

## 5 - RELATO DE EXPERIÊNCIA

### COMO FOI TER SIDO VOLUNTÁRIO NO PIFPS - U3IA: ALGUNS RELATOS.

Keyla dos Santos Tavares  
Ralinny Nascimento da Silva  
Camila da Silva Khan  
Roberto Vandrê Sampaio Corrêa

Este Relato adveio de experiências de acadêmicos de Educação Física que contribuíram com a construção do PIFPS-U3IA na categoria de voluntários. O que é importante, pois vai fazendo parte de sua formação profissional, são eles: Keyla dos Santos Tavares, Ralinny Nascimento da Silva, Camila da Silva Khan e Roberto Vandrê Sampaio Corrêa.



Sou **Keyla dos Santos Tavares**, 18 anos, nasci e fui criada em São Paulo de Olivença-Am. Sempre estudei em escola pública, e foi na Escola Estadual Nossa Senhora da Assunção que comecei a gostar de esportes, onde participávamos de jogos que a escola proporcionava, em 2009 fomos campeãs de handebol da escola, aquilo me motivou bastante para continuar, porém, em 2010 sofri um acidente que fraturou minha perna no osso tíbia, fiquei muito tempo afastada dos esportes, mas no ato de minha inscrição do Processo Seletivo Contínuo (PSC) resolvi arriscar a área que tanto almejava: Educação Física.

Minha família e eu ficamos muito felizes quando saiu o resultado do PSC, ingressei na Faculdade de Educação Física- UFAM em 2012. No começo é sempre difícil, mas logo já estávamos fazendo as amizades, e foi através de um amigo que fiquei sabendo do PIFPS-U3IA, onde nós acadêmicos poderíamos estagiar e daríamos aula para acadêmicos da 3ª Idade Adulta e que, ao final do período, ganharíamos um certificado de 60 horas de atividades extras, confesso que no começo me interessei apenas no certificado, e resolvi conhecer de perto o trabalho, observei o ótimo trabalho

que os professores faziam e pude perceber que aquilo era um trabalho sério e de muita dedicação. Resolvi encarar o desafio e comecei como voluntária.

Instruí as aulas de condicionamento físico, junto com mais duas acadêmicas, onde se trabalha o atletismo, o ciclismo, enfim, o Condicionamento Físico do Gerontoatleta, não passei muito tempo nessa disciplina, mas pude perceber um bom trabalho. Outra experiência foi no Gerontovoleibol, que é um voleibol adaptado para os idosos, podendo tocar no chão antes do jogador tocar na bola, assim facilita a recepção, passe e ataque, éramos três instrutoras, então fazíamos um bom trabalho de força para os braços e trabalhos táticos. Outra possibilidade foi na Dança de Salão por sua vez, ensina os passos básicos de uma dança, e algumas vezes coreografia para algumas apresentações que o PIFPS-U3IA lhes proporcionava. Com a experiência na natação descobri o verdadeiro valor de ser voluntariado, pois tem que ter além de dedicação, muita força de vontade, a piscina não é coberta, e as aulas iniciam as 14:00 e terminam as 16:00 horas, ( turma 1 e turma 2), é um péssimo horário para se expor ao sol, mas enfim, tudo pelos acadêmicos da 3ª Idade Adulta, e minha motivação era ver o quanto eles melhoravam, o quanto se esforçavam para melhorar mais e mais, Entretanto existiam uns que tinham medo de entrar na água e, com muita conversa até fazia os exercícios iniciais, com o passar dos tempos já até davam umas braçadas, é um orgulho ver um aluno seu que tinha medo de entrar na piscina nadar, é muito emocionante saber que pode salvar uma vida de alguém que esta se afogando.

Os acadêmicos da 3ª Idade Adulta me surpreendem bastante, a maioria deles é um gerontoatleta, coisas que se pensa que é impossível que eles façam, eles fazem ainda melhor, e isso é algo que eu admiro e vou levar como ensinamento na minha carreira, que é a perseverança, alguns enfrentam ônibus para estar presente e fazer suas atividades.

Admiro bastante um dos meus atuais alunos, em especial, pois, ele é um exemplo a ser seguido, assim como esta bem condicionado as atividades, ele cobra os professores, exigindo saber para que serve tal atividade, incentiva as colegas a participarem das demais atividades que o PIFPS-U3IA oferece, e não tem vergonha ou medo de falar o que pensa.

