

# BOLETIM INFORMATIVO

Unimotrisaúde em Sociogerontologia

Revista Informativa Unimotrisaúde em Sociogerontologia.	Manaus	vol. 1 e 2	nº 7 e 8	P.1 – 83	1998/ 1 e 2
---	--------	---------------	----------	----------	-------------

# BOLETIM INFORMATIVO

Unimotrisaúde em Sociogerontologia

Manaus - U.A  
1998

# ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR DA U.A

## **REITOR**

*PROF. DR. WALMIR DE ALBUQUERQUE BARBOSA*

## **VICE REITOR**

*PROF. DR. SILAS GUEDES DE OLIVEIRA*

## **PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO**

*PROF. DR. RAIMUNDO NONATO QUEIROZ*

## **PRÓ-REITOR DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS**

*PROF. DR. ALMIR LIBERATO DA SILVA*

## **PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO**

*PROF. DR. GEDEÃO TIMÓTEO AMORIM*

## **PREFEITO DO CAMPUS UNIVERSITÁRIO**

*ENG. MANUEL GOMES DE FIGUEIREDO FILHO*

## **DIRETOR DA IMPRENSA UNIVERSITÁRIA**

*SR. KLEBER BRASIL*

## **DIRETORA DA BIBLIOTECA CENTRAL**

*SR<sup>a</sup>. OLGA MARIA MORAES SERRÃO*

## **DIRETOR DA EDITORAÇÃO**

*ALGENIR FERRAZ DA SILVA*

## **CONSELHO EDITORIAL**

*CHEFE DO CONSELHO EDITORIAL:*

*VALTIMAR CARNEIRO DE SOUZA*

*FRANCISCA NUNES DE AGUIAR*

**SETORES ADMINISTRATIVOS LIGADOS AO**  
**“PROGRAMA UNIVERSIDADE NA 3ª IDADE ADULTA”**

**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO**

*PROF. GEDEÃO TIMÓTEO AMORIM*

*PROF. ROSENIR LIRA – DI (DEPARTAMENTO DE INTERIORIZAÇÃO)*

*PROF. IRENE DA COSTA ALVES*

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

*DIRETORA: PROF. MS. RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA*

**PROJETO IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE**

*COORDENADORIA GERAL*

*PROF. MS. RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA*

*PROF. MS. PRISCILA TRAPP ABBES RIETHER*

*PROF<sup>a</sup> CHANG YEN YIN*

*COORDENADORIA DE ÁREA*

*NAZARÉ MARQUES MOTA*

*VALTIMAR CARNEIRO DE SOUZA*

*ROSA ANA RODRIGUES CAVALCANTE*

*FRANCISCA NUNES DE AGUIAR*

**DIRETORIA DO A.M.E.G.A.M.**

*PRESIDENTE: DARCY DE PAULA MODESTO*

*VICE: RITA PUGA*

*PRISCILA RIETHER*

*1ª SECRETÁRIA: ROSA ANA RODRIGUES*

*1ª TESOUREIRA: NAZARÉ MOTA*

*2ª TESOUREIRA: ENEIDA MIRANDA BRAGA*

*RELAÇÕES PÚBLICAS: ZENAIDE RIBEIRO*

*FRANCISCA AGUIAR*

*RELAÇÕES HUMANAS: VALTIMAR CARNEIRO*

*PATRIMÔNIO: ISABEL NASCIMENTO*

*NAZARÉ DO VALE*

**SETORES PARTICIPANTES EXTRA UNIVERSIDADE DO  
AMAZONAS EM MANAUS**

**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO AMAZONAS  
(SEDUC)**

*SECRETÁRIO: DARCY HUMBERTO MICHILES*

*PROF<sup>a</sup>: DARCY DE PAULA MODESTO*

*VALTIMAR CARNEIRO*

*ROSA ANA RODRIGUES*

*FRANCISCA AGUIAR*

*NAZARÉ MOTA*

**PREFEITURA MUNICIPAL DE MANAUS**

**PREFEITO: ALFREDO NASCIMENTO**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEMED)**

*SRA. VERA LÚCIA EDWARDS*

*PROFS.: VALTIMAR CARNEIRO*

*NAZARÉ MOTA*

**SETORES PARTICIPANTES EXTRA UNIVERSIDADE DO  
AMAZONAS**

**PREFEITURA DE MAUÉS**

*PREFEITO: CARLOS ESTEVES*

**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E TURISMO**

*SR. RENER DOUGLAS*

**SECRETARIA DO BEM ESTAR SOCIAL**

*VEREADORA: SILVIA ESTEVES*

# Sumário

- 1 - Editorial**
- 2 - Atividades Sócio-culturais realizadas no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre**
  - 2.1 - Matrícula e Abertura do ano letivo**
  - 2.2 – Carnaval**
  - 2.3 – Visita do Secretário de Educação**
  - 2.4 – V Aniversário do Projeto**
  - 2.5 – Congresso Íbero – Americano**
  - 2.6 – Festa da Páscoa**
  - 2.7 – Dia das Mães**
  - 2.8 – Intercâmbio Cultural e Esportivo: Amazonas x Roraima**
  - 2.9 – IV Festival Folclórico da 3ª Idade Adulta**
  - 2.10-Treinamento de Monitores**
  - 2.11-Dia dos Pais**
  - 2.12-Jogos da Amizade Experiente (JAE) – do Planejamento do sucesso de execução**
  - 2.13-IV Aniversário do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre do Município de Maués e V Convenção dos Acadêmicos do Amazonas do Projeto de Idosos da UA**
  - 2.14-F.E.M.A.P.(Feira de Motricidade e Arte Popular)**
  - 2.15-Encerramento das atividades do ano letivo**
- 3 – Espaço Cultural ; Criatividade do Idoso**
  - 3.1 – Composições**
  - 3.2 – Poemas**
- 4 – Opções de lazer para a Terceira Idade**
- 5 – Depoimentos**
  - 5.1 – Em Dança de Salão**
  - 5.2 – Gratidão de um acadêmico**
  - 5.3 – Uma luz no final do túnel**
  - 5.4 – Experiência de uma professora**
- 6 – Atividades desenvolvidas pelo C.A.T.I.A.(Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta), durante 1998**
- 7 – Poesia “Meu velho”**
- 8 – Trabalhos realizados na III Conferência Internacional de Atividade Física y Salud en la Tercera Edad – Madrid – Espanha**
  - 8.1 – Técnica de Autopercepção**
  - 8.2 – Hidromotricidade Gerontológica**
  - 8.3 – Unimotricidade em Sociogerontologia**
- 9 – Fourth International Congress Physical Activity, Aging and Sports – Heidelberg, Germany**
  - 9.1 – The teach of dance in choreography for older participants thoughm the cultures manifestation**
  - 9.2 – Convention of academics in the thirs age of Amazon**
  - 9.3 –Perfil da produção científica de Educação Física em Gerontologia Social da Universidade do Amazonas**

**9.3.1 – Introdução**

**9.3.2 – Origem do curso**

**9.3.3 - Perfil da produção científica de Educação Física em Gerontologia Social da UA**

**9.3.4 – Biopsicossocial com os títulos:**

**9.3.5 – Atividade Física com os títulos**

**9.3.6 – Nutricional com os títulos**

**9.3.7 – Grupo de abordagem Biopsicossocial**

**9.3.8 – Grupo de abordagem Atividades Físicas**

**9.3.9 – Grupo de abordagem Nutricional**

**9.4 – Conclusão**

**9.4.1 – Referências Bibliográficas**

**9.4.2 – JOI e JOIA – Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas**

**9.4.3 – Introdução**

**9.4.4 – Abordagem preliminar**

**9.4.5 – Competições 12/10/96 – Matutino**

**9.4.6 – Resultados do 1ª JOIA – Masculino**

**9.4.7 – Levantamento de Medalhas**

**9.4.8 – Total Geral**

**9.5 – Detalhes da organização**

**9.6 – Detalhamento fundamentais das regras por modalidade esportiva e/ou recreativa motora e de Salão**

**9.7 – Responsáveis no treinamento e arbitragem professores e bolsistas de Manaus, Maués e Itacoatiara**

**9.8 – Conclusão**

## 1. Editorial

Durante cinco anos têm-se tentado desenvolver um trabalho de qualidade totalmente voltado às questões Biopsicossociais da terceira idade adulta, porém ainda são muitas as dificuldades a serem enfrentadas para atender a outras pessoas que estejam interessadas em participar efetivamente no programa.

Atendemos aproximadamente 517 pessoas na faixa etária de 45 anos a 89 anos, ficando o espaço físico do pavilhão Idoso Feliz insuficiente para atender a demanda.

A qualidade dos serviços prestados aos acadêmicos é considerada boa, porém estamos trabalhando para que num futuro bem próximo possamos dizer que mil idosos estão sendo atendidos com ótima qualidade, pois a medida em que se passam os anos, o ser humano tende a envelhecer naturalmente e ainda às vésperas de um novo milênio, sofre discriminação da sociedade em geral, além de conviver com outros problemas decorrentes dessa fase da vida. Porém hoje, é possível envelhecer com auto-estima e consciência dos direitos que uma pessoa idosa tem nesse país. Cabe ao próprio idoso gritar aos quatros cantos, organizar-se com outros grupos; não apenas cobrar das autoridades, mas mostrar que o “idoso tem força”, visto que a OMS previu em 1982 que no ano 2000 teremos cerca de 15 milhões de idosos.

Ora, durante muito tempo, o Brasil foi dependente de Portugal, pessoas foram escravas e foi preciso sacrifício de muitas vidas para que um dia o Brasil fosse o país que é hoje e os escravos tivessem os mesmos direitos que os seus senhores e deixassem tal condição.

Com a questão do idoso não é diferente, estamos trabalhando em prol de sua problemática, educando-o para o envelhecimento saudável, já não estamos tão sozinhos, mas idosos unidos precisam dizer à sociedade; “Ei, nós somos fortes, juntos podemos eleger alguém ou não, podemos consumir ou não o seu produto, temos força política”. A consciência e auto-estima vêm do próprio idoso, com apenas um grande incentivo por parte de educadores, parentes e amigos bem informados.

Afinal, somos o idoso do futuro, precisamos aprender com essa geração; torná-la forte, feliz e decisiva para que no futuro, quem sabe, o Brasil se torne o lugar onde todos queiram ser idosos.

Valtmar Carneiro de Souza



## **2. Atividades Sócio-culturais realizadas no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre**

### **2.1 Matrícula e Abertura do ano letivo**

Neste ano o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta realizou a matrícula dos acadêmicos no período de 02 a 05.03.98. Foram matriculados 412 idosos para este período letivo. O sistema de matrícula tem mudado muito nestes cinco anos de projeto.

Gilberto Ferreira Frota, bolsista do PIFPS há dois anos comenta sobre essa mudança:

“Como toda atividade burocrática exige uma maior organização e uma estrutura pelo menos razoável, o projeto em 96 enfrentava uma grande dificuldade na hora da realização das matrículas dos acadêmicos da 3ª idade.

Na ocasião as matrículas eram feitas em uma folha de papel, sem , nenhuma agilidade. Com o passar do tempo, com uma melhor organização, criaram um formulário de matrícula, mas para fazermos essa matrícula, era necessário xerocopiar muitos formulários. Mas como tudo tem tendência a melhorar, o projeto não foi diferente. Hoje a realidade é outra, o projeto, com muita dificuldade, já possui computadores que facilitam não só a matrícula mas todas as atividades burocráticas que exijam seu uso.

Graças ao empenho dos coordenadores do projeto e seus professores, a vida no projeto tem um novo horizonte e tenho certeza que esse quadro só tende a melhorar e ficar mais eficaz no que diz respeito ao melhor atendimento aos nossos idosos.

O início das atividades no projeto aconteceu no dia 09 de março, no auditório da Escola Técnica Federal do Amazonas, com 400 idosos presentes. Lá houve apresentação do grupo de Dança de idosas – FAME e algumas brincadeiras.

### **2.2 Carnaval**

O carnaval no projeto foi realizado com muita animação, como é de costume. A festa aconteceu na Quadra Coberta da Faculdade de Educação Física, dia 20 de fevereiro. Muitas brincadeiras foram realizadas. Os convidados do PIFPS foram: TV Amazonas e muitas pessoas amigas. As acadêmicas Eunice Severo da Silva e Domingas Brasil falam um pouco sobre essa festa que participaram, mostrando que a terceira idade também brinca o carnaval:

A festa carnavalesca da Terceira Idade foi realizada no dia 20 de fevereiro, na Quadra coberta da FEF e teve o patrocínio do CATIA. O evento ocorreu na maior harmonia e alegria de todos que participaram, foi uma grande confraternização entre os acadêmicos, familiares e convidados.

Houve várias atrações como a eleição do Rei Momo, Rainha do carnaval, o folião mais animado e o mais idoso, desfile de fantasias nas categorias luxo e originalidade. O evento contou com vários grupos como o Idoso Futurista do SESC, do SESI, da Polícia Militar, do CSU e tantos outros que vieram abrilhantar com as suas presenças, dando-nos uma imensa satisfação e alegria pelo grande sucesso alcançado pela realização desta festa”.

### 2.3 Visita do Secretário de Educação Humberto Michiles

Ainda no início do ano de 1998, o Projeto recebeu a visita do Secretário de Educação do Amazonas (Deputado Humberto Michiles), visto que o mesmo muito tem colaborado com o sucesso do Projeto. Este foi um contato importante, onde os acadêmicos conversaram diretamente com o Secretário. O mesmo comprometeu-se em dar seu apoio sempre que solicitado durante o ano de 1998, recebendo os agradecimentos de toda diretoria e acadêmicos do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, o secretário despediu-se de todos prometendo voltar.

### 2.4 V aniversário

No dia 03 de abril, no auditório Dr. Gilberto Mendes de Azevedo (SESI), o PIFPS realizou a festa do seu 5º aniversário, com a presença de várias autoridades da cidade de Manaus e ainda com apresentações de, Dança de salão pelos casais: José e Amélia Miralha, grupo de dança Gerontocoreographic Fame, peças teatrais e números musicais.

### 2.5 Congresso Ibero-americano

III Congresso brasileiro de clubes da melhor idade e I Congresso Ibero-americano de Personal Mayores.

Período: de 28 de abril a 03 de maio de 1998 no Centro de Convenção de Salvador – Bahia. Estavam presentes grupos de idosos de todo Território Nacional, inclusive de Manaus do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre UA, grupo da melhor idade e a miss Amazonas 3ª Idade. Uma acadêmica participante do Congresso faz seu depoimento: “Os palestrantes nos deram a oportunidade de fazer perguntas e claro com direito de resposta. Participar do Congresso foi muito valioso para nós idosos, pois através do intercâmbio com outros congressistas que, segundo informações, era um total de três mil idosos. Aprendemos muito como por exemplo a alegria de viver, aceitar a juventude como ela é, sermos mais dóceis, carinhosos e independentes, não ser um fardo para nossos familiares. Entender que ser idoso não significa que vá ficar em casa fazendo crochê, tem que viver, aproveitar da melhor forma possível”.

Maria da Conceição Régis de Almeida (acadêmica do PIFPS UA/Manaus)

O evento reuniu em Salvador, profissionais de todo Brasil e convidados internacionais que abordaram temas atuais relevantes à pessoas da Terceira, da melhor idade.

Milton Machado (Presidente ABCMI – BA).

## 2.6 Festa da Páscoa

Na quadra coberta da FEF, foi realizada a festa do Amigo Doce da Páscoa, com a participação dos idosos do projeto. Houve troca de ovos e músicas, orações e palestras. Uma acadêmica mostra como foi esta confraternização cristã:

“Tivemos colegas que falaram sobre catolicismo, protestantismo e outras religiões. Tivemos troca de ovos, havendo assim, uma maior sociabilização entre os colegas do projeto. Manter viva as manifestações cristãs e com isso humanizar mais os homens é o objetivo maior desta festa cuja participação aumenta a cada ano”.

## 2.7 Dia das Mães

As mães do PIFPS foram homenageadas neste importante dia com uma bela festa realizada no Clube Municipal, no dia 07 de maio. Durante todo o dia.. A professora de Educação Física, *Francisca Aguiar*, que trabalha no projeto, nos diz que:

“A referida festa teve na sua organização, a participação de quase todos os integrantes do projeto. Foi louvável atuação de alguns bolsistas que fizeram com que a mesma transcorresse com muita animação e entusiasmo. Foram feitas homenagens a algumas pessoas e sorteio de brindes para as acadêmicas. Como é de costume, o CATIA e a AMEGAM tiveram brilhante atuação na realização da festa”.

