

## **UM MODO DE ABORDAR E DESPERTAR O INTERESSE COGNITIVO POR TEMAS SOBRE O ORGANISMO ENVELHECENTE - RELATO DE EXPERIÊNCIA UTILIZANDO PROSPECTOS**

Anderson Ribeiro  
Jeisa Colares  
Rita Puga Barbosa

### **Antecedentes que justificam a nova iniciativa**

Quando o PIPFPS-U3IA foi elaborado, o seu núcleo central incidiu na **educação para o envelhecimento**, hoje 20 anos depois este objetivo continua sendo perseguido e nem sempre atingido.

Esclarecendo uma rápida trajetória, vejamos como foram sendo absorvidas as propostas intelectivas: no primeiro semestre a disciplina teórica era Desenvolvimento Gerontológico. A seguir veio o Termo Profilaxia do envelhecimento e Questões sociais do envelhecimento, ou seja, foi desdobrada em duas. Exatamente por ser entendido que eram duas abordagens distintas e que mereciam ser observadas particularmente.

Infelizmente o tempo provou que as pessoas, seja docente, seja discente, não se adaptaram a proposta e as mesmas foram retiradas como disciplinas e transportadas para unidades todas as disciplinas, ainda numa tentativa de salvar a importante ideia de que educar para o envelhecimento envolve conteúdos teóricos, que precisam ser conhecidos e refletidos pelo sujeito envelhecendo. Nesta perspectiva ainda continuaram as avaliações de cada disciplina como termômetro desta aprendizagem. Entretanto as falhas se subseguiram de tal sorte, que passamos a acreditar que outras alternativas, deveriam ser adotadas persistindo no **objetivo original**.

Conforme as trocas diálogos entre Gerontólogos atuantes em programas de envelhecimento em Manaus, a maioria dos participantes, não suportam, aturam assistir palestras, ler ou estudar. Isto supostamente pela falta desse hábito durante a vida toda, explicado também pela baixa escolaridade.

Por outro lado, nas pesquisas diagnósticas feitas ao longo dos anos no PIFPS-U3IA, até houve sugestão da criação do grupo de alfabetização e que iniciou com sucesso e hoje é pouco procurado, mesmo sabendo que há quem seja analfabeto. As acadêmicas 3IA que frequentaram o Grupo de Alfabetização obteve êxito, provando pessoalmente que é possível aprender em qualquer época da vida, desde que se decida.

O que queremos dizer, é que há varias alternativa, mas dependem da adesão dos atores principais gerontes, para atingir o sucesso.

Nós gerontólogos nos abatemos com fracassos, mas não paramos de engendrar maneiras de que possam surpreender os gerontes.

Neste caso em 2013 houve a tentativa da Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, de elaborar os prospectos, que até poderiam ter falhado, o que compreendíamos que dependeria da abordagem docente. No início do terceiro mês do ano já citado, foram apresentados os 5 prospectos, sobre sistemas que fazem funcionar o corpo humano, baseados no Livro Manual de Ginástica e Bem estar para a terceira idade de Wagorn, Theberge e Orban (1993), para os docentes PIFPS-U3IA, aprovaram, um destes, Jonatha Crescencio, se manifestou, propondo a regionalizar, popularizar o material e o tempo passou, quando retornou o material por insistência da coordenação, já estávamos no segundo semestre e com apoio irrestrito da Gráfica Universitária-UFAM, dirigida pelo Bacharel Walcimar Amorim, que trabalhou de word, para corel drawl o material e imprimiu, tornando possível sua distribuição, a qual é o motivo deste relato de experiência.

Em nossa opinião de coordenadora geral a proposta poderia ser mais um fracasso, entretanto quando conversamos com os acadêmicos **Anderson Ribeiro** e **Jeisa Colares**, que demonstraram receptividade e simpatia para o cumprimento da tarefa de divulgar os prospectos com conteúdos sobre os sistemas do organismo humano, ficamos com esperança que nossa modesta tentativa não fosse bem aceita, pois exigia cognição dos acadêmicos 3IA que já declararam por diversas vezes que não estavam lá para isto.

Por outro lado, como profissionais conscientes e com objetivos traçados, temos que lembrar que a variável atividade física é apenas uma das vertentes da educação para o envelhecimento, e continuarmos criando alternativas educativas para trabalhar a educação permanente ou Continuada, no âmbito mais puramente cognitivo, ou seja, nunca é cedo ou tarde demais para se aprender. Para Pelloso Lima (2001), a aprendizagem continuada ao longo da vida significa que, se uma pessoa tem o desejo de aprender, ela terá condições independentemente de onde e quando isso ocorre. Para tanto, é necessário a confluência de três fatores: que ela tenha a predisposição de aprendizagem; que existam ambientes de aprendizagens adequadamente organizados; e que haja pessoas que possam auxiliar o aprendiz no processo de aprender (agentes de aprendizagem).