Houve um tempo em que tive que me ausentar do PIFPS-U3IA, fiquei muito triste e deixei transparecer a minha tristeza na aula, os alunos perguntaram e disse que iria sair do projeto, perguntaram o porque, disse que eram problemas pessoais, achavam que eram por causa de dinheiro (já que era voluntária), pois se fosse isso eles me

ajudariam, isso me fez perceber o quanto cada um de nós que fazemos um bom trabalho fazemos falta. Resolvi meus problemas e retomei, fui recebida com muito carinho.

Cria-se um ciclo de amizades com afeto, carinho e atenção, pois os idosos são muito dóceis e afetuosos. Assim como ensinamos uma adequada e correta atividade física eles também nos repassam suas experiências e aprendemos coisas da vida que, só aprendemos com pessoas vividas.

A relação entre todos os professores e os alunos é ótima, todos são bastante carinhosos e ajudam uns aos outros. Conheci uma senhora na disciplina de Dança de Salão que me disse que adora todos os professores e não gosta quando um tem que sair, pois se cria uma amizade verdadeira. Não basta ser professor e chegar passar a atividade e esperar um bom resultado, tem que fazer juntos e perceber se esta sendo vantajoso trabalhar aquilo, e ter uma boa relação de professor e aluno que, sem nenhum problema pode virar uma eterna amizade.

Hoje, me tornei uma bolsista PROEXTI – UFAM e, não tenho vergonha de dizer que um dia fui voluntária, pois é assim que descobrimos o verdadeiro valor que temos, um simples sorriso e abraço em forma de agradecimento é o bastante, desde que seja sincero. Sinto-me feliz e realizada contribuindo com o bem estar dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta e cada dia me apaixono mais pelo belo trabalho de todos que contribuem ou contribuíram para que esse sonho se tornasse realidade, e que eu fiz parte do PIFPS-U3IA.

Hoje só tenho a agradecer a oportunidade de estar contribuindo.

Meu nome é **Raliny Nascimento da Silva**, tenho 20 anos, moro em Manaus, minha residência está localizada no bairro Cidade Nova. Estou cursando o primeiro período de Licenciatura em Educação Física, na Universidade Federal do Estado Amazonas.

Particularmente falando ingressei na Faculdade em 2012, na primeira turma de Licenciatura Noturna. Não era muito bem o que eu queria, mas a mesma estava dentro da minha lista de cursos. Me preparei para fazer um bom vestibular, mais como todo ser humano me sentir incapaz de conseguir a pontuação para Fisioterapia no PSC (Processo Seletivo Continuo), estava com uma boa nota para o curso de Educação Física e resolvi tentar, já que eu sempre gostei das aulas de Educação Física, apesar de não concordar com certas formas de trabalho de alguns profissionais. Quando eu vi meu nome na lista

de aprovados, claro que fiquei muito feliz, mas eu não me perguntei se era mesmo isso que eu queria. Minha mãe é professora de Língua Espanhola e sempre me incentivou a não fazer parte dessa classe, pois a mesma exige muito trabalho, pouco reconhecimento, e baixo salário comparado com a Medicina, Fisioterapia, Enfermagem e etc.

Mas eu não liguei, afinal você é o que você escolhe ser. E naquele momento eu escolhi dar uma oportunidade ao meu pequeno gosto pelo curso.

Pois bem, daqui em diante que eu vou mudar meus pensamentos, do que gosto ou não. Exatamente no dia 28/02/2012, comecei a estudar. No primeiro dia de aula um certo professor se apresentou e nos falou uma frase que antes dele terminar, fiquei triste, ele disse o seguinte: Vocês escolheram uma área que tem muita competição, tem muita gente mais o mercado procura os bons. Quando ele terminou de falar, fiquei aliviada, pois pensava que eu não conseguir trabalhar nesta área, então eu disse para mim mesma que seria uma boa professora, diferente dos meus professores de Educação Física. Passando-se uns três dias, comecei a conversar com uma jovem que morava perto de minha casa, a mesma está cursando Enfermagem na UFAM, ela disse que a UFAM seria minha nova casa, um lugar que acolheria e abriria muitas portas para mim. Contou-me sobre os projetos que eram feitos na área da Educação Física, mais destacou principalmente o PROAMDE, o qual ela tinha um conhecido, e que poderia me colocar como voluntário, ou bolsista se acaso surgir-se uma vaga. Fui atrás mais o máximo que fiz foi preencher uma ficha com meus dados. Conheci uma colega da minha sala, que por coincidência ou não, veio no mesmo dia que eu ver esse tal projeto. Mas a mesma tinha conhecimento de um outro projeto que eu ainda não tinha ouvido falar o PIFPS-U3IA, envergonhada, pois estava só, ainda não havia tido coragem de ir falar com nenhum dos responsáveis, nos encorajamos e fomos procurar saber mais. Chegamos no Bloco havia duas pessoas: Profa. Dra. Rita Puga e Professora Flaviane Cabral, as mesmas pediram para que viéssemos no dia seguinte às 13h com roupa adequada para prática de exercícios.