Valdomira Tavares, acadêmica do PIFPS, também fala da festa:

“A festa foi muito animada. Tivemos apresentações de danças, brincadeiras e sorteios. O grupo Fame apresentou a coreografia flesh dance, assim como a professora Valtimar apresentou uma coreografia com as alunas da turma 2 de gerontocoreografia. Tivemos em nossa festa a presença sempre alegre do grupo da Polícia Militar”.

FOTO

## 2.8 Intercâmbio Cultural e Esportivo: Amazonas x Roraima

No mês de fevereiro, o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre (UA) participou com alguns acadêmicos da 3ª Idade, dos Jogos da Amizade realizado em Boa Vista, capital do Estado de Roraima.

O evento contou com a presença do governador, a 1ª dama do Estado e outras autoridades locais. O grupo de Dança da 3ª Idade de Manaus (FAME) fez a abertura com uma coreografia bastante animada.

As competições foram feitas nas seguintes modalidades:

Natação – Ciclismo – Atletismo – Voleibol.

Claudio Amaro acadêmico do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre (UA) Manaus, comenta sobre o assunto:

“A união e o alto astral da turma foram fatores importantes neste intercâmbio, pois sempre ocorre alguns imprevistos, mas a turma estava animada, ganhando ou perdendo nas competições”.

FOTO

## 2.9 IV Festival Folclórico da Terceira Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM)

Nos dias 18 e 19 de junho, na quadra coberta da FEF, aconteceu o IV Festival Folclórico dos Acadêmicos da Terceira Idade Adulta do Amazonas. Com a presença dos grupos de Manaus, Maués e Roraima, bairro de Petropolis, São Jorge, SESI e outros. Muitas danças foram apresentadas, como a Ciranda (UA). Eneida Miranda Braga, acadêmica do projeto, faz um resumo sobre a grandiosa festa:

“Depois de refletir que não temos público para lotar o Centro de Convenções, como foi no ano passado, resolvemos que este ano as festividades seriam na nossa casa, na Quadra coberta da FEF, nos dias 18 e 19 de junho. Começamos a trabalhar desde o mês de abril quando digo começamos a trabalhar, quero dizer CATIA, AMEGAM e professores.

Os nosso visitantes de Maués e Roraima chegaram no dia 17 e os recebemos com um churrasco.

Talvez este tenha sido o melhor dos quatro festivais. A organização estava muito boa, os brincantes bem vestidos e ensaiados.

Nossas danças foram: Tai-chi-chuam (Roraima), Jaçanã, Ciranda, CDC de São Jorge, Tribo Uiraquerê, Quadrilha ( do grupo Reviver), Ciranda, Tribo Uiraquerê, Dança do Café, Sassaricando na Roça, O Xote Das Meninas, As Sogra de Lampião (Cangaço), Quadrilha do Coroadó, A Dança do Banheiro - Centro de Saúde Dr. Theodomiro Garrido, Carimbó, Dança Country, Carnavalito, Dança Oriental, Ciranda da PM, Dança do Café – São Jorge, Dança Portuguesa – São Jorge, Cigana – Petropolis., Dança do Jacundá - Maués

FOTO

## 2.10 Treinamento de monitores

No período de 06 a 23 de julho foi realizado um treinamento com todos os bolsistas do projeto e mais alguns acadêmicos que desejavam ser monitores no projeto, para que na falta do professor os acadêmicos não ficassem sem aula.

O treinamento foi ministrado pelas professoras Rita Puga, Nazaré Mota, Rosa Ana Rodrigues, Francisca Aguiar, Socorro Puga e bolsistas acadêmicos de Educação Física atuantes no Projeto desde de 1997.

## 2.11 Dia dos Pais

Todas as datas comemorativas são festejadas pelos acadêmicos do PIFPS (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre) o dia dos pais não foi diferente. No clube Municipal, houve festa com brincadeiras e premiações aos pais que estavam presentes.

## 2.12 Jogos da Amizade Experiente (JAE) Do planejamento ao sucesso de execução.

Os Jogos Olímpicos de idosos foram realizados em 1996, devendo as próximas Olimpíadas serem previstas para 2000.

Os jogos da amizade experiente tiveram palco em 1998, em comemoração a semana do idoso e principalmente para mostrar aos nossos convidados; Presidentes da EGREPA (Grupo Europeu para Investigação da Atividade Física e Envelhecimento), Dr. Michael Sagiv e vice-presidente Dr. Antônio Marques o potencial do idoso do Amazonas.

O evento revestiu-se de uma organização de inscrições e treinamento sob coordenação da profª. Rosa Ana Rodrigues liderando os bolsistas do PIFPS – U3IA.

Os inscritos perfizeram um total de 531, divididos que em grupos (a seguir, quadro de inscritos).

A abertura deu-se na Vila Olímpica de Manaus com uma participação surpreendente dos gerontoatletas e a população de assistentes.

Foi esplêndido o desfile das equipes, todos uniformizados, com suas bandeiras e animação. Na seqüência houve a parte de corrida da tocha, acendimento da pira, juramento dos atletas, homenagem póstuma, lançamento dos livros “Por que não Educação Física Gerontológica ?” e “Manual de regras e súmulas de esportes Gerontológicos, de autoria da Profª Ms. Rita Mª dos Santos Puga Barbosa, confraternização dos participantes, apresentação de dança com fitas do grupo Gerontocoreographic Fame.

### TOTAL DE INSCRIÇÕES DO JAE – 1998

Turma 01 – Feminino	
Polícia Militar	38
Posto de Saúde	09
Petropolis	21
Parque 10	38
São Jorge	53
Orquídea	13
Universidade do Amazonas	84
<b>TOTAL</b>	<b>256</b>

Turma 01 – Masculino	
Polícia Militar	03

Parque 10	01
Universidade do Amazonas	07
TOTAL	11

Turma 02 – Feminino	
Maués	02
Polícia Militar	50
Petropolis	12
Parque 10	35
São Jorge	46
Orquídea	04
Universidade do Amazonas	90
TOTAL	239

Turma 02 – Masculino	
Maués	04
Universidade do Amazonas	09
Polícia Militar	05
São Jorge	03
Parque 10	04
TOTAL	25
TOTAL FINAL	531

### 2.12.1 Programação dos Jogos da Amizade Experiente

Período: 22 a 26/09/98

**22/09 – 17h – Abertura** com todos os participantes e convidados – Vila Olímpica

Concentração

Hino Nacional

Desfile das Bandeiras – Brasil, Amazonas e PIFPS

Desfile das Equipes com identificações

Volta Olímpica e acendimento da “pira”

Juramento

Abertura Oficial dos Jogos, feito pelo Prefeito ou outra autoridade

Apresentação da coreografia

**18h** – Competição de Atletismo

**23/09 – 10h – Conferência do Presidente do EGREPA**

Dr. Michel Saguiv “Evolução funcional de pessoas da 3ª Idade que realizam algum tipo de atividade” (Auditório do CPD – UA).

Saudação ao Conferencista

**14h** – Competição de Voleibol – Mini Campus

Competição de Bola ao Cesto – Mini Campus

**Local:** Quadra coberta da Faculdade de Educação Física

**24/09 – 10h – Conferência do Vice Presidente do EGREPA**

Dr. Antônio Marques “O treinamento Desportivo, objetivando a longevidade”.  
(Auditório do CPD – UA)

Saudação ao conferencista

**14h** – Competição de Tênis de Mesa

Competição de Natação

**Local:** Piscina e Quadra Coberta da Faculdade de Educação Física

**25/09 – 14h -** Competição de Frescobol

Competição da Bola com Bastão

**Local:** Quadra Coberta da Faculdade de Educação Física

**26/09 – 08h** – Competição de Ciclismo

**09h** – Competição de Argola

**Local:** Ponta Negra

**19h** – Festa de encerramento – Entrega de medalhas

**VOCÊ  
QUE TEM DE 45 ANOS EM DIANTE,  
PARTICIPE DO**

**JAE**

**Jogos da Amizade Experiente**

**De 22 a 26 de Setembro**

**Inscrições: de 17.08 a 15.09.98**

**Local: Bloco Idoso Feliz – Faculdade de Ed. Física (Mini Campus – UA)**

**Informações: 984 – 7206 e 987 – 2030**

**Dia 22.09.98 ATLETISMO – às 18:00h**

Corrida (60m) e revezamento (4x2m)

Arremessos – Peso 1Kg/Disco 1Kg/Dardo oficial  
 Caminhada – 1000m e 1500m  
 Local: Pista de atletismo da Vila Olímpica

**Dia 23.09.98 VOLEIBOL – às 14:00h**  
**BOLA AO CESTO**

**Dia 24.09.98 TÊNIS DE MESA – às 14:00h**  
**NATAÇÃO** Costas/Revezamento/Livre/Peito/Karatê-Dô

**Dia 25.09.98 FRESCOBOL – às 14:00h**  
**CONDUÇÃO DA BOLA C/ BASTÃO**  
 Local: Quadra coberta da Faculdade de Ed. Física e piscina – UA

**Dia 26.09.98 CICLISMO – às 08:00h**  
**ARGOLA – às 09:00h**  
 Local: Praia da Ponta Negra

**Realização: AMEGAM**

**Apoio Cultural: Faculdade de Ed. Física, COCA-COLA, SEDUC, SEMED, EGREPA e Fundação Vila Olímpica.**

O evento contou com o apoio da Reitoria e PROCOMUM nas passagens aéreas no Brasil, hospedagem e alimentação de nossos convidados durante a participação no JAE. Apoio da EGREPA, na assistência e brilhantes palestras. A gentileza do CPD na cessão do auditório. A PROEXT-UA na cessão das bolsas de estágio. SEDUC e SEMED na cessão de professoras. Premiação dividida entre o C.A.T.I.A. e A.M E.G.A M. Instalações da Faculdade de Ed. Física e da Vila Olímpica de Manaus. Festa de encerramento no clube Nova Mania. A cessão do Centro de Convenções para a prova ciclística. Apoio ainda da Polícia Militar, no policiamento ostensivo.

Como avaliação do evento, tem o sucesso que sugere sua fixação, tanto por parte dos gerontoatletas, técnicos de Esportes Gerontológicos, como arbitragem e organização do evento.

Para concluir, são apresentados os seguintes resultados do JAE.

### **VOLEIBOL DE 60 ANOS EM DIANTE**

**FEMININO**

1º DAGMAR

DORACY

RAIMUNDA

IRACY

RAIMUNDA



MARIA ESPÍRITO	
LEONICE	UA
2º MARIA DE LURDES	
BETRIZ	
MARIA MENEZES	
IDALECE	
EXPEDITA	
FRANCISCA IRIS	
MARIA TEREZA	UA
3º AMÉLIA	
NÉZIA	
MARIA MARTINS	
ALBANITA	
NAIDE	
MARIZA	
RAIMUNDA PEREIRA	UA

### **CAMINHADA 1500m 45 A 59 ANOS**

#### **MASCULINO**

1º RAIMUNDO DE ANDRADE	PM
2º AQINO PINTO DO ROSÁRIO	UA
3º JOSÉ CASTRO CAMPOS	PM

#### **FEMININO**

1ª DORINHA CRUZ	PM
2ª DEDITA DE OLIVEIRA	UA
3ª MARY K.	

### **CAMINHADA 100m 60 ANOS EM DIANTE**

#### **MASCULINO**

1º SEBASTIÃO BRITO	UA
2º MOISÉS SANTANO DOS SANTOS	PM
3º OLAVO FERREIRA DA SILVA	PM

#### **FEMININO**

1ª DOICELIA DIAS GOMES	BERG.
2ª Mª JOSÉ BRANDÃO	PM
3ª RAIMUNDA GAMA	BERG.

### **LANÇAMENTO DE DARDO 45 A 59 ANOS**

#### **MASCULINO**

1º RAIMUNDO RODRIGUES	<b>MAUÉS</b>
2º HÓRIO DE ASSIS OLIVEIRA	<b>UA</b>
3º JOSÉ DE SOUZA MIRALHA	<b>UA</b>

**FEMININO**

1ª EDNA VENTURA	<b>P.10</b>
2ª JOANA RODRIGUES	<b>Maués</b>
3ª ELZA PARENTE	<b>P.10</b>

**BOLA AO CESTO DE 45 A 59 ANOS****MASCULINO**

1º AQUINO PINTO	<b>UA</b>
2º CLAUDEMIRO AMORIM	<b>UA</b>
3º ALDEMIRO CARDOSO	<b>UA</b>

**FEMININO**

1ª ISAURA QUEIROZ	<b>PETRO</b>
2ª MARIA LENE LIMA	<b>JAPIIM</b>
3ª APOLINÁRIA ATAÍDE	<b>P. 10</b>

**BOLA AO CESTO 60 ANOS EM DIANTE****MASCULINO**

1º MOISÉS	<b>PM</b>
2º JOSÉ MIRALHA	<b>UA</b>
3º HÓRIO DE OLIVEIRA	<b>UA</b>

**FEMININO**

1ª LUZIA DA SILVA	<b>UA</b>
2ª TEREZINHA DE JESUS	<b>UA</b>
3ª BENEDITA DO CARMO	<b>UA</b>

**LANÇAMENTO DE DISCO 45 A 59 ANOS****MASCULINO**

1º ANTÔNIO CARLOS BRAGA	<b>UA</b>
2º AQUINO PINTO DO ROSÁRIO	<b>UA</b>
3º ALDEMIRO CARDOSO	<b>UA</b>

**FEMININO**

1ª GERUSA RIBEIRO DE MACEDO	<b>UA</b>
2ª DOMINGAS MELO BRASIL	<b>UA</b>
3ª MARIANA FERNANDES	<b>UA</b>

## LANÇAMENTO DE DISCO 60 ANOS EM DIANTE

### MASCULINO

1º HÓRIO ASSIS DE OLIVEIRA	UA
2º RAIMUNDO RODRIGUES	MAUÉS
3º JOSÉ MIRALHA	UA

### FEMININO

1ª RAIMUNDA BANDEIRA	S. JORGE
2ª MARIA DE PAZ FERNANDES	S. JORGE
3ª EDNA VENTURA	P. 10

## VOLEIBOL DE 45 A 59 ANOS

### FEMININO

1ª DARCY MODESTO DOMINGAS BRASIL EDNA SAMPAIO LINDALVA GUALBERTO MARLUCE DOS SANTOS MARIA TEREZINHA COSTA NORMA CASTRO TEREZINHA SILVA	UA
---	----

2ª MARIA DAS GRAÇAS CRUZ MARIA DAS GRAÇAS CARVALHO ARGENTINA FERREIRA RITA DE CÁSSIA ARAÚJO ERCÍLIA RABELO WILBETE MAFRA	UA
---	----

3ª DORINHA MARIA AUXILIADORA MARIA OZINEIDE APOLINÁRIA MARLENE LUCICLEIA MARIA JULIANA	P. 10
--	-------

## REVEZAMENTO DE 45 A 59 ANOS

### MASCULINO

1º AQUINO PINTO
-----------------

ALDEMIR CARDOSO  
 JOSÉ LIMA  
 CLAUDEMIRO AMORIM UA

**FEMININO**

1ª JOSENE MARINHO  
 DARCY MODESTO  
 MARIANA FERNANDES  
 NORMA CASTRO UA

2ª DOMINGAS BRASIL  
 DEDITA DE OLIVEIRA  
 AMBROZINA ALMEIDA  
 MARINA SILVA UA

**CORRIDA DE 60 m DE 45 A 59 ANOS****MASCULINO**

1º JOSÉ WELSON DA SILVA S. JORGE  
 2º RAIMUNDO A LOPES PM  
 3º ALDEMIR CARDOSO UA

**FEMININO**

1ª JOSENE MARINHO UA  
 2ª DARCY MODESTO UA  
 3ª DEDITA ALBUQUERQUE UA

**ARREMESSO DE PESO DE 45 A 59 ANOS****MASCULINO**

1º JOSÉ BEZERRA UA  
 2º AQUINO PINTO UA  
 3º ANTÔNIO CARLOS BRAGA UA

**FEMININO**

1ª MARLENE MAGALHÃES P. 10  
 2ª MARIANA FERNANDES UA  
 3ª DOMINGAS MELO BRASIL UA

**ARREMESSO DE PESO DE 60 ANOS EM DIANTE****MASCULINO**

1º RAIMUNDO RODRIGUES MAUÉS  
 2º HÓRIO ASSIS DE OLIVEIRA UA

3º JOSÉ DE SOUZA MIRALHA

UA

**FEMININO**

1ª JOANA RODRIGUES

**MAUÉS**

2ª Mª AMÉLIA MIRALHA

UA

3ª LASTÊNIA ASSUNÇÃO

**S. JORGE**

2.13 IV aniversário do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre do Município de Maués e V Convenção de Idosos do Amazonas do Projeto de Idosos da UA.

