sentiram a necessidade de resolverem o figurino com que se apresentariam. Algumas queriam um figurino que não fosse padrão, devido aos gastos. Mas a aluna Domingas incentivou-os a se esforçarem a conseguirem um figurino padrão, pois ficariam mais bem apresentados. Ficou decidido que as acadêmicas 3IA comprariam camisa rosa e calça preta. Os acadêmicos 3IA calça preta e camisa branca. Em seguida decidiram a forma como apresentariam, se os homens e as mulheres intercalados ou todos juntos. Decidiram que seria melhor todos cantarem juntos. Na terceira e última semana os alunos já ensaiavam sem a música no fundo. Chegou a quinta feira, o ensaio final. Os alunos foram relocados para uma sala maior, mais confortável. Decidiram a posição de cada um, e o balanço do corpo que fariam. Todos estavam prontos, já não parecia aquela turma desconfiada de três semanas antes, quando foi exposta a ideia.

Na disciplina de *Natação Gerontológica* os alunos decidiram fazer uma leitura sobre os benefícios da natação falando o que proporcionam e o significado da mesma para cada um. Desta maneira, os alunos decidiram reservar 20 minutos de cada aula para se dedicarem aos ensaios e assim fazer bonito na apresentação. e finalizando a apresentação o aluno Salustiano Correa de Souza de 65 anos falou sobre a sua experiência.

Na disciplina *Técnicas de Autopercepção* de início, decidiram pesquisar sobre o desrespeito ao idoso e viram que esse assunto é bem frequente no Brasil, então decidiram, fazer uma encenação com o tema *Desrespeito ao idoso*. A partir da decisão do que seria feito as alunas começaram a ensaiar no período da aula, decidindo as falas, roupas e organização no espaço. As roupas foram decididas pelas alunas no decorrer das aulas.

Na disciplina de *Educação Física Gerontológica* a professora reuniu com os alunos e no dia em que foi passado os informes do que seria feito no dia do idoso para decidirem o que seria feito. Após terem tomado a decisão no mesmo dia a turma 1 resolveu fazer uma apresentação de ginastica onde seria utilizado o bastão como auxílio e a turma 2 uma apresentação dos anos 80. Era utilizados nas aulas os mesmo métodos de algumas disciplinas onde era dividido com um alongamento ou aquecimento no início, aula principal onde eram realizados os ensaios das apresentações, um intervalo pra beber agua e um relaxamento no final. Uma aluna da turma dois teve ideia de copiar os passos em um papel, imprimir e

distribuir para as colegas para que pudessem fazer uma ótima apresentação. As roupas foram decididas nos decorrer dos ensaios.

Para montar a ordem de apresentação foi realizada uma reunião com todos os professores para haver uma boa distribuição e também para dar tempo de as alunas trocarem de roupa e assistir as apresentações, pois várias alunas participaram de mais de uma. Abaixo esta o cronograma de apresentações, foi organizado conforme se pode ver na Tabela 1.

### PROGRAMAÇÃO DO DIA DO IDOSO 2015

1.	Grupo de Oração		
2.	FAME	Musical	Professora Nazaré
3.	Natação T1, T2	Jogral	Professor Jackson
4.	Musculação 3ª e 5ª T1, T2	Canto	Professor Leonardo
5.	Autopercepção	Teatro	Professor Jackson
6.	Musculação 2ª e 4ª T1	Dança	Professora Alexia
7.	Hidromotricidade T1 e T2	Jogral	Professor Cristiano
8.	Ginástica T2	Coral	Professora Andreina
9.	Educação Física T1	Dança	Professora Ralunny
10.	Caminhada T1 e T2	Jogral	Professor Rafael
11.	Vôlei	Jogral	Professor Ahlan
12.	Musculação 2ª e 4ª T2	Canto	Professor Cristiano
13.	Educação Física T2	Dança	Professor Rafael
14.	Ginástica T1	Dança	Professora Andreina
15.	Dança T2	Dança	Professor Dário
16.	Hidromotricidade Matutino	Canto e expressão	Profa/acadêmica Eunice

Quadro 1: Cronograma de apresentações do dia do idoso

Os professores levaram em consideração a opinião de alguns acadêmicos 3IA e a questão da participação de todos no evento.

### RESULTADOS

A primeira apresentação foi com o Grupo de Oração que D. Adalberto Marzi, um dos projetos do programa, que se reúnem nas quartas e quintas de 13:00 às 14:00, a aluna Conceição que tomou a frente do grupo e as apresentou, de inicio elas realizaram a leitura de um texto dos evangelhos que fala da história de Marta e Maria com Jesus. Logo depois, complementaram com uma dramatização, em seguida cantaram uma musica relacionada a família.