Na mesma tarde convidamos mais amigos nossos, inclusive um acadêmico de Educação Física da UNINORTE, comparecemos no dia e hora marcada, a pessoa que nos orientou foi a Professora Monique Albuquerque, resolvemos então que seríamos voluntários, pois o PIFPS-U3IA só tinha 7 bolsas os quais já estavam preenchidas com acadêmicos de 3º Período. Particularmente resolvi ficar para ganhar experiência e saber se era isto mesmo que eu queria. Fiquei com certo receio, pois iria trabalhar com pessoas com fase de envelhecimento. E minha impressão era de que eles eram chatos,

enjoados e etc. No primeiro dia fui para sala de dança, pois havia uma professora que precisava de alguém para auxiliá-la, me senti uma agulha no palheiro, pois não sabia o que fazer para ajudar. Mas graças a Deus a pessoa que estava comigo era bem flexível, e ensinou-me parte por parte, fiquei olhando algumas aulas que ela ministrava, até aquele momento não tinha simpatizado para fazer algo. Certo dia ela chegou dizendo para mim que eu iria alongar, para olhar a primeira turma e colocar em prática na segunda, nossa! quase que eu tive um AVC, mas foi a partir desse dia que eu perdi o medo e me coloquei no lugar de profissional, fui começando a elaborar aulas. Até que um dia houve um desencontro entre nós duas professora de dança, eu tive que dar aula sozinha, eu tremi tanto, mas eu cheguei no fim da tarde viva e bem. Conversei com os acadêmicos da 3ª Idade Adulta pedi para que elas me desculpassem caso eu tivesse feito algo errado e perguntei se a aula foi boa e graças a Deus o que eu ouvi delas foram coisas boas, agora sim eu posso dizer que eu sou capaz. Estava também na Musculação, mas não me identifiquei muito, pois sou agitada e gosto de expressar minhas ideias e colocá-las em prática, mas não era o que gostava.

Já na Dança de Salão eu me sentia mais a vontade, eu gosto do clima e do espaço onde eu estou. Nesta disciplina tive uma experiência bem legal que foi poder participar do Festival Folclórico de Acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Amazonas. Foi algo inédito e novo pra mim, pois participei com minhas alunas nas suas apresentações. Em seguida ao FFATIAM, nós voluntários participamos de treinamento, nos preparando para o próximo semestre, esta semana foi boa, pois esclareceu várias dúvidas e nos preparou para casos de emergências.

Por fim ser voluntaria me trouxe bastante experiência, mudou meu jeito de pensar e agir com os Idosos. Descobri que eles não eram como eu pensava, ao contrário são maravilhosos, agradáveis e bem divertidos, o carinho deles me fez amá-los. Pretendo ao terminar minha faculdade de Educação Física e me tornar um boa profissional não cometendo os mesmos erros de meus professores, fazendo com que os alunos venham para as minhas aulas e com que gostem dos exercícios executados e também tirar essa fama de que nas aulas de Educação Física só existe futebol e queimada.

Meu nome é **Camila da Silva Khan**, 18 anos, natural de Manaus - Amazonas. Ingressei na Universidade Federal do Amazonas no ano de 2012, pelo processo seletivo contínuo (PSC), até então curso o primeiro período em licenciatura em Educação física

noturna.

Quando estava no 1º ano do ensino médio minha prima, Bianca, me alertou sobre um processo feito a cada ano, que com uma boa colocação conseguiria entrar na Universidade Federal. Então, pensei: Uau! Imagine passando em uma universidade federal, seria incrível! Aliás, são tantas pessoas que tentam de vários lugares.