### **Preambulo**

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade da 3ª Idade Adulta (PIFPS – U3IA) não é compromissado apenas com a manutenção e cuidado do corpo físico dos

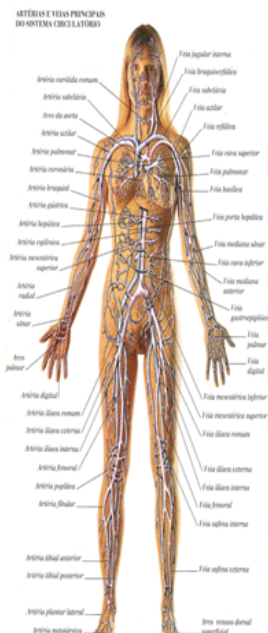
acadêmicos 3IA, mas também, apresenta e desenvolve projetos de conhecimentos psicológicos, religiosos, de inclusão digital, entre outros.

Partindo destes projetos de conhecimentos supracitados, que a Prof<sup>ª</sup>. Dra<sup>ª</sup>. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa há mais de 20 anos obcecada e crente na educação para o envelhecimento acredita numa nova e incansável iniciativa, apresentando para os professores Anderson Ribeiro e Jeisa Colares a tarefa de distribuição de alguns prospectos, com temas diferentes abordados em cada semana.

Ao todo foram cinco folders relacionados aos sistemas estruturas e funcionais do corpo humano, foram estes: **sistema ósseo, muscular, respiratório, cardiovascular e sistema nervoso**. Para melhor visualização os trazemos em miniatura na sequencia:

*O que é o sistema cardiovascular?*

*É um dos sistemas vitais do corpo humano. É composto pelo coração, vasos sanguíneos e sangue.*

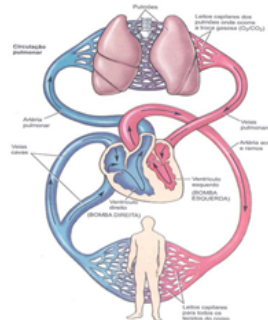


*O que faz o sistema cardiovascular?*

*Abastece o corpo com oxigênio dos pulmões. Abastece de nutrientes do aparelho digestivo e transporta dióxido de carbono para fora do corpo na expiração.*

*Como funciona?*

*Pela contração do músculo cardíaco (sístole) que compele o sangue a fluir através dos vasos sanguíneos e descontrai para se encher de mais sangue. Do ar que vem dos pulmões leva oxigênio, e também retorna com resíduos expelidos na expiração, dos intestinos transporta nutrientes, abastecendo o corpo.*



*No sistema nervoso o envelhecimento é expresso por:*

- Diminuição de células no músculo cardíaco.
- Diminuição força e elasticidade do músculo cardíaco, leva ao decréscimo do fluxo sanguíneo.
- As válvulas do coração tornam-se menos flexíveis.
- Surgimento do depósito de gorduras (colesterol) e cálcio; nos vasos sanguíneos, aumentando a resistência ao fluxo sanguíneo, que diminui a irrigação para os órgãos.
- O indivíduo fica mais vulnerável a pequenas hemorragias.

O que pode ser observado por:

- Diminuição do número de batimentos cardíacos em repouso;
- Rápido aumento dos batimentos cardíacos durante a atividade física;
- Aumento da pressão arterial;
- Respiração mais curta;
- Fadiga crônica;
- Perda de equilíbrio;
- Varizes;
- Entorpecimento e esfriamento em membros inferiores e superiores (exemplo dedos);
- Aumento da sensibilidade ao frio;
- Maior frequência de sensação de tontura.



O que o exercício regular pode fazer?

- Aumentar o fluxo sanguíneo para alguns órgãos;
- Aumentar força do músculo cardíaco;
- Aumentar a resistência física;
- Melhorar a respiração em geral;
- Diminuir a pressão arterial;
- Aumentar o poder de recuperação após a atividade física;
- Melhorar a eficiência do coração;
- Aumentar o fluxo sanguíneo para o coração;
- Diminuir os batimentos cardíacos durante o exercício físico;
- Aumentar a autoconfiança.

Evite:

Fadiga excessiva com dores musculares e dificuldade de respirar tontura.