A V Convenção de Idosos que participam do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - da Universidade do Amazonas, foi realizada no município de Maués do dia 25 de outubro a 11 de novembro de 1998. Vale salientar que esta convenção é anual e que todos os anos se realiza em Maués reunindo idosos de Manaus e do vizinho Município. Em outros anos também havia a presença de idosos de Itacoatiara, quando o núcleo da Universidade nesse Município contava também com um grupo de idosos que faziam parte do Projeto.

O tema da V Convenção foi o Direito do Idoso. Lei Federal de nº 8842 de 04/01 de 1994.

A Convenção foi aberta com uma missa festiva pela passagem do IV aniversário do Projeto em Maués. Após a missa os acadêmicos de Maués foram juntos com os acadêmicos de Manaus, convidados a participar de um arraial na paróquia do Bom Pastor, para mostrar à comunidade Mauéense, o que o idoso é capaz de fazer, e como ele pode ser útil à sua comunidade participando de suas atividades.

Durante os dias de convenção, foram realizadas várias palestras voltadas para a problemática do idoso, como por exemplo a Saúde Mental do Idoso, ministrada pela Dr. Zeneida Puga Barbosa que expôs aos participantes as maneiras de se trabalhar a mente do idoso para que ele se conserve lúcido e mentalmente sadio pelo maior tempo e, de preferência, enquanto dure a sua vida.

Outro tema foi o Direito do Idoso e sua Participação na Sociedade - ministrado pela professora Darcy de Paula Modesto que leu a Lei Federal que dá diversos benefícios e direitos ao Idoso Brasileiro, para que eles conheçam seus direitos e aprendam a reivindicá-los.

O terceiro tema foi - O Papel do Serviço Social com o idoso de Maués - ministrado pelo professor Ismael Pinheiro que trabalha com os idosos do CCI.

Os acadêmicos de Manaus organizaram e apresentaram peças teatrais onde representaram os preconceitos e os abusos que se praticam contra os idosos, não lhes respeitando os direitos e não lhes dando nenhuma assistência e liberdade.

Durante os dias de convenção havia várias atividades.

Pela manhã eram praticadas atividades físicas na praia e nas ruas de Maués, como caminhada, ginástica e natação.

À tarde eram realizadas as palestras e as professoras Rita Puga e Nazaré Mota, ministraram um curso de atividades físicas, voltados para os idosos. Este curso foi

oferecido aos alunos do curso de Magistério de Maués, que receberam certificado que os capacita a trabalhar com pessoas da terceira idade.

As atividades também se estendiam pela noite quando se praticava Dança de Salão num clube da cidade, gentilmente cedido para o Projeto.

No encerramento da Convenção, houve uma festividade no arraial do Bom Pastor, onde se apresentaram números artísticos como:

Valsa Vienense, apresentada pelo grupo de Maués.

Dança do Gambá também, apresentada pelo grupo de Maués.

Pingos do arco-íris no meu chapéu, apresentado por algumas componentes do grupo FAME de Manaus.

Número de Canto, também de Manaus.

Assim terminou a V Convenção do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre com saldo positivo e com certeza de que a VI será melhor ainda.

“Eneida Miranda Braga, acadêmica da 3ª Idade Adulta / Diretora de Eventos do C.A.T.I.A.

### **Programação**

25/10 - Missa festiva na matriz de Maués.

26/10 - Abertura da V Convenção com a presença de:

Presidente da Câmara Municipal.

Secretaria de Ação Social

Representante do C.C.I.

Vereadores

Presidente da AMEGAM, CATIA, CATIAM

Coordenadora Geral do PIFPS

27/10 - Tarde - Palestra sobre Lei do Idoso - Profª Darcy Modesto

28/10 - Manhã - Comemoração do dia do Funcionário Público, com hasteamento da Bandeira Brasileira e almoço com todos os integrantes do barco.

28/10 - Tarde - Palestras sobre DEPRESSÃO - Dra. Zeneida Puga

29/10 - Caminhada dos idosos

Atividades na praia

Atividades de Hidro

30/10 - Manhã - Atividades realizadas pelo pessoal do treinamento e entrega dos certificados.

Durante a permanência em Maués, foi realizado pela manhã um MINI-CURSO de preparação de mão-de-obra para trabalhar com idoso.

31/10 - Retorno para Manaus.

## FEMAP

Histórico: Em 1995 o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, realizou em Itacoatiara a Feira de Motricidade, Cultura e Arte Popular de Itacoatiara. Os idosos de Itacoatiara, Manaus e Maués tiveram a oportunidade de mostrar artesanato, ervas curativas, música e dança.

A sociabilização entre os acadêmicos foi um dos pontos importantes da F.E.M.C.A.P.I.

Em 1997, no auditório da TV Cultura, foi realizado o I F.E.M.A.P (Feira de Motricidade e Arte Popular), ao acadêmicos do P.I.F.P.S., apresentaram peças teatrais, demonstração de Primeiro Socorros, apresentação de calouros, danças e poesias.

Nesse mesmo evento foi lançado o boletim informativo do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - UA /3ª Idade, contendo informações sobre o desenvolvimento das atividades durante o ano de 1995 e 1996.

F.E.M.A.P (Feira de Motricidade e Arte Popular) - período 14 - 16/12/98.

O II F.E.M.A.P , ocorreu no auditório do CECOMIZ. Durante três dias o idoso aplaudiu e participou com muito entusiasmo.

O objetivo, é dar oportunidade ao idoso para que o mesmo mostre o seu potencial, o qual está sendo redescoberto no P.I.F.P.S e em outros programas voltados à 3ª Idade do Amazonas.

As amostras foram apresentadas nas seguintes categorias:

Dança de Salão

Poesia - Canto

Música

Jogral

Coreografia

Ginástica

Teatro

Otras entidades participaram trazendo seus idosos para também participarem nas diversas categorias, como: SESI e as Orquídeas.

Sempre que ocorre um evento como este conta-se sempre com a cobertura da imprensa amazonense que ajuda a divulgar o trabalho que o P.I.F.P.S desenvolve com a 3ª Idade Amazonas.

A acadêmica do (PIFPS - UA) há mais de 3 anos, Mª Amélia de S. Miralha, revela seu depoimento:

“A Feira de Motricidade foi um sucesso. Como de costume a nossa apresentadora de eventos Eneida M. Braga, foi uma simpatia e não mediu esforços para que tudo ocorresse bem.

Houve muitas apresentações, e para que todos tivessem oportunidade o intervalo de uma apresentação para outra era mínimo.

Tivemos três dias de sucesso, alegria e de felicidade, parabéns à toda coordenação e a todos os professores que contribuíram com muito carinho, paciência e compreensão com os idosos.”

Obrigada!  
Mª Amélia Miralha.

## 2.15 Encerramento das atividades do ano letivo

O encerramento das atividades acadêmicas durante o ano de 1998 foi composta de:

- 1- Caminhada Cristã.
- 2- Missa em ação de Graça.
- 3- Baile

### 1- **A caminhada**

A caminhada cristã é realizada todos os anos a fim de que todos os amigos possam refletir sobre a comunhão. Realizada nas dependências do Mini-Campus Universitário, os acadêmicos idosos(UA) juntamente com os idosos da Polícia Militar, caminharam cantando músicas que entoavam a paz e ações de graças a Deus, a cada parada uma mensagem era lida.

A coordenadora do P.I.F.P.S (UA) profª Rita Puga falou da reflexão antes da ação. Todos devem refletir antes de agir, antes de falar, pois as palavras podem alegrar, ferir ou magoar alguém.

Em seguida os idosos foram ao microfone deixar suas mensagens de natal e ano novo alguns bastante emocionados. Para encerrar, todos os anos, após a caminhada é feita uma confraternização entre os acadêmicos, onde os mesmos trazem diferentes tipos de frutas e juntos reúnem-se em volta da mesa para comer.

“A mesa que fizemos para nossa confraternização depois da caminhada, estava muito bonita, muitas frutas, café com leite, chocolate, refrigerante, sucos, etc. Fomos todos servidos com muito carinho e organização.

Ficou faltando apenas a presença do padre e do pastor.”

Mª Amélia Miralha (acadêmica da 3ª Idade - P.I.F.P.S)

### FOTO

### 2- **A missa**

Realizada na Igreja Nossa Senhora da Conceição. Todos os acadêmicos idosos estavam presentes para louvar e agradecer a Deus por mais um ano de participação com sucesso.

O Sacerdote trouxe uma mensagem sobre a verdadeira amizade, a qual não se compra, conquista-se.

### 3- **O baile:**

Promovido pelo Centro Acadêmico da 3ª Idade Adulta.

Um dos pontos fortes desse baile realizado no Salão dos Espelhos (Rio Negro Clube) a Valsa de debutantes da 3ª Idade (15 casais). Pois havia pessoas realizando o sonho de dançar uma Valsa no Salão dos Espelhos. Cada idosa dançou com o filho, o genro ou marido. Ainda nesse baile o grupo de bailarinas da Terceira idade, grupo FAME, fez belíssima apresentação sob liderança da professora Nazaré Mota.



Os acadêmicos em geral, estavam muito contentes, dançando com seus parentes e amigos todos os ritmos tocados, encerrando com chave de ouro sua participação no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre durante o ano de 1998.

“O baile começou com a Eneida Miranda Braga homenageando o casal Agripino e Catarina com a valsa 25 anos, pela passagem de seu aniversário de casamento nesta data (20/12/98).

Cada participante da Valsa das debutantes da 3ª idade, recebeu uma lembrança das mãos da Profª Darcy Modesto. Dançamos a Valsa, depois começou o baile pra valer mesmo, com muita animação”.

Amélia Miralha (acadêmica do P.I.F.P.S - UA).

Visão de outra acadêmica: Naide Mota da Silva (70 anos).

“As trinta alunas que dançaram a valsa sob orientação da Profª Darcy Modesto, com as mulheres trajando vestidos vermelhos e sapatos bege e os homens, calça preta com camisa social branca, além da desenvoltura e elegância, mostraram que estavam bem ensaiados, oferecendo aos presentes um espetáculo bonito de se ver.

Eu em particular, fiquei muito feliz, dancei a valsa com meu filho, e mais uma vez tive a oportunidade de me reunir com todas essas pessoas maravilhosas que ao longo do ano fazem parte do meu cotidiano.

Agradeço, portanto, primeiramente a Deus, por haver me guiado nessa direção e também a todos os professores que com dedicação e paciência nos treinam e preparam para esses eventos que são tão gratificantes.

Em especial, um agradecimento bem profundo a Professora Rita Puga, que além de fundar, tem sabido conduzir com dedicação e competência os caminhos de glória desse projeto maravilhoso”.

### 3. Espaço cultural: Criatividade do Idoso.

Durante o ano de 1998, observou-se no decorrer das atividades diárias no P.I.F.P.S., que há alguns artistas ainda em ação. Resolveu-se então abrir espaço no boletim informativo para os mesmos publicarem suas criações.

No âmbito da música, o acadêmico veterano José de Souza Miralha (70 anos) e sua esposa M<sup>a</sup> Amélia Miralha (70 anos), já compuseram várias melodias, as quais registradas e protocoladas.

O casal selecionou cinco músicas as quais podem ser contempladas a seguir.

#### 3.1 Composições

#### PERDIDO DE ILUSÕES

BOLERO  
TOM C

José de Souza Miralha  
Maria Amélia Miralha

Protocolado sob. N° 220689  
Registrado sob N° 211329

CANSADO DE  
AMAR,  
PERDIDO DE  
ILUSÕES,  
COMO EU, VOU SUPORTAR  
ESTA PAIXÃO,  
SEGUINDO OS MEUS  
PRINCÍPIOS,  
CHEIO DE EMOÇÕES,  
É SÓ, PARA ALIVIAR MEU  
CORAÇÃO.  
SÓ QUEM SABE  
AMAR,  
A VIDA É SEMPRE  
ASSIM,  
SÓ SABE O QUE É O  
AMOR,  
QUANDO CHEGA AO FIM,  
CANSADO DE AMAR.

**O QUE É QUE EU FAÇO**

BOLERO

TOM C

José de Souza Miralha  
Maria Amélia MiralhaProtocolo sob N° 220998  
Registro sob N° 211638

NA RUA AONDE EU  
MORO,  
TEM O SEU NOME  
GRAVADO,  
NÃO POSSO ESQUECER  
FICO PENSANDO  
ACORDADO,  
NÃO POSSO ESCONDER,  
MEU PASSADO FOI  
ELA,  
EU PASSO NA OUTRA  
RUA,  
ESTÁ SEMPRE NA JANELA  
O QUE EU  
FAÇO,  
PRA TE ESQUECER  
PASSAR NA RUA,  
SEM ELA ME VER.

BIS

**EU QUERO VER VOCÊ**

MARCHA

TOM C

José de Souza Miralha  
Maria Amélia MiralhaProtocolo sob N° 220995  
Registrado sob N° 221635

EU QUERO,  
EU QUERO,  
EU QUERO VER VOCÊ,  
EU QUERO VER NA CARTILHA  
DO A, B, C,  
E SABER, JUNTAR O B COM A,  
DIZENDO ASSIM,  
A PALAVRA BA.  
MATEMÁTICA EU JÁ SOU  
COBRA,  
EU JÁ SEI MULTIPLICAR,  
DIMINUIR, TIRO DE LETRA,  
E SOMAR,  
SÓ VERBO AMAR.  
EU QUERO,  
EU QUERO,  
EU QUERO VER VOCÊ.

**SAUDADE MAGOA SIM**

SAMBA

TOM C

José de Souza Miralha  
Maria Amélia MiralhaProtocolado sob. Nº 220687  
Registrado sob. Nº 211327

DEM, AMOR  
SAUDADE MAGOA  
SIM,  
NÃO POSSO FICAR  
LONGE DE VOCÊ,  
QUERO VOCÊ JUNTO  
À MIM.  
DEM AMOR  
MEU CORAÇÃO  
MAGOADO,  
SENTINDO A FALTA  
DE VOCÊ,  
MAIS A SAUDADE É  
TÃO GRANDE,  
JAMAIS PODEREI  
ESQUECER.  
DEM AMOR.

**AMOR GUARDE O MEU VIOLÃO**

BOLERO

TOM C

José de Souza Miralha  
Maria Amélia MiralhaProtocolado sob. Nº 220999  
Registrado sob. Nº 221639

AMOR,  
GUARDE O MEU VIOLÃO  
ESTOU CANSADO DA  
ORGIA,  
AGORA SÓ QUERO  
DESCANSAR,  
TE LEVO LÁ NO SAMBA  
OUTRO DIA  
AMOR.  
MAIS A VIDA DO BOEMIO,  
LEVA A VIDA SEMPRE  
ASSIM,  
DE NOITE ESTÁ SEMPRE  
ACORDADO,  
NÃO VER O RAIAR DO  
NOVO DIA.  
AMOR.

Na poesia, acadêmica Ana Macedo publicará seu livro em breve, assim que consiga um bom patrocínio. A mesma selecionou algumas de suas obras primas para demonstrar seu talento:

### 3.2 Poemas

#### O IDOSO

Não é a idade que define o idoso.  
 O idoso, pode ter setenta, oitenta anos  
 Mas, e é criativo  
 Cultua o saber  
 Se ainda arde no peito,  
 A alegria de viver

É um jovem, entrado em anos  
 Que esqueceu de envelhecer  
 Somos assim  
 Amamos a vida  
 E o que ela tem a nos oferecer  
 Transmitimos isso aos jovens  
 Para que sem temer  
 Sigam em frente, com entusiasmo  
 Aproveitando as diferentes fases  
 Da vida, com inteligência  
 Cultuando as artes, os esportes, a ciência  
 Que são os elementos  
 À prolongar e florir nossa existência.