Mas somente no ano de 2011, fiquei sabendo que um colega da igreja passou em Educação Física. Ficava fascinada quando ele começava falar sobre esse curso. Mas o que me interessou foi que a Educação Física estuda diversos assuntos como os esportes e principalmente o corpo humano.

Conheci o PIFPS-U3IA através dos alunos que trabalham no PROAMDE, que me indicaram para conhecer e participar. Logo quando entrei queria conhecer algo novo, que me ensinasse valores diferentes. Comecei como voluntária, admito que no começo tinha medo, pois nunca tinha trabalhado com pessoas idosas, e me questionava se conseguiria realizar as atividades ou se eles iriam gostar de mim.

Inicialmente fiquei na disciplina de Condicionamento Físico como auxiliar da professora estagiária, que no tempo era a Sabrina, fui aos poucos me socializando com os acadêmicos da 3ª Idade Adulta, me acolheram com carinho.

Lembro-me que a primeira turma era dos homens, nesse primeiro horário era quebrado o gelo com brincadeiras, que cada um tirava com o outro como: hoje você está com todo gás! Parece um jogador! Mas as mulheres não deixavam barato, sempre dispostas a tentar algo novo, como uma vez que fizemos uma competição de velocidade de corrida, dividiram duas equipes, ficaram de costas para a equipe oposta e torciam para ver quem iria ganhar, no final o que valia era a participação e as boas risadas.

Nesse tempo também participei da disciplina de Natação e realmente procurei através de livros me informar sobre o assunto, para mim pouco conhecido. Métodos de como realizar uma aula, conhecendo as regras, os nados, possibilidades de jogos.

Com o mesmo carinho me acolheram na Natação, sempre me deram dicas, como por exemplo, fazer revezamentos, então, colocava em pratica regras e uma vez por mês ou a cada duas semanas eram feito pequenos jogos adaptados (futebol na água, pegar o maior numero de bolinhas na água) com o objetivo de tirar a atenção das regras e socializar mais o grupo.

Atualmente estou em Técnicas de Autopercepção e na Dança de Salão, a cada dia conheço mulheres que vão para o PIFPS-U3IA se divertir, extravasar todos os problemas de casa, mostrando que são fortes e experientes. No final de cada aula

pergunto se gostaram, fico feliz por saber que os acadêmicos da 3ª Idade Adulta são bem sinceros, e quando a aula é boa batem palmas, dando gritinhos, porém, quando a aula está ruim me aconselham. Busco nesses conselhos a me adaptar e a melhorar a cada dia.

Gosto de tratar as pessoas com educação, carinho e respeito, porque é através dessas três coisas que conseguimos conquistar espaço na sociedade, na família, nas amizades. Também acredito que devemos tratar as pessoas da maneira que queremos ser tratadas.

Foi um prazer trabalhar como voluntária, porque aprendi a amar mais a vida. Conheci as pessoas que me ensinaram a não precisar ter pressa, ou seja, mais vale a experiência do que créditos.

Apesar de arriscar sem saber se eles iriam gostar, tentei, acredito que ser professor é isso, acreditar que o conhecimento é essencial, mas que a imaginação, a força, a fé, pode transformar vidas. É dessa maneira que me vejo como professora de Educação Física.

Eu, universitário **Roberto Vandrê Sampaio Corrêa**, era um aluno escolar que gostava de praticar esportes, jogava qualquer modalidade, futebol, Vôlei, Corrida e Queimada. Com a minha formação no ensino médio, fiquei com muita dúvida, pois fiquei na inclusão da escolha do curso Enfermagem, Administração, Educação Física e Tecnologia Mecânica, pode parecer em tanto quanto distante uma das outras, pois Enfermagem era um desejo pessoal, Administração para deter em informação e num futuro candidatar como Prefeito, com o sonho de ajudar as pessoas. Tecnologia Mecânica, pois adoro mexer com motor de automóvel e a Educação Física porque adoro praticar esportes.

Bem passei no vestibular no Centro Universitário UNINORTE em Educação Física, no início das aulas fiquei com muito medo de não ser o que eu queria, então surgiu vagas para voluntários no Programa Idoso Feliz Participa Sempre, fiquei sabendo através da minha namorada, então resolvemos tentar a oportunidade, ingressamos no outro dia, a dificuldade era muita, tinha medo de preconceito da equipe pois, eram estudantes federais, e eu particular. Eu mesmo me retrai no contato com outros professores experientes. Passei quase um mês só observando e ouvindo instruções dos outros professores e estagiários.

