

## **5 - RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE – UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE ADULTA (PIFPS-U3IA)**

Rosane Moura de Carvalho  
Viviane Teles da Costa

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS), funciona de segunda a quinta- feira com atividades de hidroginástica pela manhã, de 6:30h as 7:30h, atendendo o público da meia idade (45-59 anos) e atividades vespertinas de 14:00h as 16:00h atendendo pessoas idosas (60 anos em diante). Dias de segunda e quarta-feira as atividades desenvolvidas são Gerontovoleibol, Gerontocoreografia, Musculação Gerontológica, Autopercepção, Condicionamento Físico e Caminhada, e dias de terça e quinta- feira funciona as disciplinas de Educação Física, Natação, Musculação Gerontológica, Dança de Salão e Hidromotricidade Gerontológica.

Olá, nos chamamos Rosane Moura e Viviane Teles e somos acadêmicas de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Amazonas - UFAM com o ingresso no ano de 2011. Conhecemos os projetos de estágios da UFAM através do coordenador do curso de Educação Física que sempre passava na sala para avisar sobre as oportunidades de cursos e projetos e enfatizando a oportunidade de estágio para adquirir horas de pesquisa, ensino e extensão como também para adquirir experiências e conhecimentos. Portanto, nossas efetivações no PIFPS tiveram motivos diferentes, como vemos abaixo.

#### Motivos para a participação

Rosane Moura

Desde o 1º período da faculdade eu já estava interessada em me engajar em um desses programas de extensão apresentados pelo coordenador de curso, no entanto ainda não me sentia preparada para tal desafio, afinal ainda não conhecia a faculdade e estava me adaptando ainda. Em Março de 2011 duas colegas, Priscila e Sabrina, me contaram que foram ver como funcionava o programa de atividades para idosos, o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade da Terceira Idade Adulta (PIFPS-U3IA) e que iam participar, foi quando me senti incentivada a conhecer também este programa. Então me apresentei no PIFPS-U3IA com a intenção de participar, experimentar e aproveitar essa oportunidade de ampliar meus

conhecimentos. Para mim não importava se eu iria receber bolsa ou se seria voluntária, meu objetivo ali era aprender coisas novas.

Viviane Teles

Optei pelo PIFPS porque colegas de turma já tinham iniciado seus trabalhos com os idosos, inclusive a Rosane, e me convidaram a fazer parte. Como sou de outra cidade, Manacapuru, precisava de um estágio que ofertasse bolsas para poder me manter em Manaus e na faculdade, e o interesse aumentaram com a oportunidade de trabalhar com pessoas mais experientes do que eu, onde além de ensiná-los, iria aprender com eles também. Além do interesse da experiência, tinha também as horas que eu tenho que adquirir durante minha graduação.

#### Estágio na condição de voluntárias

Rosane Moura

Comecei a trabalhar no PIFPS-U3IA voluntariamente no mês de Março de 2011. Na primeira semana de atividades aqueles que entraram já participaram ativamente das atividades. Não fiquei de fora, logo de início já participei das aulas e interagi com os alunos, então chamados de acadêmicos da Terceira Idade. Esse programa possui várias disciplinas adaptadas aos idosos, dentre as disciplinas comecei nas disciplinas caminhada gerontológica, geronvoleibol, musculação gerontológica e natação uma a cada dia dessa semana, após a pequena experiência as Coordenadoras do PIFPS, fizeram uma pequena reunião e falamos sobre o que pensamos do programa e em quais disciplinas eu tinha me identificado, respondi com convicção que me identifiquei com o gerontovoleibol e natação, portanto, essas foram as disciplinas que passei a ministrar durante o tempo que fiquei como voluntária. Tempo esse que durou aproximadamente 3 meses e que foi definitivo para minha adaptação no Programa e conhecer melhor os acadêmicos da Terceira Idade.

Viviane Teles

Minha efetivação como voluntária do projeto foi no mês de setembro de 2011. Tive uma semana de treinamento em todas as disciplinas, sempre observando e anotando como funcionava o projeto. Na semana seguinte comecei como professora de Caminhada Ecológica e Dança de Salão, auxiliando e sendo auxiliada pelas professoras com maior experiência.

Permaneci como voluntária durante 3 meses. Grandes experiências vividas como, por exemplo, o evento de final de ano, o FEMAP, com ensaios e apresentações.