Ana Macedo

#### NATAL

Noite fria e escura, os rebanhos à guardar  
 Os pastores viram anjos, que lhes veio avisar  
 Em Belém nasceu Jesus  
 Ide a nova anunciar

No céu surgiu a grande estrela

A noite se iluminou  
Ela guiou os pastores  
A gruta, na estrebaria  
Em palhas na manjedoura  
O menino Jesus dormia

Os anjos cantavam hinos  
Embalando o Deus menino  
E os pastores de joelhos  
Com amor e alegria  
Adoraram o Salvador  
Filho da Virgem Maria

La fora na noite fria  
A grande estrela luzia  
Sob os passos dos camelos  
A branca areia rangia ...  
Eram os reis Magos, que do Oriente  
A grande estrela os guiava  
Vieram adorar Jesus.  
Trouxeram ouro, incenso e mirra  
E diante da manjedoura, com temor e alegria  
Se postaram com temor  
E adoraram o Redentor  
Que do céu descera à terra  
Para nos santificar  
E um dia lá no céu  
Podemos a Deus louvar

E a noite se encolheu de encanto  
De esplendor e claridade  
Diante da divindade  
Do amor que trazia  
O Messias esperado  
O filho de Deus amado  
É natal !  
Nasceu Jesus !

**08 de março**  
**Dia Internacional da Mulher**

Mulher, forte trabalhadora  
és o símbolo do amor e da ternura



Deus te fez tão encantadora e querida  
E em teu corpo o Ser Supremo  
Concebeu,  
O segredo sublime da vida.

Mulher, mãe, enfermeira,  
Parlamentar, gari em toda profissão  
Tu te revelas a sábia conselheira  
Do homem a meiga companheira  
Espalhando amor em profusão

Nos hospitais, nos conventos  
Onde existir a dor, reclusão ou alegria  
A figura da mulher está presente  
Em todos os momentos.

Na paz, na guerra, ela está ativa  
Conforta, cura e também incentiva  
Um final feliz em qualquer iniciativa.

Nesta data o mundo inteiro reconhece  
E te homenageia no valor que tens  
E pelo muito que fazes mereces  
Abraços, flores e todos os bens.

Nós, mulheres da 3ª idade  
Ofertamos às mulheres do mundo inteiro  
Nosso abraço de fraternidade  
Que o nome “Mulher” seja estimado  
Nunca esquecido e sempre lembrado

O Dia Internacional da Mulher comemoramos  
Seja sempre no mundo inteiro homenageado  
Pois tu “Mulher” fazes por merecer  
Fazendo nesta vida um constante renascer.

Ana da Costa Macedo (acadêmica da 3ª Idade Adulta)

**A BELEZA DA FLOR E O 5º ANIVERSÁRIO DO PROJETO IDOSO  
FELIZ PARTICIPA SEMPRE**

Iguebana  
Arte floral milenar japonesa  
Foi o que trouxemos  
Nós da caminhada ecológica  
E do Gerontotenis  
Pra embelezar,  
Parabenizar e  
Comemorar  
5º ano do Projeto  
Que para a 3ª Idade Adulta  
Foi criado  
E se expandido está

São 5 anos de lazer  
De alegria  
Esporte e sabedoria  
Que aos idosos proporcionou  
E da nossa saúde cuidou  
E a flor  
Se a olhares com amor e atenção  
Sentirás a presença de Deus  
Em sua perfeição  
E ele te dirá:  
Pela eternidade  
Respeitai a flor  
Pois a plantei pensando em ti  
Para teus olhos alegrar  
E assim a flor e o projeto  
Que nos alegrou  
Quando o outono da vida  
Para nós chegou.

Ana da Costa Macedo (acadêmica da 3ª Idade Adulta)

#### 4. Opções de lazer para a Terceira Idade em Manaus

Uma mudança está acontecendo nos últimos anos em Manaus; Antigamente pouco notava-se a presença constante de idosos nos clubes noturnos da cidade e não havia programas diários para a 3ª Idade. Ultimamente já existem vários grupos trabalhando com a Terceira idade, proporcionando lazer e troca de experiência de uns com os outros.

Nos clubes noturnos a movimentação de pessoas com mais de 50 anos ainda é pouca, mas poderá melhorar quando as condições do ambiente e de aceitação do próprio idoso forem mais apropriadas. Partindo desse princípio duas acadêmicas da Terceira Idade do P.I.F.P.S., acostumadas a desfrutar a noite amazonense fizeram seus depoimentos sobre o assunto:

“Tenho andado em muitas festas, nas quais tem vários idosos como por exemplo: No Marreiros é bom para dançar, mas se a dama levar o cavalheiro, caso contrário, passará a noite toda sentada, pois os coroaos preferem as mulheres bem mais jovem. Antigamente o São Raimundo Sport Clube era muito bom, ultimamente misturam-se as gerações e as damas da 3ª Idade não tem mas vez. No A.A.B.B., também é bom, se a dama levar o cavalheiro. No Olímpico Clube é o lugar onde podemos observar que os idosos misturam-se com os mais jovens. No Nostalgia, às quintas-feiras tem bolerão para todos e a presença de idosos é em torno de 90%. A TV Cultura tem um programa direcionado ao idoso, o qual é uma verdadeira animação, o Carrossel da Saudade `as sextas-feiras.

O que falta em nossa cidade é um clube onde o idoso seja o centro da festa, como já existe no Rio de Janeiro e em São Paulo.”

Maria de Nazaré do Vale (acadêmica da 3ª Idade).

“As pessoas de modo geral ainda não tem esclarecimento sobre a 3ª Idade e acabam nos discriminando, acham que a Terceira Idade é para criar netos e tomar conta da casa.

Como idosa participante e vários programas como: SESC, UA e Futurista, me sinto feliz, pois lá o idoso é respeitado como cidadão e pessoa humana. Em Manaus os grupos que conheço são: SESC, SESI, UA, Polícia Militar, Orquídeas, Futurista e CDC'S.”

Zenaide Ribeiro (acadêmica da Terceira Idade).

#### 5. Relato de Experiência

Todos os anos cria-se a expectativa de vagas para novos alunos, pois a procura é grande. Durante o ano de 1998, muitos calouros acima de 45 anos ingressaram no P.I.F.P.S., sempre com bastante entusiasmo e outros mais tímidos.

Baseado na ansiedade do novo aluno, demos a oportunidade para três acadêmicos calouros (que ingressaram em 1998) demonstrarem suas experiências de acordo com suas respectivas disciplinas. Também à professora de Dança de Salão e Gerontocoreografia para que a mesma relatasse sua experiência de trabalho com a 3ª Idade.

## 5.1 Dança de Salão

A disciplina Dança de Salão é oferecida pelo Projeto da Terceira Idade Adulta da Universidade do Amazonas a pessoas com mais de 45 anos, sendo ministrada pela professora de Educação Física Valtimar Carneiro de Souza com o apoio da acadêmica de Educação Física Janeide Viana dos Santos.

A Dança de Salão conta com variedade de ritmos tais como: forró, bolero, valsa, pagode, merengue e salsa.

É uma disciplina que tem embasamento técnico-científico e visa desenvolver a motricidade, a expressão corporal e a auto-estima, e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

É uma aula dinâmica e alegre, animada por músicas bem selecionadas, sendo os movimentos e os passos adequados à idade dos alunos.

Toda aula é precedida de exercícios de alongamento para facilitar o condicionamento físico, e após cada série de movimentos é feita a contagem das batidas cardíacas, no sentido de avaliar se os exercícios estão condizentes com a idade e o limite físico dos alunos.

É um excelente momento de lazer e descontração, que além dos benefícios físicos e psicológicos, favorece a sociabilização das pessoas, tornando-as mais felizes.

María do P. Socorro Puga Ferreira (T 01/ 19.11.1998).

## 5.2 Gratidão de um acadêmico

O ano de 1998  
Ficará gravado em minha mente,  
Foi nele que ingressei,  
Num grupo muito simpático,  
O grupo da terceira idade.

Aqui aprendi que a vida  
Pode ser bem vivida,  
Independente da lida,  
Que a infância de cada um pode ser revivida,  
Em qualquer fase da vida.

Aos mestres, o meu respeito  
Meu carinho e gratidão  
Por terem me ensinado  
Esta tão grande lição:  
Para se ser feliz na vida  
Basta viver de coração.

Meu muito obrigado aos colegas  
Pelo tão agradável convívio  
Provando que amizade

Se faz em qualquer idade.

Que 1999  
Seja para nós abençoado  
E Deus esteja presente  
Em todos os nossos atos.

José Vicente (acadêmico da T 02 de Profilaxia do Envelhecimento)

### 5.3 Uma luz no final do túnel.

Impossível seria viver separadamente o aspecto físico, mental ou intelectual. Toda atividade física envolve atividade mental e intelectual e vale a recíproca. Entre a vida biológica, psíquica e espiritual, não existem compartimentos sem comunicação. Daí o motivo de se educar o homem em sua totalidade (tríplice aspecto - moral, intelectual e físico).

Quer conceituada como ciência, quer como arte, é a Educação Física meio mais seguro de se atingir a decadência da tensão nervosa, no qual o homem se ver seriamente envolvido.

Depois que comecei a participar do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, 1994, observei várias mudanças em minha vida, tais como: retorno da alegria de viver, novas amizades e acima de tudo rejuvenescimento.

Das várias disciplinas que o Projeto oferece de algumas eu já participei. Todas são ótimas mas, a que mais se identificou comigo foi a Gerontocoreografia, atualmente ministradas pelas professoras Valtimar e Fabiana que desempenham seu trabalho com eficiência e muita responsabilidade.

Sobre a saúde, devido aos exercícios físicos, melhorei muito, antes não conseguia subir escadas, levantar os braços, pois sentia fortes dores. Atualmente estes sintomas desapareceram. Também com o Projeto eu aprendi que é necessário pelo menos ir ao médico uma vez ao ano.

Está sendo ótimo participar.

M<sup>a</sup> da Conceição Pereira (T 01 Gerontocoreografia).

### 5.4 Experiência de uma Professora

“Desde 1995, estou no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3<sup>a</sup> Idade Adulta, desenvolvendo várias atividades na área da Atividade Física Gerontológica.

Graduada em Educação Física (UA) e pós-graduada em Gerontologia Social (UA) fiz outros cursos na área de Gerontologia. Funcionária da SEDUC e SEMED, recebi um convite da Coordenadoria Geral do P.I.F.P.S. prof<sup>a</sup> Rita M<sup>a</sup> Puga Barbosa, a qual através de convênio entre UA e SEDUC/SEMED obteve resposta positiva das referidas instituições, passando eu então, a desenvolver meu trabalho nas dependências do Mini-Campus onde funciona o Projeto.

A fase de adaptação ao novo trabalho foi de observar se as teorias estudadas na pós-graduação eram comprovadas na prática e sentir as necessidades dos acadêmicos. Passada essa fase, agora era tentar absorver o máximo a experiência do idoso para enfim, montar uma linha de trabalho exclusiva, minha e de meus alunos.

A princípio trabalhava com Dança de Salão e Tênis de mesa, dei continuidade a uma sala de aula para idosos que ainda não sabiam ler.

Precisei pesquisar mais um pouco e praticar aulas de Dança de Salão e Tênis de mesa para me sentir mais segura.

No ano seguinte, passei a ministrar aulas de Gerontocoreografia (grupo de dança), Dança de Salão e as aulas de alfabetização de adultos.

Durante quatro anos procurei observar as dificuldades motoras, os problemas sociais e emocionais dos acadêmicos. A cada ano novas descobertas, as quais estou escrevendo um trabalho sobre as mesmas.

Os acadêmicos estão divididos por faixa etária de 45 a 59 anos chamados de T 01 e 60 anos em diante chamados de T 02. As aulas são iguais para ambas as turmas, a diferença esta na estratégia e na intensidade das atividades, visto que a resposta motora da T 02 é mais lenta que a T 01.

Na Dança, pode-se trabalhar a pessoa do idoso abstraindo o que ele tem de melhor. Sua capacidade de aprender é fantástica juntamente com a força de vontade. A cada coreografia montada aos poucos, observo a progressão, ultimamente eles estão aprendendo mais rápido. No começo, necessitavam de duas semanas para assimilar e decorar as seqüências dos movimentos, hoje é possível, em apenas dois dias montarmos uma pequena coreografia sem muita dificuldade.

Pessoas que eram muito retraídas, complexadas, com pouquíssima auto-estima, hoje apresentam-se em público, diante de grandes platéias sem nenhum problema.

Meu trabalho está voltado para a auto-imagem; o idoso precisa ter ou adquirir uma boa imagem de si mesmo, para que sua expressão seja a mais expontânea possível, facilitando assim sua reeducação físico-motora.

Na disciplina Dança de Salão são ministrados os seguintes ritmos: Pagode, bolero, forró, lambada, salsa, merengue, xote e boi-bumbá. Além de aulas teóricas sobre o sistema muscular, circulatório e aspecto emocional, eles ainda recebem informações sobre os direitos dos idosos e acordo com a Legislação. Os acadêmicos tem uma carga horária de 60 h em cada disciplina, o aproveitamento é em torno de 90%. As aulas partem do mais simples para o mais complexo. As avaliações são sempre práticas, apresentação em dupla, onde são observados os movimentos coordenados com ritmo, a harmonia entre a dupla e a criatividade.

Em Gerontocoreografia, os conteúdos teóricos são os mesmos ministrados em Dança de Salão, porém as aulas práticas são diferentes; após noções de ritmo, escolhe-se um tema, monta-se uma coreografia com figurino e adereços obedecendo o motivo.

Durante o ano de 1998, as respectivas disciplinas alcançaram todos os objetivos, o ano em que o idoso mais participou, revelando a satisfação através de seu aperfeiçoamento.

A Dança, desde os primórdios da antigüidade, teve sua participação nas civilizações primitivas, nas quais, emoção e pensamento não eram inibidos. A Dança expressa amor, alegria, guerra, paz e evoca fatores importantes, festeja nascimento e morte.

A partir de 1999 daremos início a uma nova fase, onde o idoso será capaz de expressar o seu momento (feliz, triste, zangado, etc.), um trabalho mais individual.

Valtmar Carneiro (profª de Dança de Salão e Gerontocoreografia).

## **6. Atividades desenvolvidas pelo C.A.T.I.A (Centro Acadêmico da 3ª Idade Adulta), durante 1998**

O centro acadêmico já existe há quatro anos, seu principal objetivo é representar os acadêmicos da 3ª Idade Adulta, trabalhando pelos seus direitos e zelando por seus deveres.

A 1ª Tesoureira Sra. Eunice Severo da Silva, fez um breve relato sobre o desenvolvimento das atividades.

Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta

Relatório do C.A.T.I.A 1998.

“O Centro Acadêmico da Terceira Idade, o C.A.T.I.A”, este ano de 1998 teve sua organização com carnaval que foi realizado na quadra de Educação Física, programa eventos observando o calendário.

A presidente do C.A.T.I.A é a acadêmica Domingas Melo Brasil, empossada em 19 de dezembro de 1997.

Diretoria 1998 - Força Pioneira

Presidente:	Domingas Brasil
Vice-presidente:	Valdomira Tavares
1ª Secretária:	Lindalva Azevedo
2ª Secretária:	Excelsis Silva
1ª Tesoureira:	Eunice Severo da Silva
2ª Tesoureira:	Idalece Lobato
Diretora de Divulgação:	Raimunda Silva
Vice-diretora de divulgação:	Edna Cardoso
Diretora de Eventos:	Eneida Braga
Vice-diretora de eventos:	Nazaré do Vale
Diretora de Patrimônio:	Odete Pereira
Vice-diretora de patrimônio:	Olga Mouca
Diretora de Assunto Acadêmico:	Nair Santos
Vice-diretora de Assunto acadêmico:	Zenaide Ribeiro

Às 15:00 Hs de março foi realizado no auditório da Escola Técnica com os membros da Diretoria do C.A.T.I.A. e da AM.E.G.A.M., o início dos trabalhos realizados no Programa do ano letivo de 1998, a apresentação do calendário de 1998 e Diretoria do C.A.T.I.A de 1998 em 09 de março.

Em 27 de março aniversário do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, a comemoração foi feita no auditório do SESI. Em 16 de abril foi realizado “amigo doce”, com uma bela festa. Dia das mães, que foi realizado uma bela festa no Clube Municipal de 09:00 h até às 16:00 h.

Nos dias 18 e 19 de junho, foi realizado o Festival Folclórico na quadra de Educação Física. Durante o evento barracas vendiam guloseimas, água e refrigerantes.