Sinais de excesso e que deve parar:

- dores
- tremores
- transpiração excessiva
- náuseas

Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto  
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia  
Universidade Federal do Amazonas  
(NEIDA-FEF-UFAM)

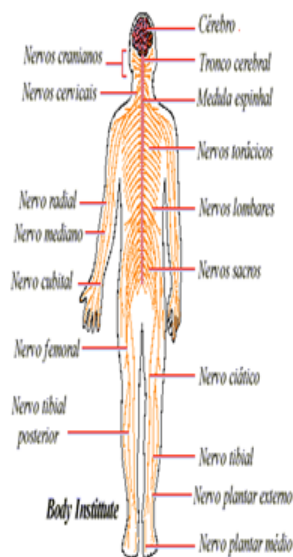
Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta 20 anos de persistência

Tema: O sistema cardiovascular



O que é o sistema nervoso?

É um dos sistemas que compõem o corpo humano. É de alta relevância para condição humana, composto pelo cérebro, medula espinhal e todos os nervos que passam pelo o corpo.



O que faz o cérebro?

É o centro do intelecto e do raciocínio, desempenha papel principal no controle dos pensamentos e ações. Controla: os sentidos (visão, audição, paladar, olfato, tato); os movimentos do corpo, todos os órgãos do corpo, a coordenação.

Para saber o quanto seu cérebro está fraco, apalpe seus músculos da sua perna. Uma musculatura da perna ativa produz 30% da força para manter o sangue em movimento e reduz o esforço do coração na mesma proporção.



Como funciona?

As mensagens passam pelos nervos ou vindo ou indo para o cérebro que as processa, controlando músculos ou outros órgãos.

No sistema nervoso o envelhecimento é expresso por:

- Diminuição de células no cérebro e nos nervos.
- Diminuição da velocidade da passagem de mensagens pelos nervos.
- Diminuição do fluxo sanguíneo para o sistema nervoso.
- Nos olhos: o engrossamento e enrijecimento da córnea, perda de líquido do globo ocular, pupila fica menor, decresce o fluxo sanguíneo para o olho, decréscimo do tamanho e força dos músculos que controlam o movimento ocular.
- Nos ouvidos: decresce o fluxo sanguíneo para o ouvido, estreitamento do canal auricular, diminuição na função do ouvido que controla o equilíbrio

O que pode ser observado por:

- Tempo de reação mais lento;
- Diminuição do equilíbrio e coordenação;
- Movimentos mais lentos;
- Diminuição na atenção e concentração;
- Aumento no tempo para compreensão das ideias;
- Dificuldade no controle emocional;
- Uma perda gradual na memória de curto-prazo;
- Nos olhos: dificuldade de adaptação à luz ou escuridão, de distinguir certas cores, visão embaralhada, de focar objetos, decréscimo da visão periférica, diminuição do equilíbrio;

Nos ouvidos uma dificuldade de: ouvir, localizar origem de sons, de entender alguém falando rapidamente, e de equilíbrio

O que o exercício regular pode fazer?

Aumentar o fluxo sanguíneo para o cérebro;  
Manter o fluxo de mensagens que percorrem o sistema nervoso;  
Aumentar a auto-confiança.



Evite:

Movimentos rápidos  
Mudanças rápidas de direção

Sinais de excesso e que deve parar:

Perda de equilíbrio  
Sentir zumbido no ouvido ou ao contrário sentir surdez

O que é o sistema muscular?

É um dos sistemas vitais do corpo humano. O sistema muscular se compõe de todos os músculos do corpo.



O que faz o sistema muscular?

Apoia o corpo e responsável pela postura também mantém os ossos juntos, é responsável por todos os movimentos do corpo, produz o aquecimento do corpo, ajuda alguns órgãos a funcionar eficientemente e protege o corpo contra agressões.

Como funciona?

A contração parcial continua dos músculos ajuda o corpo a permanecer em posição ereta. Obtém-se o movimento do corpo por meio da contração dos músculos que estão ligados aos ossos pelos tendões, o aquecimento do corpo produzido e liberado por todo o corpo quando os músculos se contraem. A função do órgão é auxiliada pela contração dos músculos, que massageiam e estimulam o órgão. Os músculos oferecem proteção contra agressões atuando como uma almofada entre o corpo e o ambiente.