**Figura 1. FEMAP 2011, apresentação de fim de ano.**



**Figura 2. Professores bolsistas e voluntários.**

Rosane Moura

Após os três meses que fiquei trabalhando como voluntária passei a ser bolsista de extensão. Durante todo o tempo de bolsista passei por outras disciplinas, ora na musculação gerontológica, ora na natação nos dias de terça e quinta. Na natação, a turma tinha alunos que já sabiam nadar e uma aluna que não sabia, até hoje quando encontro essa aluna ela diz: “Professora, hoje eu nado lá no sítio. A senhora que me ensinou!” toda vez que a ouço me falando isso fico lisonjeada e percebo que os professores nesse programa são muito valorizados. Nos dias de segunda e quarta eu ainda continuei no gerontovoleibol. O gerontovoleibol já tinha um professor quando cheguei no Programa, os alunos o adoravam, mas por motivos pessoais desse professor ele saiu e eu assumi efetivamente a turma de voleibol da Terceira Idade. A turma é dividida em Feminino e Masculino, cada qual num horário diferenciado. Logo no começo, senti a dificuldade de me adaptar aqueles alunos, e percebi o quão capaz eles eram, apesar da idade avançada, eles têm uma habilidade incrível para jogar o voleibol e descobri que além de alunos eles eram atletas e que participavam das competições da Terceira Idade realizadas em Manaus, a famosa Olimpíada da Terceira Idade. Esse momento de experiências que tive no PIFPS foi muito marcante, pois foi aí que me dei conta que a partir do momento que assumi essa turma eu adquiri um cargo de técnica, afinal o meu papel ali, além de passar aquilo que eu tenho conhecimento sobre o voleibol, eu tinha que prepará-los para uma competição.

Ainda no 1º período da Faculdade, encaminhando para o 2º período participei pela primeira vez de uma competição, não como atleta, mas como técnica de um time. Confesso que isso me deixou um pouco nervosa naquele momento e estava preocupada com o que poderia acontecer naquela competição, eu lembrava as dificuldades que tive na hora das aulas, nos treinos, até treino num feriado que teve próximo à competição foi realizado, mas todo o meu nervosismo como técnica foi aliviado a partir do momento que ganhamos o 1º jogo, ganhamos o 2º e fomos para a final. Ambas as equipes (masc. e fem.) chegaram à final, e alcançaram o segundo lugar no pódio. O resultado dos jogos foi satisfatório para mim e me deixou muito contente com o resultado dos alunos, já consigo notar diferenças de comportamento entre eles, melhoras no desempenho físico, a cada dia esses atletas me surpreendem e eu fico muito alegre.



Figura 3. Alunos se divertindo em aula de dança.

Nós bolsistas, juntamente com os voluntários e professores coordenadores desenvolvemos várias atividades com os idosos, não somente relacionados à atividade física, mas incentivando-os também a interagirem com outras pessoas através de eventos e atividades externas e extracurriculares. A interação do professor com aluno é muito importante e dá as acadêmicas mais liberdade de se expressar, facilita o convívio dele com o outro colega da turma, incentiva a participar, trazendo vários benefícios para a vida social do idoso.

Dentre as atividades que desenvolvemos, temos: carnaval, páscoa, passeios durante a colônia de férias, confraternizações em geral, entre outros.



Figura 4. Professores e alunos na festa de confraternização de fim de ano.



Figura 5. Alunos e professores lançando juntos.

Durante janeiro de 2012, houve a colônia de férias, evento anual do projeto. Após a colônia, duas semanas foram reservadas para treinamento dos professores. Depois dessas experiências e treinamentos, disponibilizaram-se duas bolsas de programa de extensão, e uma delas eu consegui, então a partir de fevereiro desse ano comecei a trabalhar como professora bolsista nas disciplinas de Gerontocoreografia e Natação. Tive oportunidade de apresentação de dança com as turmas de Gerontocoreografia no festival folclórico do projeto, o FAFTIAM.



**Figura 6. Treinamento de Professores.**

### Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- PIBIC

No mês de junho, soubemos da oportunidade de elaboração de trabalhos científicos, o PIBIC. Resolvemos procurar a coordenadora do projeto, a Prof. Dra. Rita Puga, para informá-la do nosso interesse e pergunta se ela tinha interesse também de nos orientar.

Rosane Moura

O meu interesse em fazer um PIBIC partiu do conhecimento de alguns colegas meus estarem iniciando um PIBIC também, e fui aconselhada que este projeto poderia ser aproveitado para Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Então, procurei a professora Rita e

conversei com ela sobre uma oportunidade de escrever um projeto científico e disse que gostaria de fazer um PIBIC, perguntei a ela como funcionava esse projeto de iniciação científica e fui orientada de como fazer para fazer a inscrição.