Figura 1: Apresentação do Grupo de Oração

A segunda apresentação foi realizada pelo grupo de dança que se chama FAME, onde a coordenadora do projeto, Profa. MS Nazaré Mota é coordenadora. As acadêmicas 3IA apresentaram um musical chamado “A linda rosa juvenil” no qual cada aluna estava caracterizada de uma maneira diferente, havendo uma rosa, o tempo, flores, o príncipe e a bruxa má.



Figura 2: apresentação do grupo da DançaGerontocoreografic Fame



Figura 3: apresentação do grupo da Dança Gerontocoreografic Fame

Dando sequência as apresentações, as turmas de natação ministrada pelo professor jackson apresentaram um jogral, onde cada acadêmico 3IA falava sobre o benefício da disciplina. E o aluno Salustiano Souza de 50 anos falou sua vivência.



Figura 4: Acadêmicos 3IA de natação

A quarta apresentação foi realizada pelas turmas de musculação de terça e quinta, ministradas pelos professores Leonardo e Ahlan onde foi cantado uma música relacionada a família.



Figura 5: Coral dos acadêmicos 31A de musculação Gerontologica

A quinta apresentação da disciplina Técnicas de Autopercepção ministrada pelo professor Jackson Dutra foi feita uma dramatização relacionado ao desrespeito ao idoso.



Figura 6: Dramatização pelas acadêmicas 3IA de Técnicas de Autopercepção

A sexta apresentação foi da turma 1 de Musculação Gerontológica de segunda e quarta ministrada pela professora Alexia.



Figura 7: Dança apresentada pela turma de Musculação Gerontológica

A sétima apresentação foi realizada pelas turmas de Hidromotricidade Gerontológica, onde apresentaram um jogral falando os benefícios da disciplina.



Figura 8: Jograal dos acadêmicos 3IA de Hidromotricidade Gerontológica

A oitava apresentação foi realizada pelas alunas da Ginastica Gerontológica da turma 2, onde cantaram uma musica e distribuíram rosas ao final.



Figura 9: Apresentação das acadêmicas 3IA de Ginástica Gerontológica

Na nona apresentação a turma 1 de Educação Física Gerontologica, ministrada pela professora Ralinny fez uma apresentação de ginastica com o auxilio do bastão.

Na decima apresentação foi realizado um jogral com as turmas 1 e 2 de caminhada Ecologica.

Na apresentação de numero onze as turmas 1 e 2 de Gerontovoleibol ministrada pelo professor Ahlan montaram um jogral falando sobre os beneficios da disciplina.



Figura 10: Jogral apresentado pelos acadêmicos 3IA do Gerontovoleibol

Na apresentação de número doze que foi da disciplina de Musculação Gerontologica turma 2 que acontece nos dias de segunda e quarta foi realizado um coral onde o professor cristiano organizou todas as suas alunas para apresentarem, e antes de cantarem a música a acadêmica 3IA Sebastiana falou de sua experiência no projeto.



Figura 11: Acadêmicos 3IA de Musculação Gerontologica

Continuando com as apresentações a de número treze foi realizada pela turma 2 de Educação Física, onde realizaram uma dança.

A turma 1 da disciplina de Ginástica Gerotológica realizou a apresentação de número quatorze, onde dançaram uma música dom john travolta, todas caracterizadas estilo anos 80.



Figura 12: Acadêmicas 3IA de ginástica dançando

A apresentação de número quinze foi realizada pela disciplina de dança turma 2, onde as alunas dividiram sua apresentação, dando início a uma peça e em seguida a uma coreografia.



Figura 13: acadêmicas 3IA de dança apresentando um teatro.



Figura 14: Acadêmicas 3IA de Dança Gerontológica apresentando uma coreografia

E para finalizar as apresentações, as turmas 1 e 2 de Hidromotricidade Gerontológica matutino apresentaram um lindo musical.

## CONCLUSÃO

Dessa forma o que podemos concluir, é que a festividade do Dia do Idoso educacional e socialmente surtiu um ótimo efeito, assim como os acadêmicos 3IA estão de parabéns, pois suas apresentações, de modo geral, foram realizadas de maneira bem organizada, dignas de elogios.

O objetivo proposto pelo corpo coordenativo do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM e aos professores, o CATIA e, por conseguinte aos acadêmicos, foi alcançado com êxito, e manifesto em cada um dos grupos de alunos que se apresentaram. Ou seja, *Idoso Feliz Participa Sempre*, se educa para o envelhecimento autônomo. Todos em sua simplicidade têm muito a contribuir com seu grupo, como foi o caso de acadêmicos 3IA com suas sugestões.

Foi uma experiência ímpar para os acadêmicos 3IA, sobretudo no que tange ao sentimento de capacidade de pensar, planejar, executar e apresentar um evento deste porte. As experiências foram válidas, os objetivos realizados e as apresentações um sucesso. Os acadêmicos 3IA se sentiram ainda mais valorizados pelo fato de terem participado do evento desde o que fariam para apresentar até a apresentação em si.

## REFERÊNCIAS

MEINEL, K. **Motricidade II**, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**, Campinas: Alínea, 2007.