Núcleo de Estudos Integrados  
do Desenvolvimento Adulto  
Faculdade de Educação  
Física e Fisioterapia-  
Universidade Federal do

Programa Idoso Feliz  
Participa Sempre -  
Universidade na 3ª.  
Idade Adulta 20 anos  
de persistência

Tema: O sistema nervoso  
no envelhecimento



Saúde Mental  
Nutrição  
Atividade Física  
NEIDA-FEF-UFAM

No sistema muscular o envelhecimento é expresso por:

- Diminuição do número de células musculares
- Diminuição no tamanho das células musculares
- Aumento no conteúdo de água e gordura do músculo
- Decréscimo no fluxo sanguíneo para os músculos
- Decréscimo no fluxo sanguíneo para os músculos
- Diminuição da velocidade de contrações musculares
- Menor capacidade dos músculos de receber mensagens do cérebro
- Menor elasticidade muscular
- Maior facilidade dos músculos de sofrer ferimentos
- Menor capacidade dos músculos de se recompor



*O que pode ser observado por:*

- Uma diminuição do tamanho dos músculos
- Uma perda de firmeza muscular uma diminuição da força muscular
- Uma diminuição da resistência muscular
- Um aumento nas câibras e dores dos músculos
- Um decréscimo no controle e na rapidez dos movimentos
- Perda de equilíbrio
- Uma diminuição de flexibilidade
- Um aumento de lesões musculares
- Uma crescente dificuldade de digestão um menor controle do intestino

*O que o exercício regular pode fazer?*

- Aumentar o tamanho dos músculos
- Firmar o corpo aumentar a força muscular aumentar a resistência muscular melhorar a coordenação
- Aumentar a flexibilidade
- Aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos
- Diminuir as lesões musculares
- Melhorar a digestão e a excreção
- Aumentar o controle da bexiga

*Evite:*

Exercícios com movimentos rápidos e abruptos, exercícios que queiram muita força nem que alonguem exageradamente os músculos, e não faça exercício exagerado de repetições de um exercício.

*Sinais de excesso e que deve parar:*

- Notar uma falta de coordenação
- Sentir perda de equilíbrio excesso de fadiga dores musculares câibras musculares enrijecimento muscular

Núcleo de Estudos Integrados  
do Desenvolvimento Adulto  
Faculdade de Educação  
Física e Fisioterapia-  
Universidade Federal do  
Amazonas

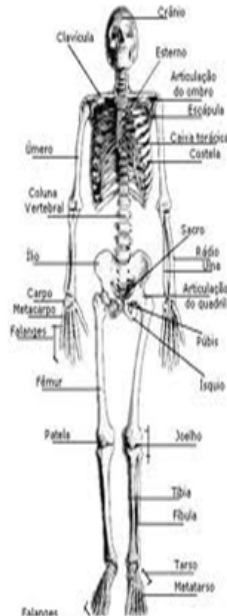
Programa Idoso Feliz  
Participa Sempre -  
Universidade na 3ª. Idade  
Adulto 20 anos de  
persistência

Tema: O sistema muscular



**O que é sistema ósseo?**

É um dos sistemas vitais do corpo humano. É composto por todos os ossos e cartilagens do corpo (articulações).

**O que faz o sistema ósseo?**

Suporta o corpo, protege o cérebro, a medula espinhal e outros órgãos (pulmões, coração) contra agressões e as articulações permitem o movimento das diferentes partes do corpo mantendo as junções dos ossos.

**Como funciona?**

Os ossos do corpo atuam como uma estrutura de suporte do corpo. Partes da estrutura óssea cercam e protegem a maioria dos principais órgãos (crânio, bacia pélvica, caixa torácica, coluna vertebral), o movimento se produz por contração e relaxamento dos músculos em torno de uma junta.

**No sistema ósseo e das articulações o envelhecimento é expresso por:**

- Diminuição na quantidade de tecido ósseo
- Decréscimo da densidade óssea
- Diminuição na quantidade de cálcio no tecido ósseo
- Substituição mais lenta do tecido ósseo
- Possível estreitamento do espaço das juntas
- Possíveis mudanças fluidas nas juntas
- Possíveis crescimentos ósseos nas juntas
- Enrijecimento dos ligamentos
- Desgaste e enfraquecimento da cartilagem
- Uma perda de elasticidade da cartilagem

**O que pode ser observado por:**

- Maior vulnerabilidade a fraturas nos ossos
- Perda de peso
- Uma postura desalentada
- Uma diminuição de flexibilidade
- Uma diminuição na estabilidade das juntas
- Uma deformação do tecido ósseo na junta
- Inchaço ou endurecimento nas juntas
- Um aumento de dores nas juntas (artrite)
- Um aumento nos ruídos de ruptura ou estalidos nas juntas
- Uma perda do equilíbrio

**O que o exercício regular pode fazer?**

- Aumentar a flexibilidade das juntas
- Aumentar a estabilidade das juntas
- Aumentar a força dos ossos
- Diminuir a vulnerabilidade a fraturas nos ossos
- Melhorar a postura ...