Mês de julho, mês de férias.

No dia 08 de agosto, dia dos pais, foi realizada uma festa no Clube Municipal com várias brincadeiras e presentes, durando das 09:00 h até às 16:00 h.

Nos dias 21 e 26 de setembro foi realizado os Jogos da Amizade.

No dia 27 de setembro comemorou-se o dia do Idoso.

No dia 15 de outubro, realizou-se uma festa em comemoração ao dia do professor.

A reunião do dia 13 de outubro foi sobre o estatuto do Centro Acadêmico da 3ª Idade com calendário.

Período de enserimento de chapas 12.10 a 12.11 de 1998 será na sede do “CATIA”, horário das 08:00 h às 16:00 h e no dia 19.11 será a última entrega de programação. Não houve eleição a chapa “Gestão Pioneira” foi reconduzida para cumprir mais um mandato. Vai presidir o “C.A.T.I.A” no seu segundo mandato a acadêmica Domingas Brasil.

Em novembro foi realizado a última reunião da diretoria do C.A.T.I.A.

No dia 17 de dezembro foi realizada a caminhada cristã pela parte da manhã e às 18:00 h uma missa na Igreja da Matriz de Nossa Senhora da Conceição. E no dia 20 de dezembro festa de encerramento no clube do Rio Negro.

### **Bens Patrimoniais**

- 03 - Grampeadores;
- 01 - Filmadora;
- 02 - Almofadas para carimbo;
- 04 - Cestos para lixo;
- 02 - Álbuns para fotografia;
- 02 - Kits de ferramentas;
- 01 - Freezers de duas portas;
- 01 - Armário cor cinza;
- 02 - Toalhas de mesa para festa;
- 01 - Ventilador;
- 02 - Relógios de parede

### **Comprado no período da Força Pioneira de 1998.**

- 01 - Adaptador para filmadora;
- 04 - Fitas para filmadora;
- 01 - Compressor;
- 01 - Mesa para café;



01 - Garrafa Térmica

### Material de Expediente

04 - Pasta para prestação de contas;  
 10 - Canetas;  
 01 - Pasta para recibo;  
 01 - Porta caneta;  
 01 - Pasta para ofícios;  
 04 - Pasta para documento;  
 01 - Vidro de tinta para carimbo;  
 01 - Caderno para anotações diversas;  
 06 - Fitas gomadas;  
 10 - Blocos de recibos;  
 02 - Porta-copos;  
 10 - Pacotes de copos para água;  
 10 - Pacotes de copos para cafezinho;  
 03 - Cestas de flores;  
 02 - Baldes para água;  
 400 - Informativos sobre a “Gestão Pioneira”, assim como os direitos e deveres dos acadêmicos.

### Demonstrativo Financeiro de janeiro a dezembro do CATIA de 1998.

<b>Mês</b>	<b>Receita</b>	<b>Despesa</b>	<b>Saldo</b>
<b>Janeiro</b>	640,95	389,59	284,36
<b>Fevereiro</b>	284,36	263,70	20,66
<b>Março</b>	1.064,66	476,29	567,71
<b>Abril</b>	1.305,71	606,20	699,51
<b>Mai</b>	1.395,51	1.310,70	84,18
<b>Junho</b>	1.001,18	287,20	713,98
<b>Julho</b>	1.103,98	225,90	878,08
<b>Agosto</b>	1.799,08	759,50	1.039,58
<b>Setembro</b>	1.663,58	452,60	1.210,98
<b>Outubro</b>	1.865,98	468,61	1.397,37
<b>Novembro</b>	2.425,98	261,60	2.164,38
<b>Dezembro</b>	2.434,38	1.915,36	519,02

**Trabalhos realizados****7. Poesia: “MEU VELHO”****Rita Puga**

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
VOCÊ QUE 3 VIDAS IDÊNTICAS  
VIVE EM POSIÇÕES DIFERENTES.

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE UM DIA NASCEU PARA FORMAR VIGOR

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE TODOS OS DIAS ACORDA PARA VIVER.

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE ESCREVEU UMA HISTÓRIA SÓ SUA.

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE JÁ DEU TANTOS PASSOS  
INCONTÁVEIS DE VIDA,  
VOCÊ QUE TROPEÇA E LEVANTA  
CAI E NÃO O SEGURAM  
MAS VIVE E INSISTE EM VIVER

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
TÃO VIVIDO, TÃO VELHO, INGÊNUO E DEPENDENTE

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE SE CHOCA COM A REALIDADE DA IDADE

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE LEMBRA MEU FUTURO TÃO IGUAL AO SEU

CHORO POR VOCÊ MEU VELHO  
QUE TANTO OFERECEU E TAMBÉM MUITO RECEBEU  
E UM DIA FALECEU  
CANSADO E FRACO, MOÍDO E AMASSADO.

## **8. Trabalhos realizados na III Conferencia Internacional de Actividad Física y Salud en la Tercera Edad 06 a 10.09.95 Madrid - Espanha**

### **Trabalhos aprovados e apresentados:**

- 1) Constuicion de las disciplinas de Educacion permanente del proyecto Anciano Feliz Participa Siempre - Rita Puga Barbosa, Priscila Riether, Chang Yen Yin, Maria Zeneida Puga Barbosa.
- 2) Curso Básico de Cinesociogerontologia - Rita Puga Barbosa, Priscila Riether.
- 3) Técnicas de Auto percepção - Rita Puga Barbosa, Nazaré Pinto, Priscila Riether, Nazaré Mota.
- 4) Unimotrisalud en Sociogerontologia - Rita Puga Barbosa, Priscila Riether.
- 5) Hidromotricidade Gerontologica - Rita Puga Barbosa, Priscila Riether, Benvinda Batista, Nazaré Mota.
- 6) Capacidad abdominal e delas flexionadores de las caderas de adultas mayores de 60 anos alistadas en programas de Educação Física Gerontológica en Manaus - Rita Puga Barbosa, Nazaré Mota.

### **Abstracto dos mesmos:**

Apresentando nesta seqüência as traduções de Técnicas de Auto percepção, Hidromotricidade Gerontológica e Unimotrisaúde em Sociogerontologia.

#### 8.1 Técnicas de Auto percepção

Técnicas de Auto percepção é a disciplina, do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, de carga horária de 30 horas semestrais, em duas sessões semanais de 50 minutos, ocorre em forma de curso de extensão, que adveio dos contínuos feedbacks de avaliação e replanejamento do referido projeto.

Em 1993, foi criada a disciplina Dança e Expressão, que pode ser considerada a precursora de Técnicas de Auto percepção, visto pelo ângulo “expressão”. Em 94/2 na tentativa de orientar técnicas de massagens de modo popular, foi testado o Grupo de Massagem, seu modo de abordagem era informal, selecionado 8 acadêmicos por vez sendo 4 de faixa etária 45 a 59 anos e mais de 60 anos, participavam de 4 sessões de orientação e retornavam às aulas normais, ficou claro para a coordenação e condutoras, que a forma de disciplina é o mais adequado para a execução da proposta, mas não como grupo de massagem.

Isto posto, a coordenação elaborou a terminologia Técnicas de Auto percepção, com objetivo mais amplo que apenas o uso de técnicas de massagem, mas uma disciplina diferente das propostas já em prática, que fosse de importância para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta, numa visão global do ser humano.

Como fundamentos para a construção da disciplina a coordenação procurou cercar-se de uma base literária variada, procurou uma das professoras de mais experiência no projeto, que foi a Prof<sup>ª</sup> Nazaré da Conceição Pinto, pioneira.

São fundamentos de Técnicas de Auto percepção a Eutonia de Alexander (1991), Técnicas de relaxamento de Gunther (1989), relaxamento dinâmico de Medeiros (1992), Corporiedade na 3<sup>a</sup> Idade de Simões (1994), O corpo essencial do Cavalcanti (1992), Aspectos psicológicos colocados em forma da terapia do abraço de Keating (1987), A carícia essencial de Shinyashiki (1992), Cuidando do corpo curando a mente de Borysenko (1987), onde também se explora a força curativa da respiração de Till (1988), ainda nesta linha a Yoga para a 3<sup>a</sup> Idade de Esteves (1991), o tai chi de Lee & Johnstone (1989) e Crompton (1990), as situações baseadas em alongamentos de Anderson (1983), Zemach-Bersin e Reese (1992), Solveborn (1992) e Ribeiro (1992), as técnicas de massagem e massagem oriental de Downing (1972), Orsi (1985), Austregésilo (1988), Rumpler e Shutt (1993), entre outros.

As sessões de aula são maleáveis passando pelos âmbitos dos contatos grupais, interpessoais e individuais, na experimentação do semestre de lançamento 95/1 ficou notório uma grande barreira que os indivíduos colocam para conviver com o outro em suas próprias vidas de anos, sejam estas até mesmo seus filhos, havendo então uma escassez de convivência afetiva explícita, mas a convivência das obrigações e responsabilidades. Outro ponto notado foi com relação as raízes religiosas da ignorância do corpo, das sensações corporais como algo normal, gerando uma convivência corporal desarmônica, dual entre o prazer e pecado associados, mas se conseguiu neste item avanços relativos aos depoimentos da compreensão de gostar de si mesmo da carícia individual exercitada. Quando se explorou o conceito individual houve uma dificuldade dos participantes em se definir, pois seu conceito individual se formava a partir do outro e não de si próprio, quando foi ultrapassada esta fase a auto estima cresceu e também a auto carícia, assim como a carícia interpessoal do grupo, neste ponto contribuíram enormemente a dança ou antiginástica, as técnicas de respiração.

Ficou concluída pela fixação da disciplina neste segundo semestre 95, ainda em fase experimental, mas com boa imagem junto a clientela, sendo durante a matrícula as vagas preenchidas rapidamente.

## 8.2 Hidromotricidade Gerontológica

Tendo como base o Projeto Universidade na 3<sup>a</sup> Idade Adulta do Amazonas, sempre alimentado pelo slogan Idoso Feliz Participa Sempre, o qual atinge alto grau de simpatia popular, vem crescendo no sentido de testar possibilidades de educação para o envelhecimento, sendo criada no semestre 94/2 a disciplina Hidromotricidade Gerontológica, terminologia também inserida no Curso de pós-graduação *Latu Sensu* Educação Física de autoria da Prof<sup>ª</sup>. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.

A disciplina Hidromotricidade Gerontológica na Universidade da 3<sup>a</sup> Idade Adulta, é uma disciplina semestral de 30 horas, com duas sessões semanais de 50 minutos. Seu programa prevê atividades no meio aquático fundamentando-se na motricidade de pessoas com faixa etária de 45 anos em diante, principalmente enunciada por Meinel

(1984), Baur e Egeler (1983), Rauschbach, Bonachela (1994), Reis (1991), Corazza (1993), Paulo (1994), Krasevec e Grimes (s/d), elementos de natação de Camargo (1979), Horn (1974), jogos de Baur e Egeler (1983), Alberti e Rothmberg (1984) entre outros.

A busca de uma atividade alternativa que oferecesse mais uma opção para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta, e também pelo grande sucesso que as atividades no meio líquido alcançaram, por estarmos numa região extremamente quente, estando a temperatura sempre próxima dos 35°C, nos levou à construção desta disciplina. As atividades realizadas no meio líquido possuem algumas vantagens se comparadas às realizadas no meio seco, principalmente quando se trata de idosos. Segundo Paulo (1994), o primeiro ponto a ser considerado é ação da gravidade, que por ser menor, leva a um distencionamento da coluna vertebral, livramento das articulações e a sensação de diminuição do peso corpóreo. Estes três aspectos facilitam o trabalho uma vez que boa parte dos indivíduos nesta faixa etária possuem problemas ortopédicos de coluna e outras articulações, como cifoses, escolioses, artroses, que são aspectos crônico degenerativos, e por estarem acima de seu peso ideal. Outra vantagem é a melhor irrigação sangüínea ativando veias, artérias e capilares, o que leva a maior estabilidade da pressão sangüínea, facilita o trabalho cardíaco, evita e/ou retarda o aparecimento de varizes, entre outros. Nas atividades no meio aquático há também o envolvimento da maioria dos grupos musculares (agonistas e antagonistas) e um equilíbrio nas fases de tensão e relaxamento.

Do ponto de vista psicológico podemos ressaltar alguns aspectos positivos. Por ser uma atividade física onde o elemento “dor” não está presente, é uma opção mais prazerosa para as pessoas nesta idade, que procuram a Hidromotricidade visando a melhora do seu bem estar geral e não resultantes atléticos e competitivos. O ambiente é descontraído, o que dá mais ânimo ao idoso. A possibilidade de execução dos exercícios, uma vez que cada um trabalha dentro do seu potencial, melhora a auto-estima dos praticantes. Através de jogos recreativos procuramos resgatar o aspecto lúdico da atividade, buscando momentos de alegria, prazer, satisfação e relaxamento, aspectos estes normalmente ausentes do cotidiano do idoso.

A ementa da disciplina Hidromotricidade Gerontológica expressa-se pela busca da adaptação ao meio líquido, o desenvolvimento das qualidades físicas como resistência, força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, ritmo, assim como a realização de jogos, exercícios generalizados e localizados, e elementos de natação.

O objetivo geral da disciplina é melhorar a coordenação motora através de movimentos facilitados pelo meio líquido, visando ainda um melhor desempenho das funções cardio-respiratórias e vascular, incluindo o aumento da flexibilidade.

O programa apresenta quatro unidades:

- 1) Hidromotricidade Gerontológica - conceitos, qualidades físicas desenvolvidas;
- 2) Adaptação ao meio líquido - tarefas motoras, jogos recreativos; atividades gímnicas - exercícios individuais, em duplas, trios, sem e com material portátil;
- 3) Elementos de Natação - flutuação, respiração, deslocamento rudimentar (pernada e braçada, posição do corpo);
- 4) Jogos motores e Sensoriais.

As unidades não são trabalhadas isoladamente durante o período letivo, mas vão se mesclando para comporem as aulas. Por exemplo, a unidade 1, que se refere mais à parte teórica, é trabalhada em diversos momentos, uma vez que sempre procuramos passar

ao acadêmico a importância e o objetivo de cada movimento que ele realiza, para que a sua execução possa ser cada vez mais consciente, o que levará a um melhor resultado.

Os materiais utilizados na execução de exercícios (unidades 2 e 3) e mesmo nos jogos (unidade 4) são materiais adaptados como garrafas plásticas vazias, bolas de borracha, garrafinhas, pedras, pranchas, entre outros. Infelizmente, até o momento, não dispomos de recursos financeiros para a aquisição de materiais mais específicos como flutuadores (colete ou cinto), bóias e halteres (de plástico).

Nossa maior dificuldade é a piscina, que não é adequada, por ser muito funda. A profundidade recomendada é de 1.20 m a 1.50 m, o que só acontece diminuindo-se o nível da água. Isto dificulta a execução de algumas evoluções pedagógicas.

Apesar desta limitação a disciplina Hidromotricidade Gerontológica está se consagrando como uma das disciplinas de maior sucesso, talvez por ser mesmo a mais adequada ao nosso clima, aumentando sempre o número de pessoas interessadas em praticá-la. Acreditamos na sua continuidade e desenvolvimento, sempre dentro dos princípios básicos do Projeto Universidade na 3ª Idade Adulta - Idoso Feliz Participa Sempre.

### 8.3 Unimotricidade em Sociogerontologia

Os unitermos Unimotrisaúde em Sociogerontologia foram idealizados pela profª. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, pelo raciocínio da associação, Universidade(uni), motricidade(motri), e saúde para o primeiro termo, respectivamente para o segundo, social(sócio) e Gerontologia, numa tentativa de englobar os mais variados âmbitos populares e/ou científicos do que vem sendo realizado no projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta.

Estes títulos nomeiam o Boletim Unimotrisaúde em Sociogerontologia, que foi proposto pela Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários da Universidade do Amazonas (PROCOMUN), através da Pró-Reitoria Arminda Rachel Mourão Diederichs e da Editora Chefe do Boletim profª. Jucelem Belchior Ramos, como uma iniciativa de registro das ações e provocar a produção literária da 3ª Idade Adulta do Amazonas (em Manaus, Itacoatiara, Maués, Parintins e Coari).

Este Boletim visa divulgar os programas de motricidade, saúde e sociais em Gerontologia do Brasil e do mundo, quiza criando uma rede poderosa de veiculação de informações em Gerontologia social, coisa muitíssima necessária, haja vista trabalhos isolados ocorrerem paralelos, ao passo que se juntassem forças proliferariam com mais sucesso.

O Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia é uma garantia da veiculação das ações da Universidade na 3ª Idade Adulta com todos os seus seguimentos, PROCOMUN, Coordenação Geral, centros Acadêmicos da Terceira Idade Adulta de Itacoatiara, CATIAM - Centros acadêmicos: CATIA (Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta, CATIAI (Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta de Itacoatiara), CATIAM (Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta de Maués), acadêmicos de Manaus, Itacoatiara, Maués, Parintins e Coari, assim como os Bolsistas de

Educação Física em Gerontologia Social, assim como os interessados em divulgar assuntos de interesse.

Como um Boletim Informativo, é composto por um Conselho Editorial Presidido pela prof<sup>a</sup>. Jucelem Belchior Ramos, Representantes da Faculdade de Educação Física - Prof<sup>a</sup> .Rita Puga Barbosa e Priscila Trapp Riether, Representante da Faculdade de Educação Prof<sup>a</sup>. Arminda Rachel Diederichs, Representante de Faculdade de Ciências da Saúde Prof<sup>a</sup>. Maria Zeneida Puga Barbosa, Representante do Instituto de Ciências Humanas e Letras Prof<sup>a</sup>. Lúcia Joana de Assis, Representante do Instituto de Ciências Exatas Prof<sup>a</sup>. Algenir Ferraz Suano da Silva.

A previsão de circulação é semestral.

A composição do Boletim obriga artigos jornalísticos, científicos, técnicos, entrevistas, divulgação de eventos, entre outros.

O primeiro número está sendo lançado na III Conferência Internacional Actividad Física y Salud en la Tercera Edad de 6 a 10.09.95, em Madrid, com o patrocínio da tiragem, pela Secretaria de Estado da Comunicação na Pessoa do seu titular Robério Braga e indiretamente do Governador do Estado do Amazonas Amazonino Armando Mendes, com a nossa gratidão, pela gentil atenção a esta causa.

O primeiro Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, tem o caráter histórico da evolução de Educação Física Gerontológica na Universidade do Amazonas de 1987 a 1995, em forma sucinta, procurando abranger toda a extensão das ações ocorridas e previstas.

## **9. Healthy Aging Activity and Sports Fourth Internacional Congress Physical Activity, Aging and Sports Heidelberg, Germany, Auguste 27 - 31, 1996**

- 1) Evaluation of the blood levels of glucose cholesterol and triglicerides in older people registered in program of physical Education at the University in the third age, in Manaus, Amazonas, Brasil.
- 2) Heat the aspectos from aged participants in the physical education program of sports from the University in the third age, in Manaus, Amazonas, Brasil.
- 3) Nutritional evaluation in dder people registered in the physical education program of sports at the university in the third age in Manaus, Amazonas, Brasil.

### **Convention of academicos in the third age of Amazon.**

The teach of dance in choreographi for older participants throughm the cultures manifestation.

Fourth internacional congress physical activity, aging and sports Heidelberg, Germany, Auguste 27 - 31, 1996.

9.1 The teach of dance in choreography for older participants thoughm the cultures manifestation.

Nazaré Marques Mota  
 Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
 Priscila Trapp  
 Maria Zeneida Puga  
 Dulcilene Magalhães

Este trabalho é uma fração de desenvolvimento do projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta.

O ensino da dança gerontológica iniciou com a terminologia dança e expressão e evoluiu para as terminologias Gerontocoreografia e dança de salão.

Dança e expressão 93/2;

Dança de salão 1994 em diante; Gerontocoreografia 1994 em diante.

### **Objetivos:**

A dança de salão objetiva o ensino dos ritmos praticados em dupla tais como valsa, bolero, etc. .

A Gerontocoreografia objetiva o desenvolvimento de processos de ensino em seqüências rítmicas de dança em grupo.

Uma terceira possibilidade, é a dança folclórica que objetiva participação em evento junino.

### **Metodológica**

Disciplina: 1)Dança de salão ; 2)Gerontocoreografia

Duração Semestral de 30 horas cada uma

Ensaio de dança folclórica opcional do acadêmico da 3ª Idade Adulta em dois meses, duas vezes por semana.

### **Resultados**

Dança de salão executada com alegria e técnica nos ritmos propostos: bolero, forró, entre outros.

Coreografias nos finais de semestre entre estas: can-can, dançando na chuva, mambo, ciganas, etc.

Festival Folclórico dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Amazonas com danças ensaiadas: café, cigana, ciranda, quadrilha, boi, oriental, tipiti, etc.

### **Conclusão**

A dança também para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Amazonas, é uma forte manifestação cultural, pois estas pessoas se reapropriam de hábitos tolhidos por várias décadas, de modo mais completo entre o mental, corporal e social.



## 9.2 Convention of academics in the thirs age of Amazon.

Maria Zeneida Puga Barbosa  
 Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
 Nazaré Marques Mota  
 Priscila Trapp  
 Dulcilene Guimarães

O Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, iniciado em 1993 em Manaus, foi progressivamente implantado em Itacoatiara, abril de 1994 e Maués novembro de 1994. 3 Municípios do Estado do Amazonas

É um projeto da Universidade do Amazonas, com preocupação de educar para o envelhecimento.

A convenção dos acadêmicos da 3ª Idade adulta, é um evento anual, que ocorreu pela primeira vez em 1994, em Itacoatiara e na segunda vez em 1995 em Maués, dentre seus objetivos destacam-se:

Promover a integração dos três municípios.

Promover a instalação e funcionamento dos Centros acadêmicos de cada localidade.

Discutir o funcionamento do projeto em cada cidade onde está implantado.

Nesta segunda Convenção foi aplicada a seguinte metodologia: Mesas redondas com apresentação de tema, seguida da participação dos ouvintes.

Resultados obtidos: integração dos grupos, com uma comunicação aberta em torno da solução dos seus interesses.

Confirmação da importância e perenização do evento.

Reprogramação para 1996...

Como dados ilustrativos da representação de cada município.

	<b>Maués</b>	<b>Itacoatiara</b>	<b>Manaus</b>
	(f) (%)	(f) (%)	(f) (%)
<b>Feminino</b>	55	30	22
<b>Masculino</b>	5	2	1
<b>Total Parcial</b>	55 51	32 29	23 20.9

Significando participação parcial dos acadêmicos de Manaus e Itacoatiara, que deslocaram-se pelo rio Amazonas de 12 a 18 horas em barco.

**Conclusão:** este tipo de evento deve ser estimulado, para que tenhamos uma avaliação anual do desenvolvimento dos projetos, devido as distâncias enfrentadas para coordenar a execução em cada município.

## 9.3 Perfil Da Produção Científica De Educação Física Em Gerontologia Social Da Universidade Do Amazonas

PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos - Universidade do Amazonas - Brasil

PUGA BARBOSA, M.<sup>a</sup> Zeneida - Universidade do Amazonas - Brasil

MOTA, Nazaré Marques - Universidade do Amazonas - Brasil

### 9.3.1 INTRODUÇÃO

A produção científica de Educação Física em Gerontologia Social deve-se a pesquisas básicas, implementação do Curso de pós-graduação Lato Sensu na área e ao PIFPS - U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta no Amazonas).

Com o final deste século, a Educação Física no Amazonas vem procurando acompanhar evoluções observadas em variadas ciências muito divulgadas pela mídia, o envelhecimento tem sido a tônica de inúmeras reportagens escritas e televisionadas.

Em vista destes antecedentes a autora do Projeto do Curso Educação Física em Gerontologia Social decidiu juntamente com outras pesquisadoras levantar o perfil da produção científica do referido curso, tendo como ponto de retorno legado do acervo bibliográfico a comunidade profissional em geral.

O método consta de um levantamento literário na descrição das principais contribuições dos trabalhos catalogados.

Foram confirmados 13 trabalhos em 2 anos de realização do curso sendo 8 da primeira execução e 5 da segunda execução.

Para manter o perfil os trabalhos foram classificados em 3 grupos: Biopsicossocial com 6 trabalhos; Atividade Física com 6 e Nutricional com 1 trabalho. Foi obtido um perfil equilibrado entre os componentes da Educação Física e Gerontologia social. Todos retratando amostras ou levantamento literário dos assuntos em voga.

### 9.3.2 ORIGEM DO CURSO

Paralelo a criação do PIFPS - U3IA foi elaborado o curso de pós-graduação Lato Sensu Educação Física em Gerontologia Social. Com intuito de preparar professores para atuar na pesquisa e ensino na área, assim organizando-a sistematicamente. O currículo do curso dividi-se em núcleo comum aos cursos Educação Física em Gerontologia Social, Educação Física em Ortopedia, Educação Física em Cardiologia, Educação Física em Pneumologia e Educação Física em Obstetrícia com 210 horas e específicas com 230 horas perfazendo 45 horas assim distribuídas:

#### Núcleo Comum

Educação Física Permanente -	15h
Saúde Pública -	30h
Metodologia do Ensino Superior -	60h
Estatística Aplicada a Pesquisa -	45h
Métodos e Técnicas de Pesquisa -	45h
Seminário de Projetos	15h
Total -	210h

Específica

Sociologia Gerontológica -	30h	
Psicologia Gerontológica -	30h	
Legislação para Idoso -		15h
Recreação Gerontológica -	25h	
Dança Gerontológica -		25h
Ginástica Gerontológica -		25h
Hidromotricidade Gerontológica -	25h	
Massagem -	25h	
Desenvolvimento Gerontológico do Adulto -	30h	

Tanto o objetivo foi alcançado no decorrer destes anos que duas professoras pós-graduadas trabalham no PIFPS - U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta no Amazonas).

A Secretaria Municipal de Educação através da subsecretaria de Desportos implantou no CDC (Centro de Desenvolvimento Comunitário) atividades para 3ª idade oportunizando os especialistas.

A Secretaria Estadual de Educação firmou convênio com a Universidade do Amazonas e garante profissionais para a expansão do projeto em todo Amazonas, em parceria com a Prefeituras Municipais.

Por outro lado o acervo bibliográfico da Universidade foi enriquecido com os trabalhos dos especialistas, a saber:

TURMA DE 1993 – 1995
1 – Alcemira Lopes da Silva “Atitudes dos aposentados em relação a sua condição de vida pré e pós aposentadoria”
2 – Elias Luciano de Souza Santana “Hidroginástica na Terceira Idade”
3 – Geronso Ribeiro de Castro “Estudo Comparativo da lateralidade por testes motores entre crianças de 7 e 8 anos e idosos de 60 a 75 anos”
4 - Íris Paula da Silva “Análise da influência da caminhada na saúde de Idosos, acima de sessenta anos sedentários, da Fundação Dr. Tomás”
5 – Laíde das Graças Ventilari Simões “Aspectos Social do Idoso e a Sexualidade”
6 – Maria Cleide Meireles de Queiróz Costa “Qualidade de vida na 3ª Idade”
7 – Mari Jane de Oliveira Lima “Alongamento e relaxamento na 3ª idade.”
8 – Solange M.ª Ponce de Leão da Silva “A Gerontologia Social e sua contribuição ao Serviço Social”

TURMA DE 1994 – 1996
1 – Alfredo de Andrade Bottino “Importância da Atividade Física para um Envelhecimento Humano Saudável.”

2 – Meireane Rodrigues Ribeiro de Carvalho

“Perfil nutricional de adultos idosos engajados em Programas de Atividade Física Sistemática.”

3 – Nazaré Marques Mota

“Capacidade abdominal de flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos participantes de programas de Educação Física Gerontológica em Manaus.”

4 – Sara Andriola Tabal

“Efeitos Biopositivos e Bionegativos da Atividade Física nos Aspectos Biológicos e Social em Idosos de Ambos os Sexos.”

5 – Valtimar Carneiro de Souza

“Efeitos Biopsicossociais da Atividade Física em Acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus.”

Os que mais lucraram foram os idosos do Amazonas, uma vez que o PIFPS - U3IA já atingiu sistematicamente além de Manaus 1993, os Municípios de Itacoatiara 1994, Maués, Manacapuru, contando com a participação ativa das especialistas Nazaré Marques Mota e Meireane Rodrigues Ribeiro de Carvalho, e mais recentemente Valtimar Carneiro de Souza.

### 9.3.3 PERFIL DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM GERONTOLOGIA SOCIAL DA UNIVERSIDADE DO AMAZONAS

Para traçar o perfil proposto neste estudo foram analisadas as monografias requisitos final do curso.

Chegou-se a seguinte classificação de 3 grupos após a análise:

#### 9.3.4 Biopsicossocial com os Títulos:

“Atitudes do aposentado em relação a sua condição de vida pré e pós aposentadoria”

“Aspecto social do idoso e a sexualidade”

“Qualidade de vida na terceira idade”

“A Gerontologia social e sua contribuição a serviço social”

“Efeitos Biopsicossociais na atividade física em acadêmicos da terceira idade adulta de Manaus”

“Efeitos biopositivos e bionegativos da atividade física nos aspectos biológico e social em idosos de ambos os sexos - uma renovação de literatura”

#### 9.3.5 Atividade Física com os Títulos:

“Hidroginástica na terceira idade”

“Estudo comparativo da lateralidade por testes motores entre crianças de sete e oito anos e idosos de 60 e 75”

“Análise da influência da caminhada na saúde de idosos, acima dos 60 anos sedentários, da fundação de Thomas”

“Alongamento e relaxamento na terceira idade”

Capacidade abdominal e flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos participantes de programas de educação física Gerontológica em Manaus”

“Importância da atividade física para um envelhecimento humano saudável”

### 9.3.6 Nutricional com o Título

“Perfil nutricional de adultos idosos engajados em programas de atividade física sistemática”.

Havia probabilidade de se esperar 3 linhas de pesquisa, uma biológica, fisiológica, com âmbito de saúde - doença, uma segunda com ênfase nos aspectos sociais e uma terceira intimamente associando a atividade física aos aspectos anteriores.

Os 13 profissionais que cursaram a especialização Educação Física em Gerontologia Social 11 eram educadores físicos, 9 graduados pela Universidade do Amazonas, 1 pela Faculdade Castelo Branco do Rio de Janeiro, 1 pela Escola de Educação Física do Exército também localizada no Rio de Janeiro, 1 era Pedagoga, 1 era Assistente Social ambas graduadas pela Universidade do Amazonas, 3 homens e 10 mulheres.

Os dados anteriores demonstram que o curso não desperta apenas interesse de educadores físicos, mas que outras áreas das ciências humanas também envidaram esforços para capacitar-se na área.

Dados de Fernandes e Rossi que datam de 1981, ressaltavam na época a necessidade de treinamento para os que atendiam idosos, capacitação superior aos profissionais das diversas áreas que tateavam em seus procedimentos quanto a população idosa.

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em censos subsequentes apontou as projeções sobre o crescimento do número de idosos no Brasil até o ano 2000.

Vários movimentos de encontros, simpósios, congressos e até o movimento a cerca de artigos na constituição mobilizou grupos de profissionais e idosos tentando seguir rumo a uma política para a sociedade e o idoso do Brasil.

Dentre os movimentos, pode-se citar a partir de 1976 e com o resultado contundente disto a Lei 8.842/94 e o Decreto 1948/96, assim como o proliferação da Política Nacional do Idoso em 1997 ainda incipiente.

Decreto 1948 regulamenta a Lei 8.842/94 e tem objetivo de implementar a Política Nacional do Idoso que entre outros no seu 2º artigo refere-se a promoção da capacitação de recursos humanos. O que a Universidade do Amazonas já está comprometida desde 1987 quando da pesquisa de base suporte de todo este processo evolutivo.

### 9.3.7 Grupo de Abordagem Biopsicossocial

No trabalho Atitudes do Aposentado em relação a sua condição de vida pré e pós aposentadoria Lopes da Silva (1994) ocupa se em levantar os dados em forma de pesquisa de campo com modelos de questionário aberto e fechado afere que seu interesse deveu-se a escassez de informes concretos a respeito do assunto mesmo assim considera

seu estado preliminar e indica mais estudos no âmbito aposentadoria discriminando dois pontos adversários “vida de trabalho” e “Brusca aposentadoria”. Em sua revisão aponta dados do Instituto Nacional de Previdência Social, com as Leis 60.501/67, 5890/73 e Decreto 72/66 os quais versam sobre as modalidades de aposentadoria e invalidez, tempo de serviço, velhice. Aponta ainda Salgado (1989) descrevendo a evolução histórica da aposentadoria.