Comecei na disciplina de Caminhada Ecológica, foi quando os professores me pediram para realizar os alongamentos, fiquei com medo de forçar demais os músculos dos Acadêmicos da 3ª Idade Adulta e eles passarem mal. Comecei bem nervoso falando baixo e inseguro de falar, quando terminei de alongar, os professores buscaram a caminhada, e eu fiquei no final da caminhada, para acompanhar os que vinham mais devagar, foi quando comecei a interagir com os Acadêmicos da 3ª Idade Adulta, a primeira pessoa foi a Felicidade Augusta, uma senhora branca, cabelos lisos, fofa de 65 anos, super carismática e carinhosa, com o termino da aula fiquei espantado, com tanto carinho e apresso deles com a gente, se despedindo com abraços e beijos.

Criei novas amizades, mas ainda sim me sentia inseguro para dar aula, pois ainda não ministrava uma aula toda sozinho, eu queria ter essa experiência e oportunidade, foi quando a bolsista Lorena, perguntou-me se eu já estava preparado para ministrar uma aula toda, era o que eu queria, pois todos os meus colegas que chegaram comigo como voluntário, já haviam ministrado uma aula sozinho, com isso me sentia angustiado, pois eles estavam evoluindo e eu não, quando ela me perguntou aceitei na hora, mas com medo enorme e um tremendo nervosismo, mas ela pediu para que eu ficasse tranquilo e fazer do jeito que eles faziam que iria dar tudo certo. Comecei a aula fazendo a frequência, fiquei logo assustado, pois naquele dia havia mais de 40 alunos, mas dei continuidade, após a frequência os levei a pista de ciclismo para fazermos a caminhada, prossegui com o alongamento de membros superiores e inferiores, uma ginástica para interagir com os alunos em grupo, terminamos e seguimos com a caminhada, com 6 (seis) voltas na pista, depois fiz uma sessão de relaxamento, já tranquilo com o termino da aula. Os Acadêmicos da 3ª Idade Adulta me parabenizaram pela minha primeira aula ministrada, recebi abraços, beijos, elogios e conselhos. Senti-me bem aliviado, foi um bom passo para minha boa formação. Tive a oportunidade de ministrar a disciplina de Musculação com a Professora Flaviane e a voluntária Ralanny Silva que também chegou junto comigo. A professora passou uma semana ministrando a aula e eu só observava, na outra semana, a professora deu o primeiro horário sozinha, e no segundo horário ela perguntou se eu poderia alongar, a disciplina Musculação foi depois de minha colega Ralanny Silva, pois tinha começado a minha primeira semana com Caminhada Ecológica e Dança de Salão, só que na Dança já tinha dois bolsistas e não precisavam tanto de um voluntário então me deslocaram para a musculação, então a professora Flaviane me perguntou se eu poderia fazer

alongamento com os alunos e disse que sim, afinal de contas já tinha uma prática com alongamento da caminhada, bom alonguei direitinho fiz tudo certo.

Então com o tempo fui dando aula sozinho, mas trouxe também muita dor de cabeça, pois com os Acadêmicos da 3ª Idade Adulta requer muita atenção, pois na disciplina de Musculação tem algumas preocupações como; se não vai forçar muito a musculatura, sempre esta dinamizando as aulas com conversas, brincadeiras, piadas tudo dentro do respeito aos colegas.

Uma observação negativa que faço diz respeito há: fazer a lista de evadidos que é muito chato, mas é necessário.

E na disciplina Caminhada Ecológica a preocupação maior é em relação ao tempo, pois se estiver muito calor, nós temos a opção de realizar na trilha se ela estiver seca ou na parte com sombra da pista de ciclismo. Então quando passei a ministrar a aula sozinho, fiquei mais responsável, aplicado, criativo, abriu portas para mais conhecimentos, e me fez com que eu pesquisasse mais e ficasse bem mais preparado.

Tudo isso pode acarretar amplos conhecimentos, com variações de experiências em disciplinas, pois alguns professores de Educação Física só fazem jogar bola com crianças, e acaba virando rotina, pois não favorece que a criança obtenha como um boa coordenação motora, disciplina, e seja responsável. Pois o meu objetivo e ser um professor dinâmico, flexível, mas sério com variações em sala e comprometimento. Pois os pais dos alunos esperam que o professor de Educação Física ajude nos fatores corporais e disciplinares, na evolução da criança.