**Evite:**

Exercícios com movimentos rápidos e abruptos, exercícios de grandes choques nos ossos e exercícios que desloquem muito peso sobre as juntas.

**Sinais de excesso e que deve parar:**

- Ocorrência de inchaço nas juntas
- Sentir dores nos ossos ou juntas

**Núcleo de Estudos Integrados**

do Desenvolvimento Adulto

Faculdade de Educação

Física e Fisioterapia

Universidade Federal do

Amazonas

(NEIDA-FEFF-UFAM)

Programa Idoso Feliz

Participa Sempre -

Universidade na 3ª. Idade

Adulta 20 anos de

persistência

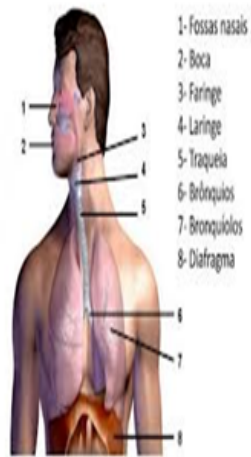
Tema: O sistema ósseo



Saúde Mental  
Nutrição  
Atividade Física  
NEIDA-FEFF-UFAM

**O que é o sistema respiratório?**

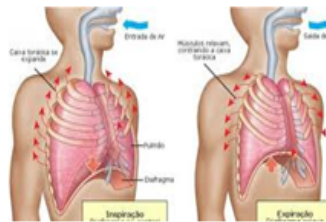
É um dos sistemas vitais do corpo humano. O aparelho respiratório se compõe de nariz, boca, garganta, traquéia, músculos do tórax, diafragma e pulmões.

**O que faz o sistema respiratório?**

Transporta o oxigênio para dentro do corpo quando você aspira o ar (inspiração), transporta o dióxido de carbono de dentro do corpo para fora quando você solta o ar (expiração) e ajuda a proteger seu corpo contra os germes e a poeira do ar.

**Como funciona?**

Quando você inspira, as costas, os músculos do tórax e o diafragma ajudam a expandir a cavidade torácica e a encher os pulmões de ar (oxigênio). Quando você expira, as costelas, os músculos do tórax e o diafragma ajudam a contrair a cavidade torácica a fim de expelir o ar (dióxido de carbono) dos pulmões.



No sistema respiratório o envelhecimento é expresso por:

- Diminuição na elasticidade dos pulmões
- Diminuição na capacidade de absorver o oxigênio e se livrar do dióxido de carbono
- Perda de flexibilidade do tórax, das costelas (vértebras) e do diafragma
- Decréscimo da força dos músculos respiratórios
- A maior propensão dos pulmões à infecção



O que pode ser observado por:

- Uma respiração menos profunda
- Uma respiração mais acelerada
- Uma respiração ofegante
- Uma respiração mais curta
- Um aumento da fadiga



O que o exercício regular pode fazer?

- Aumentar ou manter a elasticidade dos pulmões, tórax, costelas e diafragma
- Melhorar a circulação do ar nos pulmões
- Fortifica os músculos respiratórios
- Melhorar a respiração em geral

Evite:

Não prenda a respiração durante o exercício

Nunca se sinta se estiver cansado (trate de esfriar primeiro ou poderá desmaiar)

Não execute exercícios que restrinjam o movimento do tórax ou do abdômen  
Nunca fume imediatamente antes ou depois da ginástica (isso acelera os batimentos cardíacos)

Sinais de excesso e que deve parar:

- Perceber que não pode falar
- Sentir tontura ou perder o equilíbrio
- Notar que sua pele se torna pálida
- Tossir ou ofegar persistentemente
- Sentir fadiga excessiva

Núcleo de Estudos Integrados  
do Desenvolvimento Adulto  
Faculdade de Educação  
Física e Fisioterapia-  
Universidade Federal do  
Amazonas  
(NEIDA-FEF-UFAM)

Programa Idoso Feliz  
Participa Sempre -  
Universidade na 3ª. Idade  
Adulto 20 anos de  
persistência

Tema: O sistema respiratório



### Procedimentos adotados na exploração dos prospectos

A experiência que está sendo relatada transcorria Sempre no horário das 13 às 14 horas. Reuníamos todas (os) na **praça da felicidade** (área ao lado do Bloco Idoso Feliz Participa Sempre) dávamos início à apresentação prospectos, onde cada acadêmico 3IA recebia uma unidade, estes foram trabalhados conforme o calendário visto a seguir:

Semanas	Dias / Mês	Sistema trabalhado
1ª	19-22 agosto	Ósseo
2ª	26-29 agosto	Muscular
3ª	02-05 setembro	Respiratório
4ª	09-12 setembro	Nervoso
5ª	16-19 setembro	Cardiovascular

Primeiro fazíamos a leitura do impresso de forma coletiva e dinâmica, onde foi possível perceber muita atenção por parte dos ouvintes e surgimentos de perguntas, como sinal de que estavam interessados e entendendo do assunto, nos dias seguintes já falávamos do assunto pelos corredores do bloco Idoso Feliz Participa Sempre, na própria praça, nas salas de

aula em fim, onde olhávamos uma roda de conversa dávamos um jeito de encaixar o assunto no meio das discursões tendo como intuito de estar fazendo uma relação entre o assunto discutido na semana com a vivência do seu dia a dia.



Fotos das alunas lendo os prospectos nos corredores do Bloco Idoso Feliz Participa Sempre.

### **O Feedback**

No dia 12 de setembro do ano de 2013, realizamos uma pequena pesquisa na praça da Felicidade a respeito dos prospectos onde na oportunidade foram feitas as seguintes perguntas:

**O que vocês acadêmicos 3IA puderam extrair de melhor deste trabalho e do seu ponto de vista a respeito desta iniciativa?**

A resposta foi positiva: *nós aprendemos bastante sobre o nosso corpo e como cuidar dele e foi uma iniciativa muito boa, informativo e importante, “voltou a lembrar o que já estava esquecido pelo tempo”* disse a acadêmica 3IA **Marluci**.

**Vocês gostariam que déssemos continuidade a este trabalho?**

A resposta outra vez foi unanime e positiva: *sim deve ser continuado sempre com temas novos.*

A seguir o depoimento do acadêmico 3IA, **Arueira** que nos relatou sua satisfação em participar como ouvinte deste momento de aprendizagem: *“eu me sentir muito feliz por esta iniciativa que o projeto está propondo pra gente, pois relembramos e aprendemos um pouco mais a respeito do nosso corpo onde compartilhamos com nossos amigos e familiares”*.

Acreditamos que seja muito importante que o idoso cuide não somente do corpo em si, mas também da sua *psique*, pois numa simples roda de conversa, o convívio, a interação com outras pessoas o geronte vai estimulando o convívio social e evitando assim possíveis doenças de memória.

Com o término da exposição do trabalho tivemos a ideia de avaliar o desempenho dos acadêmicos U3IA em relação ao que foi apresentado, então elaboramos uma pequena prova avaliativa com dez questões de múltipla escolha com perguntas simples, como mostra a matriz vista na sequencias:

1. **Dentre as alternativas abaixo assinale apenas a que possui ossos que compõem a parte inferior do corpo humano.**  
 A)  Úmero, Rádio e Costelas      B)  Clavícula, Rádio e Costelas      C)  Tíbia e Fêmur  
 D)  Falanges, Úmero e Crânio

2. **“Suporta o corpo, protege o cérebro e outros órgãos (pulmão, coração) contra agressões e as articulações permitem o movimento das diferentes partes do corpo mantendo as junções dos ossos”. De qual sistema humano trata o texto a cima?**  
 A)  Sistema Nervoso       Sistema Cardíaco       Sistema Muscular       Sistema Ósseo

3. **Joana tem 56 anos de idade e é acadêmica do Programa Idoso Feliz, todas as segundas e quartas-feiras ela participa da disciplina musculação e faz exercícios de forma regular sempre com a supervisão do seu professor. Com base nos conhecimentos adquiridos em sala de aula responda: o que o exercício regular pode fazer com os músculos?**  
 A)  Diminui o tamanho       Diminui o fluxo de sangue para os músculos       Não faz nada  
 Aumenta a flexibilidade e o tamanho

4. **Como se dar o nome do sistema que é composto pelo coração, vasos sanguíneos e sangue?**  
 A)  Sistema Respiratório       Sistema Cardiovascular       Sistema ósseo       Sistema Nervoso

5. **Complete o texto abaixo:**  
 É um dos sistemas vitais do corpo humano. O aparelho \_\_\_\_\_ se compõe do nariz, da boca, garganta, traqueia, músculo do tórax, diafragma e pulmões.  Aparelho respiratório       Aparelho de pressão       Aparelho dentário

6. **Para que o AR possa chegar até aos nossos pulmões ele precisa passar por TRÊS etapas. Quais são essas etapas?**  
 A)  Filtrado, Umedecido e Aquecido       Aquecimento, Filtração e Inalação       Aquecido e Filtrado  
 Filtrado