O título do meu projeto é *Imagem corporal de acadêmicos da 3ª Idade Adulta UFAM: Aspectos Odontológicos*, essa pesquisa está sendo realizada com alunos do PIFPS. Por que escolhi fazer a pesquisa no PIFPS com a professora Rita? Não oportunidade melhor de desenvolver uma pesquisa se não no local onde estou diariamente e, além disso, a orientadora está mais presente, o que facilita o andamento da pesquisa. O projeto foi aprovado e agora desenvolvo a pesquisa como bolsista da FAPEAM. A experiência como “pibiqueira”, nome que já me deram por ser bolsista de PIBIC, está sendo muito satisfatória e a cada dia aprendo mais coisa, melhorando meus conhecimentos. Posso dizer que a partir do momento que entrei na faculdade não sou a mesma pessoa, que mudei e mudei para melhor.

Viviane Teles

Aceitei um dos projetos de PIBIC oferecidos pela professora, e começamos nossos trabalhos cadastrando-nos corretamente para participar do projeto e enviando o formulário de detalhamento para a avaliação. Aprovado, passei então a concorrer a uma bolsa de pesquisa, conseguindo uma das bolsas oferecidas pelo CNPq. Desenvolvo atualmente o projeto de PIBIC com o título, *O Tripé de Qualidade de Vida na Segunda Idade Adulta- Universidade da Qualidade de Vida*, tendo como objeto de avaliação 23 acadêmicos da meia idade, participantes do PIFPS.

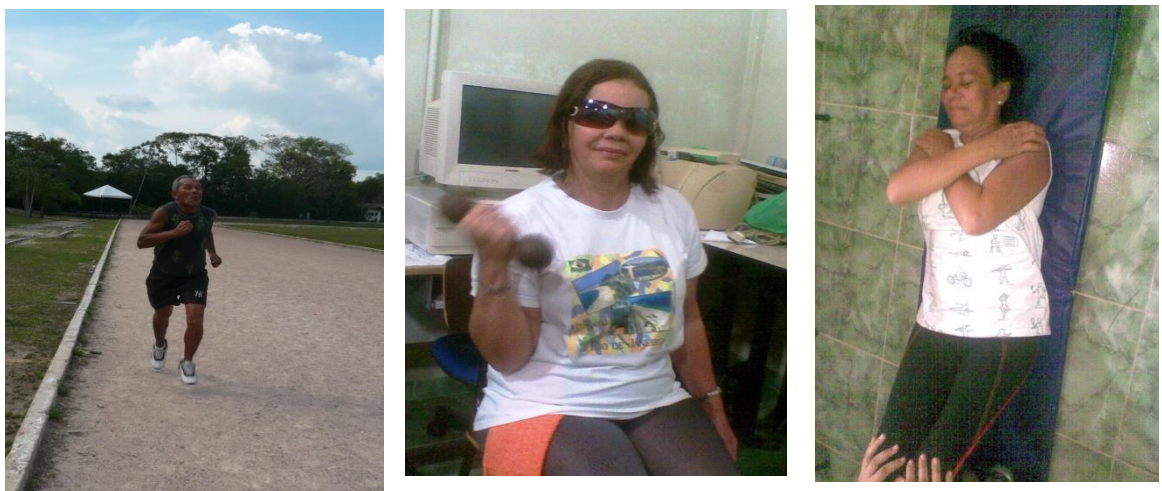


Figura 7. Aplicações de Testes de Aptidão.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para finalizar, vemos que nossa experiência no Programa Idoso Feliz Participa Sempre, foi de grande valia, oportunizando novas experiências nas três áreas do tripé universitário: ensino, pesquisa e extensão. Desde o voluntariado até a condição de bolsistas de PIBIC, aprendemos, ensinamos, planejamos as aulas, pesquisamos sobre vários assuntos, visando sempre aprimorar nossos conhecimentos para a utilização tanto na vida acadêmica e pessoal, quanto, futuramente, para a vida profissional, atuando na área de Educação Física. Além de promovermos ao bem-estar para os idosos com quem trabalhamos, estamos desenvolvendo a interação entre eles, “educando-os para o envelhecimento”, slogan do Programa que tentamos por em prática todos os dias em que estamos com os acadêmicos da terceira idade.

Sentimos-nos satisfeitas por estar contribuindo para a melhoria na qualidade de vida desses acadêmicos e estamos determinadas a melhorar isso a cada dia.