Os resultados são feitos de dados obtidos com idosos de 60 a 80 anos e classes sociais diferentes e dois bairros de Manaus no total de 30 respondentes.

O resultado final constatou que 12 sentiam-se felizes com condição aposentados, versus 18 que não se conformam e se revoltam com esta situação.

Os 18 indicaram ser a vida melhor antes da aposentadoria.

Vinte pessoas apontaram que a aposentadoria traria desvantagens as pessoas.

No trabalho “Aspecto Social do Idoso e a Sexualidade”, Simões (1994) a autora preocupa-se em abordar um tema que é cercado de misticismo e tabus. Destaca em sua descrição dois fenômenos no processo de envelhecimento sexual, a atividade dos hormônios das glândulas sexuais e o declínio orgânico em geral. Aborda, ainda, as diferenças sexuais masculina e feminina.

Seu trabalho é uma revisão literária dos estudos de sexólogos, psicólogos e gerontólogos. Durante sua abordagem destaca depoimentos de casais a cerca do ponto de vista social do sexo como limitante da afetividade entre o casal, o mesmo dito sobre a menopausa.

Explorou os termos toque, orgasmo, segundo a psicologia e os tabus sociais.

Colocou a atividade sexual como necessidade da saúde física e social.

Destacou a educação sexual como a saída cultural.

Concluiu sobre urgência da reformulação de conceitos sobre a velhice que exclua a discriminação e desprestígio social. Apoiar a expressão do idoso no lar e fora deste com todas as faixas etárias para que disto decora o equilíbrio tanto bio como o psicossocial, que o amor e o companheirismo situem-se na mesma linha, portanto superando suas dificuldades sexuais numa linguagem oral e corporal.

O terceiro trabalho trata da qualidade de vida na terceira idade e é de Costa (1994), seu estudo foi desenvolvido em Manaus, no bairro de Educandos, onde foram abordados em pesquisas de campo de questionário fechado, 100 idosos com idade a partir de 50 anos sem caracterizar o sexo.

Em sua revisão de literatura destaca que os termos qualidade de vida estão muito em voga neste final de século onde há vários avanços tecnológicos que ao mesmo tempo incentivam o sedentarismo e a infere que é responsabilidade de cada um manter sua vida em ótimos níveis de qualidade, entretanto, não há educação para tal objetivo ser conseguido, levando em conta a realidade do idoso no Brasil destacado por Barroso e Salgado s/d e por Salgado (1982) encarando a velhice como uma nova questão social.

Outro ponto da abordagem prende-se aos critérios múltiplos para analisar qualidade de vida, mas que todos estes se associam a produtividade social, a saber: doenças (biológico) afetam papel ocupacional que também abalam o psicológico gerando insegurança e degrading da auto-estima.

Delimita também que a qualidade de vida depende de ajuntamento pessoal e social.

Alista uma divergência entre velhice e bem-estar que só pode ser sanada temporariamente e por alguns instantes prevalecendo ou a subjetividade ou graus de aceitação das mesmas.

Ressalta que hoje, está aumentando no âmbito social a consciência de ter uma boa velhice com alta qualidade de vida.

Até mesmo por sua própria formação destaca a atividade física como ponto central das terapias de preservar a saúde no homem, eficiente e de baixo custo biopsicossocial.

Seus resultados indicam que 43,88% praticam atividades físicas com objetivo de bem estar e 56,12% não.

Tendo como conclusão que há negligência por parte dos pesquisados que precisam de orientação no âmbito da qualidade de vida feita por profissionais especializados.

Leão da Silva (1994) os estudos a Gerontologia Social e sua contribuição ao Serviço Social que é um fruto de levantamento literário misto com formulário de visita institucional e uma anamnese social.

No desenvolvimento geral de seu trabalho aborda dificuldades que atravessam os idosos principalmente a nível de instituições de serviços. Procura situar termos técnicos inerentes a Gerontologia e Geriatria, procura enfatizar os informes sobre o Brasil e chega finalmente ao Serviço Social com os modelos de atendimento ao idoso.

Para levantar dados de campo esteve nas instituições SESC (Serviço Social do Comércio), Fundação de Thomas (asilo), São Vicente de Paula (asilo), LBA (Legião Brasileira de Assistência) e Casa Andréa.

Levantou destas instituições os profissionais que atendem o idoso, a saber assistência social, médico clínico geral, médico geriatra, psicólogo, médico psiquiatra, nutricionista, enfermeiros, médico neurologista, educador físico, fisioterapeuta.

Identificou toda documentação do serviço social em cada instituição como serviços, materiais, protocolos etc.

A autora conclui que há uma importância crucial do serviço social como elemento de ligação entre idosos e a família, favorecendo as relações humanas. Aponta as dificuldades de capacitar assistentes sociais e que em sua formação não há especificidade na abordagem da população idosa.

Encara o assistente social como integrante de uma equipe multidisciplinar.

Este foi um estudo riquíssimo de informações literárias.

O trabalho efeitos biopsicossociais da atividade física em acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus, de SOUZA (1994), foi orientado pela professora mestra Rita Maria dos Santos Puga Barbosa e dedicado aos idosos felizes de Manaus. Foi levantado em pesquisa de campo com 97 acadêmicos do PIFPS - U31A sendo de 50 a 59 anos 38,3%; de 60 a 69 anos 40,5%; de 70 a 79 anos 6,2%; e 80 anos em diante 15%. Em relação ao sexo: 93,8% do feminino e 6,2% masculino.

Para fundamentar seu trabalho a autora define velhice e atividade física. Classifica a atividade física em jogos recreação, ginástica, dança e desporto. Discrimina as qualidades físicas, descreve o envelhecimento segundo Nicolas Apud Rauch Back (1991),

explica a terminologia biopsicossocial, alude o desenvolvimento gerontológico saudável e doente, caracteriza o ciclo vital biológico, social e psicológico do adulto idoso entre outros.

Teve como resultado a participação em atividades físicas como caminhada, Gerontovoleibol, Gerontocoreografia, natação, dança de salão, Hidromotricidade Gerontológica todas as atividades cíclicas essencialmente aeróbicas exceto o voleibol.

Todos atestaram ausência do hábito da atividade motora sistemática em idades anteriores, entretanto mostraram-se perfeitamente adaptados a estas.

No aspecto problemas de saúde antes sem atividade e agora com a mesma, os respondentes apontam decréscimo em situações de insônia, reumatismo, dores nas costas, dificuldade de digestão, depressão etc.

Sobre a percepção do idoso concernente ao tratamento que recebe 65,2% indicaram indiferença e discriminação, apenas ignoram 6,5% e tratam bem 26,1%.

Amigos encontrados junto a prática da atividade física 67,0% muitos amigos, 16,0% poucos amigos e alguns amigos 17%.

Vontade de morrer após 50 anos teve 67,4% afirmativos justificados pelos motivos desprezo da família 77,55%, de depressão 20,2%, outros 22%.

A figura do líder da família recaiu 35,7% no idoso, filho 25% e filha 21,4%, esposo e filho 17,9%.

Mudança na vida após inserção na atividade física, teve 54,5% de ordem biológica 43,5% na social, psicológica e efetiva.

Houve 59,5% que indicou que os jovens deveriam dar valor e respeito aos idosos.

Como conclusão os efeitos Biopsicossociais da atividade física são positivos para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus.

TABAL (1994) dedica seu estudo aos efeitos biopositivos e bionegativos da atividade física nos aspectos biológico e social em idosos de ambos os sexos - uma revisão de literatura.

A abordagem da autoria é baseada em 52 autores. No primeiro enfoque discorre sobre o envelhecimento, a progressiva diminuição de contatos sociais, a perda do poder de decisão, o esvaziamento dos papéis sociais, a crescente importância do passado, os preconceitos sócio culturais na 3ª Idade Adulta, a maturidade emocional na 3ª Idade. Desenvolve conteúdos sobre o aspecto biológico dos sistemas nervoso, cardiovascular, ósseo, muscular etc.

Aponta teste físico, o exame médico, as atividades lúdica.

Chega ao âmago de seu estudo ao procurar traços a biopositividade como poder de sobrevivência e a bionegatividade expressa pelo desgaste orgânico que implica em fatores de doenças crônico-degenerativas.

Inferre as perdas nas dificuldades psicológicas e até sociais, associa a idade 45 anos em diante com a realidade capitalista de produção que são antagônicas.

Conclui pela educação física permanente como saída para consecução maior de fatores biopositivos.

### 9.3.8 Grupo de Abordagem Atividades Físicas



O trabalho Hidroginástica na terceira idade de Santana(1994) foi extenso, generoso em referências bibliográficas, a fim de fundamentar a aplicação do projeto de Hidroginástica com 5 homens e 16 mulheres com 34 horas.

Dos pesquisados, a grande maioria não exerceu sistemática da atividade física em momentos anteriores de sua vida, apenas 4,76% eram fumantes, sem hábito de uso de álcool 80,95%.

O projeto foi aplicado na piscina de um clube com unanimidade dos participantes a cerca da diminuição de seus sofrimentos crônico-degenerativo de stress, insônia, reumatismo, varizes, dores na coluna vertebral e diminuição da ingestão de remédios.

A água foi elemento ímpar do ponto de vista motivação as atividades propostas assim como dos resultados neuromusculares, cardiopulmonares aeróbicos e até desinibição com seu corpo ao utilizar trajes menores.

O estudo comparativo da lateralidade por testes motores entre crianças de 7 e 8 anos e idosos de 60 a 75 anos realizado por Castro (1994) aplicou e analisou o teste lateralidade segundo a Dade Corinty Public School de Glover citados por Kiss (1987).

O autor acreditou na similaridade de resultados de uma faixa etária inicial em educação motora e outra faixa em reeducação motora.

Seguir suas pistas aplicando de modo diagnóstico os testes citados em 15 crianças de ambos os sexos e 15 idosos do sexo feminino.

As crianças obtiveram a pontuação máxima nas maiores proporções, os idosos 100% nos melhores níveis.

Nesta comparação os grupos parecem similares em termos motores distinguindo noções e execuções a nível de membros.

O tema análise da influência da caminhada na saúde de idosos acima de 60 anos, sedentários, da fundação Dr. Thomas teve como autora Paula da Silva(1994) foi desenvolvido através da aplicação de sessões em número de 30, com exame médico antecedente e dados diários das sessões.

O resultado foi que variado nos primeiros momentos a atividade de locomoção depois o resultado social da cooperação mútua e conseqüente sociabilização detém da desinibição e iniciativa de dançar no final da sessão e até contato, apresentação de histórias, no geral todos eram portadores de doenças, mas suportaram o esforço a contento.

A autora concluiu pelo prosseguimento da atividade sistemática, que deverá ficar a cargo da direção da instituição.

Sob o título Alongamento e Relaxamento na 3ª Idade, Lima(1994) propôs a 15 idosas de 55 anos em diante um programa de 24 sessões de 45 minutos, um exame médico e resposta a um questionário.

Teve como resultados que as pesquisas em sua maioria não havia dantes participado em programa de alongamento e relaxamento, em proporções iguais fazem acompanhamento médico e não fazem.

As tabelas de resposta do questionário diagnóstico e final.

TABELA 1 - Uma amostra dos resultados obtidos em relação ao primeiro questionário respondido pelos idosos

FATORES	SIM	NÃO
Idosos que participam das aulas de alongamentos e relaxamentos.	48%	52%
Idosos que têm conhecimento da importância do alongamento e relaxamento para sua vida.	48%	52%
Idosos que passaram a dormir bem à noite.	48%	52%
Idosos que passaram a ir ao médico com frequência.	50%	50%
Idosos que conseguem tocar com as mãos os pés.	52%	48%
Idosos que conseguem ficar de cócoras.	60%	40%
Idosos que conseguem fazer o laço no sapato	60%	40%
Idosos que conseguem coçar as costas com as mãos.	70%	30%

TABELA 2 - Uma amostra dos resultados em relação questionário final respondido pelos idosos.

FATORES	SIM	NÃO
Idosos que participam das aulas de Alongamentos e Relaxamentos.	90%	10%
Idosos que têm conhecimento da importância do alongamento e relaxamento para sua vida.	80%	20%
Idosos que passaram a dormir bem à noite.	80%	20%
Idosos que passaram a ir ao médico com frequência.	70%	30%
Idosos que conseguem tocar com as mãos os pés.		
Idosos que conseguem ficar de cócoras.	70%	30%
Idosos que conseguem fazer o laço no sapato.	70%	30%
Idosos que conseguem coçar as costas com as mãos.	90%	10%

Conclusão mesmo com tempo reduzido, é possível se obter resultados favoráveis em programas de alongamento e relaxamento com idosos.

O idoso deve ser educado para garantir uma vida saudável na velhice.

O sentido da velhice deverá se resgatado principalmente pelo idoso em relação a sociedade e família.

A capacidade abdominal e flexores do quadril de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus foi perseguido por Mota (1994) com orientação da Professora Mestra Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, levantou dados entre 10 acadêmicas da 3ª Idade Adulta da Universidade do Amazonas e 10 do grupo de Hidroginástica do SESC, utilizando o teste de resistência muscular abdominal e de flexores de quadril citado por Leite e modificado por Mota(1994) de 60 para 45 segundos de execução. Acompanha o levantamento um questionário que solicita informações sobre o tempo de participação no programa engajado, prática esportiva na vida, portos, cirurgias abdominais, atividade sexual, características da coluna, hérnia, pernas, pés, excreção. Na mesma ficha foram anotados o número de repetições no teste e batimento cardíacos após o esforço de 1m de recuperação.

Como fundamento é colocado a importância e classificação da avaliação em Educação Física, a descrição da musculatura envolvida, assim como sua participação metabólica na digestão, excreção, postura, momento do parto, eliminação de gases, descrito ainda testes abdominal e flexores de quadril e seus resultados em várias faixas etárias.

Obteve como resultado que as pesquisadas já estavam engajadas nestes programas de 1 a 3 anos dando importância a Educação Física Gerontológica. Grande parte (90%) teve parto normal em suas procriações e os maiores percentuais situados de 7 a mais de 10 filhos, houve 50% de cirurgias abdominais. Foram citadas: apendicetomia, colecistectomia. A atividade sexual inativa foi pequena a ativa 20%. Quanto a postura foi clinicado cifose, lordose e escolioses. Os pés com halux valgu foi detectado assim como pé chato, pouca dificuldade de excreção. O resultado da capacidade abdominal ficou no mínimo de 14 e máximo de 26 repetições, decréscimo para as idades maiores e frequência similar para as antecedentes a 70 anos.

Como conclusão, as pesquisadas de ambos os grupos são pessoas que assimilam seu organismo em condições satisfatórias engajadas conscientemente no programa por tempo longo. O teste foi um fato novo na vida das pesquisadas. Ambos grupos demonstraram capacidade para atender a solicitação do teste.

BOTINO (1995) encerra este item com o trabalho Importância da Atividade Física para um Envelhecimento Humano Saudável. Foi um levantamento bibliográfico que busca um resumo pedagógico para a 3ª idade. este enredo o autor observa o mercado de trabalho a sociedade brasileira, enaltece o movimento planejado como fonte de longevidade, caracteriza fazer do processo de envelhecimento, aponta progressos da ciência e da tecnologia, alude também princípios de treinamento desportivo associando ao envelhecimento, descreve ainda itens fisiológicos do metabolismo envelhecido.

Conclui pelo crescimento do movimento atividade física e saúde na 3ª idade no Brasil todo, e pela importância da formação do Educador física cada vez mais chamado para esta função.

### 9.3.9 Grupo de abordagem Nutricional

Apenas uma autora escreve, Carvalho (1995) Perfil Nutricional de Adultas Idosas engajadas em programas de atividades físicas sistemáticas também orientadas pela professora MS Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, buscou diagnosticar compatibilidade entre o índice de adequação nutricional diário e o consumo diário através de inquérito nutricional de idosas maiores de 60 anos, comparar os resultados entre os grupos SESC e PIFPS - U3IA.

Para fundamentar esclarece sobre avaliação nutricional, inquérito alimentares, recomendações dietéticas diárias, nutrição e alimentação adequada para idosas, associa nutrição e atividade física.

Pesquisou 10 idosas de cada grupo e analisou os inquéritos através do programa CIS - EPM da Escola Paulista de Medicina.