7. **É o centro do intelecto e do raciocínio, desempenha papel principal no controle dos pensamentos e ações. Controla: os sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato); os movimentos do corpo; e a coordenação. O texto acima diz respeito ao:**  
 A)  Sistema Nervoso       Sistema Ósseo       Sistema Respiratório       Sistema Muscular

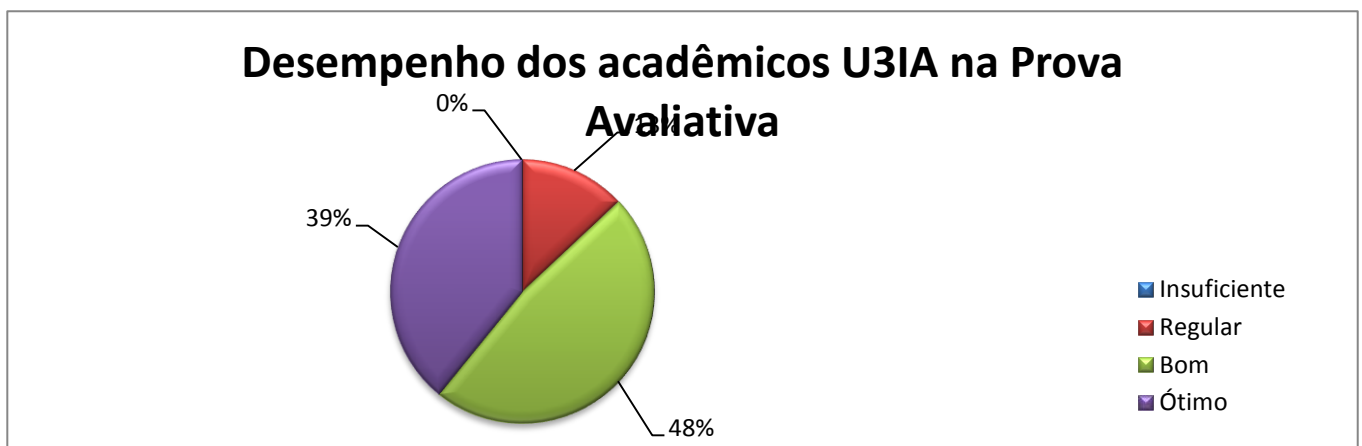
8. **Quantos OSSOS aproximadamente compõe o corpo humano?**  
 A)  100 a 120       120 a 205       206 a 208       210 a 300

9. **Dentre as alternativas abaixo marque apenas a que possui o famoso músculo do tchauzinho.**  
 A)  Bíceps       Peitoral Maior       Tríceps       Esternocleidomastóideo

10. **Marque a alternativa INCORRETA a respeito do exercício regular no sistema cardiovascular.**  
 A)  Aumenta a resistência física       Melhora a eficiência do coração       Aumenta o fluxo sanguíneo para o coração  
 B)  Aumenta a fadiga com fortes dores e dificuldade de respirar, causa tonturas

Após realizarmos a prova avaliativa com 51 acadêmicos 3IA e agora apresentamos e analisamos o desempenho dos acadêmicos da 3ª idade adulta em relação aos prospectos trabalhados a respeito dos cinco sistemas humano. Exaltamos que houve mais a adesão do sexo feminino.

O Gráfico 1 mostra dados de como os acadêmicos se sobressaíram no teste avaliativo, referindo-se a seu aproveitamento quantitativo de 0 a 10,0



Insuficiente > alunos que obtiveram notas de 0,0 a 4,0

Regular > alunos que obtiveram notas de 5,0 a 6,0

Bom > alunos que obtiveram notas de 7,0 a 8,0

Ótimo > alunos que obtiveram notas de 9,0 a 10,0

Pudemos constatar o sucesso da iniciativa, quando 48% dos acadêmicos 3IA foram ótimos e tiraram nota de nove a dez, sinal de que absorveram e entenderam bastante dos conteúdos, 39% foram bons e tiraram nota de sete a oito, um bom percentual, 13% foram regular e tiraram nota de cinco a seis, um resultado bem satisfatório, e 0% foram insuficiente, ou seja, nenhum aluno tirou nota de zero a quatro, uma satisfação para nós professores que elaboramos este trabalho com tanto carinho e empenho.