Teve como resultado calórico abaixo do recomendado para faixa etária e sexo, os minerais cálcio, potássio, ferro, chegam ou ultrapassam o 50% de adequação.

Os elementos energéticos glicídios, lipídeos e proteínas se comportaram para os 2 grupos próximo do recomendado com pequenas variações inferiores e superiores.

As vitaminas A apresentou-se acima do recomendado para o grupo PIFPS - U3IA e um pouco acima do ponto médio no grupo do SESC, as vitaminas B1 e B2 se comportaram similares nos 2 grupos mas distantes do adequado.

Nos hábitos alimentares pode se constatar a presença dos grupos alimentares.

PIFPS - U3IA - 100% peixe, arroz, 90% leite, pão, 80% café 60% frango, carne de vaca, feijão e bolacha, 50% frutas e macarrão.

No grupo do SESC 100% café e arroz, 90% leite, feijão e pão 70% carne de peixe, frango e vaca, 50% fruta e macarrão.

O leite teve alta frequência em ambos os grupos, é ótimo sinal.

Disto tudo concluindo-se que o trabalho precisa ser prosseguido. Que as idosas precisam de orientação nutricional.

### 9.4 CONCLUSÃO

Após percorrer este levantamento conclui-se que o Curso de pós-graduação Educação Física em Gerontologia Social, foi de suma importância para formação sistemática de profissionais.

Todos, indistintamente ressaltaram em seus trabalhos a importância de terem realizado sua pesquisa quer de campo, quer bibliográfico.

Há resposta imediata no mercado de trabalho do educador físico em Gerontologia Social.

Os trabalhos de campo tiveram uma incrível relevância de cunho regional.

Mostraram mais consistência interna os trabalhos que receberam orientação sistemática.

Curso de pós-graduação Lato Sensu Educação Física em Gerontologia Social parece contribuir significativamente para o acervo bibliográfico da Universidade do

Amazonas, haja vista o requisito da monografia para titulação. Os trabalhos mostram um perfil equilibrado dos componentes de Gerontologia Social.

#### 9.4.1 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - BARROSO, Maria José; Salgado M. A. A situação do idoso no Brasil, s/d.
- 2 - BOTTINO, A de A importância da atividade física para um envelhecimento humano saudável, Manaus, Monografia - Especialização Educação Física em Gerontologia-Social, 1995.
- 3 - CARVALHO, M. R. R. de Perfil nutricional de adultas idosas engajadas em programas de atividades físicas sistemáticas, Manaus, Monografia - Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1995.
- 4 - CASTRO, G. R. de Estudo comparativo da lateralidade por testes motores entre crianças de 7 e 8 anos e idosos de 60 a 75 anos, Manaus, Monografia – Especialização de Educação Física em Gerontologia Social, 1994.
- 5 - COSTA, Maria C. M de Q. Qualidade de vida na 3ª idade Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.
- 6- KISS, Maria A. P. P. Avaliação em Educação Física: Aspectos Biológicos e Educacionais, São Paulo, Monole, 1987.
- 7 - LEÃO DA SILVA, S. Maria P. de A Gerontologia Social e sua contribuição ao Serviço Social, Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.
- 8- LIMA, M. G. de O Alongamento e relaxamento na 3ª idade, Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.
- 9 - LOPES DA SILVA, A. Atitudes do aposentado em relação a sua condição de vida pré e pós aposentadoria, Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.
- 10- MOTA, N. M. Capacidade Abdominal e de Flexores de Quadril de Adultas Idosas Maiores de 60 anos engajadas em Programas de Educação Física Gerontológica em Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social - 1995.
- 11- PAULA DA SILVA, I. Análise da influência da caminhada na saúde de idosos, acima de 60 anos, sedentários, da Fundação Dr. Tomas, Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.

12- SALGADO, M. A. O significado da velhice no Brasil: Uma imagem na realidade, São Paulo, 1979.

13- SALGADO, M. A Velhice: Uma nova questão social, São Paulo, SESC -CETI, 1982.

14- SIMÕES, L. das G. V. Aspecto Social do Idoso e a Sexualidade, Manaus, Monografia Especialização Educação Física em Gerontologia Social, 1994.

15- SANTANA, E. L. Hidroginástica na Terceira Idade, Manaus, Monografia Especialização em Educação Física em Gerontologia Social, 1994.

16- SOUZA, V. C. de Efeitos Biopsicossociais da Atividade Física em Acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus, Monografia Especialização em Educação Física em Gerontologia Social, 1995.

17- TABAL, S. Maria Efeitos Biopositivos e Bionegativos da Atividade Física nos aspectos Biológico e Social em Idosos de ambos os sexos - uma revisão literária, Manaus, Monografia Especialização em Educação Física em Gerontologia Social, 1995.

#### 9.4.2 JOI E JOIA - JOGOS OLÍMPICOS DE IDOSO DO AMAZONAS

PUGA BARBOSA, Rita M.<sup>a</sup> dos Santos - Universidade do Amazonas - Brasil

RIETHER, Priscila Trapp Abbes - Universidade do Amazonas - Brasil

MOTA, Nazaré Marques - Universidade do Amazonas - Brasil

PUGA BARBOSA, M.<sup>a</sup> Zeneida - Universidade do Amazonas - Brasil

#### 9.4..3 INTRODUÇÃO

Tudo começou com a proposição do INDESP (Instituto Nacional de Desporto), durante a realização do Fórum de Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso para Região Norte em Manaus, presentes representantes de todos os ministérios, dentre estes o comprometimento da realização dos Jogos Olímpicos da Região Norte do Brasil.

A segunda evolução foi a reunião de delegados na capital do Pará - Belém, ficando resolvido que lá seria a sede dos jogos. Entretanto o Ministério faltou com a palavra empenhada não realizando o tão esperado evento.

PIFPS - U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta) tratou de organizar seu jogos JOI (Jogos Olímpicos de Idosos) e JOIA (Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas) nos municípios de Manaus, Maués e Itacoatiara individualmente em outubro e no final do mesmo mês em intercâmbio integrado.

Foram modalidades olímpicas do JOI (Jogos Olímpicos de Idosos) JOIA (Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas): Gerontovoleibol, Peteca, Tênis de Mesa, Pif-Paf, Dominó, Atletismo (revezamento 4x20m, A peso, A disco, A dardo adaptados),

Natação (Crawl, Costas, Peito Clássico, revezamento), Ciclismo, Frescobol, Queimada, Bola com Bastão, Ovo na Colher, Jogo de Argola, entre outros.

Os resultados tiveram ângulos de observação múltiplos, aliados ao poder participar com lealdade e cortesia.

#### 9.4.4 ABORDAGEM PRELIMINAR

PIFPS - U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na Terceira Idade Adulta), com o Slogan “Resistiremos Participando em 1996”, iniciou o ano realizando um carnaval na quadra coberta do Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física da Universidade do Amazonas e não parou por aí...

Realizou os I Jogos Olímpicos de Idosos (JOI) em Manaus e simultaneamente em Itacoatiara e Maués, todos Municípios do Estado do Amazonas. Os participantes destes eventos eram necessariamente acadêmicos da Universidade na 3ª Idade Adulta.

Estes jogos foram montados pela promessa do INDESP (Instituto Nacional de Desportos), em realizar os Jogos Olímpicos Regionais, divulgado em Abril - 96, quando houve o encontro de divulgação da Política Nacional do Idoso, o que não foi cumprido mesmo tendo sido realizado reuniões preliminares dos Estados da Região Norte em Belém do Pará, em Junho.

A Coordenação Geral do PIFPS - U3IA preocupada com a avaliação do seu trabalho resolveu organizar seus jogos internos daí nascendo os JOI (Jogos Olímpicos de Idosos) e JOIA (Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas).

Os JOI foi simultaneamente realizados nos três pólos onde se desenvolve o PIFPS - U3IA no Amazonas.

Os jogos olímpicos surgiram na antigüidade, para atender uma necessidade dos gregos de Trégua, ao mesmo tempo como homenagem religiosa, durou aproximadamente 12 séculos, até que foram extintos. Sua origem é um hino a cultura e arte dos povos helênicos.

Neste contexto, onde a atividade física é vivenciada por todas as faixas etárias com suas adaptações, este evento cognominado Jogos Olímpicos de Idosos parece ser viável no mesmo Estado e quiçá Região Norte.

#### 9.4.5 JOI

Em Manaus os Jogos Olímpicos dos Idosos transcorreram de 11 a 14/10/96, com programação similar nos municípios de Maués e Itacoatiara.

Dia 11 foi o desfile de abertura na Pista Olímpica do Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física da Universidade do Amazonas. As modalidades desfilaram com suas evoluções e trilha sonora bem de acordo levando equipamento e uniforme da modalidade.

Houve a corrida da tocha pelos acadêmicos pioneiros do projeto , deslocando-se 400m e acendendo a Pira Olímpica, assim como realizando o juramento solene.

As modalidades foram distribuídas nos dias 12 e 13 ( sábado e domingo), todas tendo local de execução o Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física, com a seguinte programação:

#### 9.4.6 COMPETIÇÕES 12/10/1996 - MATUTINO

<p>7h PISTA DE ATLETISMO          PESO MASCULINO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          PESO FEMININO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          DISCO MASCULINO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          DISCO FEMININO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          DARDO MASCULINO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          DARDO FEMININO 45 A 59 / 60 EM DIANTE          REVEZAMENTO 4X25m MASCULINO e FEMININO</p>	<p>8h PIF-PAF - SALA DE JOGOS          IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE</p>
<p>10h NATAÇÃO/PISCINA</p> <p>PEITO CLÁSSICO 12m          1 MASCULINO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE          2 FEMININO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p> <p>COSTAS 12m          1 MASCULINO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p> <p>CRAWL 25m          1 MASCULINO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE          2 FEMININO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p> <p>REVEZAMENTO 4X25m CRAWL          1 MASCULINO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE          2 FEMININO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p>	<p>GERONTOTENIS DE MESA</p> <p>- MASCULINO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p> <p>- FEMININO 45 A 59 / 60 ANOS EM DIANTE</p>

#### 12/10/1996 - VESPERTINO

<p>14h - PETECA – QUADRA COBERTA          MASCULINO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE          FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE</p>
<p>15h - CORRIDA DA COLHER          MASCULINO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE          FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE</p>
<p>16:30h - JOGO DE ARGOLA          MASCULINO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE          FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE</p>

#### 13/10/1996 - MATUTINO



7h – CICLISMO MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE
8h – DOMINÓ MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS /60 ANOS EM DIANTE
9h - BOLA AO CESTO MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE
10h – GERONTOFRESCOBOL MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE

13/10/1996 - VESPERTINO

14h – GERONTOVOLEIBOL MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE
16h – CONDUÇÃO DE BOLA COM BASTÃO MASCULINO – 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE
16h – QUEIMADA MASCLINO - 45 A 59 ANOS / 60 ANOS EM DIANTE FEMININO - 45 A 59 ANOS /60 ANOS EM DIANTE

Dia 14/10 no Auditório do SESI (Serviço Social da Indústria) foi cerimônia de entrega de medalhas.

#### 4 - JOIA

Os Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas congregaram em Maués representantes dos 3 pólos realizados de 20 a 26/10/96.

20/10 o desfile olímpico de abertura no Ginásio de Esportes GM<sub>3</sub> onde as delegações desfilaram com garbo e sinfonia musical. Transportaram a Tocha e acenderam a Pira. Juraram, apresentaram números solicitados.

Dia 21/10 foram realizadas as modalidades Dominó, Bola ao Cesto e Argola no turno matutino.

Dia 22/10 transcorreram as modalidades Natação, nado livre, costas, peito, revezamento 4x20 e tênis de mesa. A natação foi de acordo com a extensão da piscina.

Dia 23/10 realizaram-se Pif-Paf, atletismo com Dardo, Disco, Peso, revezamento 4x20m.

Dia 24/10 96 transcorreram o Gerontociclismo prova de 400m em reta plana, o Gerontofrescobol e a queimada.

Dia 25/10 houve a Corrida da colher, Bola com bastão, ambos revezamento 3x3, Gerontovoleibol.

Dia 26/10 foi a cerimônia de encerramento com a entrega de medalhas e apresentações combinadas, assim como a volta olímpica e confraternização dos Gerontoatletas.

#### 9.4.7 RESULTADOS DO 1º JOIA MASCULINO

DIA	MODALIDADE	CLASSIFICAÇÃO	DE 45 A	59 ANOS	CLASSIFICAÇÃO	DE 60 ANOS	DIANTE
21	DOMINÓ	1º	ANTÔNIO CARLOS	MAO	1º	BIRILO	MAUÉS
		2º	LAURO	ITA	2º	MILTON	MAUÉS
		3º	AMORIM	MAO	3º	Rdo. RODRIGUES	MAUÉS
	BOLA AO CESTO	1º	LAURO	ITA	1º	MIRALHA	MAO
		2º	AMORIM	MAO	2º	ABEL ALMEIDA	ITA
		3º	----		3º	Rdo. RIBEIRO	ITA
	ARGOLA	1º	AMORIM	MAO	1º	RODRIGUES	MAUÉS
		2º	ANTÔNIO CARLOS	MAO	2º	ABEL	ITA
		3º	LAURO	ITA	3º	MILTON	MAUÉS
22	NAT. NADO LIVRE	1º	ANTÔNIO CARLOS	MAO	1º	NONATO	ITA
		2º	LAURO	ITA	2º	ABEL	ITA
		3º	----		3º	MILTON	MAUÉS
	. COSTAS	1º	LAURO	ITA	1º	ABEL	ITA
		2º	ANTÔNIO	MAO	2º	MIRALHA	MAO
		3º	----		3º	NONATO	ITA
	NAT. PEITO	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
	NAT. 4X25	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
	T. DE MESA	1º	AMORIM	MAO	1º	MIRALHA	MAO
		2º	LAURO	ITA	2º	ANTENOR	ITA
		3º	----		3º	----	
PIF-PAF	PIF-PAF	1º			1º	MIRALHA	MAO
		2º			2º	BERILO	MAUÉS
		3º			3º	RAIMUNDO RODR.	MAUÉS
	.DARDO	1º	LAURO CALIXTO	ITA	1º	RAIMUNDO RODR.	MAUÉS
		2º	ANTÔNIO CARLOS	MAO	2º	ABEL	ITA
		3º	CLAUDEMIR RO	MAO	3º	AUGUSTO LOPES	ITA

23	PESO	1º	LAURO CALIXTO	ITA	1º	RAIMUNDO RODR.	MAUÉS
		2º	ANTÔNIO	MAO	2º	AUGUSTO LOPES	ITA
		3º	CLAUDEMIR RO	MAO	3º	ABEL	ITA
	DISCO	1º	LAURO CALIXTO	ITA	1º	RAIMUNDO RODR.	MAUÉS
		2º	ANTÔNIO CARLOS	MAO	2º	ABEL	ITA
		3º	CLAUDEMIR RO	MAO	3º	RAIMUNDO RIBEIRO	ITA
	ATL. 4X20	1º	----	----	1º	EQUIPE	
		2º	----	----	2º		
		3º	----	----	3º	----	
24	CICLISMO	1º	LAURO	ITA	1º	MIRALHA	MAO
		2º	AMORIM	MAO	2º	ANTENOR	ITA
		3º	----		3º	MILTON	MAUÉS
	FRESCO-BOL	1º	AMORIM	MAO	1º	MIRALHA	MAO
		2º	CALIXTO	ITA	2º	BERILO	MAUÉS
		3º	----		3º	ABEL	ITA
	QUEIMADA	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
25	CORR. C/ COLHER	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
	BOLA C/ BASTÃO	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
	VOLLEY	1º	----		1º	----	
		2º	----		2º	----	
		3º	----		3º	----	
NAT. PRANCHA	1º	ANTÔNIO	MAO	1º	MILTON	MAUÉS	
	2º	LAURO	ITA	2º	RAIMUNDO NONATO	ITA	
	3º	-----		3º	ABEL	ITA	

## 9.4.8 FEMININO

DIA	MODALIDADE	CLASSIFICAÇÃO	DE 45 A 59 ANOS	CLASSIFICAÇÃO	DE 60 ANOS	DIANTE
21	DOMINÓ	1º	DELZUITA	ITA	1º	MAO
		2º	RAIMUNDA MARIA	ITA	2º	ITA
		3º	CIRINÉIA	MAO	3º	ITA
	BOLA AO CESTO	1º	DOMINGAS	MAO	1º	MAUÉS
		2º	M.ª ALIETE	ITA	2º	ITA