Nos últimos anos muito se tem falado a respeito da mente humana e como ela tem agido e reagido a varias situações que se apresentam na vida diária, tanto de crianças, jovens, adultos e idosos. E para tais transformações decorrentes temos a ciência cognitiva - a nova ciência da mente, conhecida como estudo da mente e do conhecimento em todas as suas manifestações. Com relação às habilidades cognitivas, Bee (1997) salienta que dos 65 anos aos 75 anos algumas das mudanças cognitivas são sutis ou até inexistentes como é o caso do conhecimento de vocabulário, entretanto, ocorrem declínios importantes nas medidas que envolvem velocidade ou habilidades não exercitadas. No que se refere à saúde mental, Papalia, Olds e Feldman (2006), referem que, o declínio nesta área não é típico na terceira idade e que a doença mental é mais comum no adulto jovem do que no adulto mais velho. Na velhice, as pessoas podem e efetivamente continuam a adquirir novas informações e habilidades, bem como ainda são capazes de lembrar e usar bem aquelas habilidades que já conhecem.

A atividade física é muito importante para a 3ª idade, mas o conhecimento é infinito e nunca estamos satisfeito com ele até porque nunca sabemos de tudo, e com esses resultados percebemos que é importante educar não somente o corpo físico e sim o corpo em sua totalidade. E os nossos universitários da idade adulta mostram que nunca é tarde pra caminhar, nadar, pra praticar musculação, dançar e claro ir em busca de novos conhecimentos



Nós na condição de professores e acadêmicos da licenciatura em Educação Física, nos sentimos muito felizes em contribuir para o aprendizado dos acadêmicos 3IA, se tornando uma experiência que nos engrandece enquanto futuro educador, além de promover a aproximação entre professor e aluno.

Uma iniciativa muito bem vida por todos e que deu certo. Aprender a dividir o conhecimento é uma dádiva e tem que ser valorizada até porque tanto eles aprendem quanto nós também aprendemos como diz Augusto Cury “*a infância e a velhice parecem tão distantes, mas são tão próximas. Num instante parecemos eternos; no outro, uma página na história. Por ser tão breve a vida, deveríamos vivê-la com sabedoria para sermos, cada vez mais, pais, educadores e profissionais inteligentes, jovens mais sábios e amigos mais afetivos*”.

### **Impressões da experiência na formação de professores de Educação Física**

Eu Geisa no primeiro momento do convite da Profa. Rita, fiquei sob impacto de iniciante, pois ainda não tinha contato próximo com os acadêmicos 3IA. Lemos os prospectos,



fizemos correções, considerei estes de fácil compreensão, o que acredito tenha facilitado a memorização, trabalhamos com perguntas dentro do domínio da linguagem diária, percebi que havia pessoas e vários níveis. Claro que no primeiro dia estava nervosa, mas fui evoluindo e me envolvendo. Claro que os prospectos podem também ser alterados, mas estavam satisfatórios para uma fala pública.

Eu Anderson encarei como um desafio novo, para quem estava começando, com um mês de voluntário, foi uma grande responsabilidade. Mas felizmente nunca tive problema de comunicação em público. O contato com os prospectos nos fez descobrir erros e consertá-los, mas a linguagem era fácil, acessível, com imagens boas de acordo com o tema. No primeiro dia fomos recebidos com animação, mas calados para compreender a nossa proposta de ensino e explicamos como seria a dinâmica por semana, percebi que a mesma pessoa assistia as várias apresentações, perguntavam, o que deve ter favorecido a fixação. No terceiro prospecto sentiram que poderiam fazer uma avaliação escrita e nos propuseram, cobravam o dia da prova e correspondemos, inclusive pensamos no aspecto estatístico de quantificar a demonstrar os resultados através de gráfico. Pediram gabarito da prova para acompanharem seus acertos. Quando entregamos a prova corrigida e viram anota ficaram satisfeitos. Os comentários foram de que a prova estava fácil, foi fiel ao conteúdo dos prospectos. Eu pessoalmente fiquei feliz com os resultados.

Eu Rita sou de opinião que precisamos continuar acreditando na educação para o envelhecimento mesmo enfrentando vários cabos de guerra que perdidos. E como? criando alternativas variadas e de tempo curto, concretas. Mas não podemos esquecer que o sujeito professor com perfil, é determinante neste processo, com seu entusiasmo, dedicação e amor. Na atualidade ninguém em sã consciência sente prazer em estudar, pois é algo estressante, aprender é complexo, ainda mais para quem não tem este hábito, mas quando consegue assimilar adquirir autoconfiança, ou seja, vale o esforço, como tudo na vida nada é fácil, e é individual o valor e o prazer de poder dizer sinceramente eu posso, eu conseguir.