



Dinâmicas do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 25 anos: como chegamos até aqui 1993-2018

**Orgs: Rita Puga Barbosa; Nazaré Marques Mota; Darcy de Paula Modesto;
Andreina Medeiros; Ahlan Benezar Lima**



3.º Milênio Educação é a Saída - Jubileu de Prata de Sucesso



Produção

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Revisão

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Andreina Medeiros

AhlanBenezar Lima

Autores de Capítulos

Eunice Nonato da Costa

Monica Barroso Martins

Renata Moreira da Paula

Raquel Maciel da Silva

Nely Albuquerque da Silva

Jonas Lopes

Pedro Vasques Siqueira

Lucas Simões da Silva

Mikaela da Silva Marinho

NatáliaSouza Nascimento

Balinny Nascimento da Silva

Ayrton Zico Rabelo Fialho

Diagramação e Arte Final

Coordenadoria de Serviços Gráficos (CSG / UFAM)

Valcimar Amorim

Ficha Catalográfica

PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos.

Dinâmicas do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 25 anos: como chegamos até aqui 1993-2018/
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa; Nazaré Marques; Mota, Darcy de Paula Modesto;
Andreina Medeiros; Ahlan Benezar Lima (organizadores)- Manaus, AM, EDUA, 2018.

259p. 21 x 29,7: il.

ISBN: 978-85-526-0041-1

I. Educação Física Gerontológica. 2. Envelhecimento ativo. 3. Gerontologia.
4. Envelhecimento saudável. 5. Educação permanente. I. Puga Barbosa, Rita Maria
dos Santos. II. Mota, Nazaré Marques. III. Modesto, Darcy de Paula. IV. Medeiros,
Andreina. V. Lima, Ahlan Benezar.

Organizadores



Rita Maria dos Santos Puga Barbosa - Licenciada, Doutora e Pós-Doutora em Educação Física, Mestre em Ciência de Alimentos, Mestre em Educação, Técnica em atletismo, Gerontóloga SBGG, Livros autora/organizadora: Por que não Educação Física Gerontológica? Manual de regras e sumulas de esportes gerontológicos; Educação Física Gerontológica — saúde e qualidade de vida na terceira idade; Educação Física Gerontológica — construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida; Dança gerontológica: da dança educacional à dança espetáculo; Experiências resultantes da educação gerontológica: a maior idade 21 ou as 15 primaveras; PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 20 anos de persistência;

Eu corpo — associações da imagem corporal através da catexe na Educação Física; Associações entre imagem corporal e Educação Física Gerontológica; Traços Históricos da Educação Física no Amazonas; Empreendedorismo e gestão administrativa na Educação Física; Etnocultura física: visão pedagógica curricular da etnia sateré mawé; Estilo de vida e saúde de escolares do ensino médio no Amazonas em: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara; Estilo de vida de adolescentes do Amazonas: Boa Vista d Ramos, Codajás, Iranduba, Itapiranga, Manacapuru, Novo Airão, Rio Preto da Eva, Silves; Por uma Educação Física cidadã: docentes e acadêmicos PARFOR/UFAM/Itacoatiara; Atletismo: aspectos teóricos, práticos e reflexivos, Educação Física nos municípios do Amazonas. Docente FEFF-UFAM 1984/2015, Assistente de Gestão do Instituto de Desenvolvimento Social Dom Adalberto Marzi;elaboradora e coordenadora geral do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, 1993/2018.



Nazaré Marques Mota- Mestre em Educação, Especialista de Educação Física em Gerontologia Social Licenciada em Educação Física, autora/organizadora dos Livros: Educação Física Gerontológica — construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida; Dança gerontológica: da dança educacional à dança espetáculo; Experiências resultantes da educação gerontológica: a maior idade 21 ou as 15 primaveras; PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 20 anos de persistência; Associações entre imagem corporal e Educação Física Gerontológica. Professora SEDUC-AM, Assistente de Gestão do Instituto de Desenvolvimento Social Dom Adalberto Marzi, coordenadora administrativa do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM; Tesoureira da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas- AMEGAM.



Darcy de Paulo Modesto - Acadêmica da 3.^a idade adulta; Presidente pioneira e atual da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas- AMEGAM; Presidente do Centro Acadêmico da 3.^a Idade Adulta por várias vezes e em 2018; Professora aposentada da SEDUC-AM, por várias vezes diretora de escolas estaduais em Manaus inclusive o IEA, Professora da Matemática.



Andreina Medeiros - Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Ex bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, Atual líder de bolsista do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.^a Idade Adulta.



Ahlan Benezar Lima - Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Bolsista PROXTI-UFAM do Programa Idoso Feliz Participa Sempre — Universidade na 3.^a Idade Adulta enquanto acadêmico (2015-2017). Líder de Bolsista no Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.^a Idade Adulta (2016-2017).

Autores de Capítulos



Eunice Nonato da Costa - Pós-Graduação em Informática Aplicada a Educação. Licenciatura Plena em Pedagogia com Habilitação em Orientação Educacional e Supervisão Escolar. Pedagoga e Professora da rede pública e privada na cidade de Manaus. Consultora Pedagógica. Participa de eventos voluntários na área da Educação.



Renata Moreira de Paula - Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Nilton Lins (2008). Pós-Graduada em Fisioterapia Traumatológica - Universidade Nilton Lins; Pós-Graduação em Fisioterapia Neurofuncional - Universidade Nilton Lins, Fisioterapeuta voluntária no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 2017-2018.



Mônica Barroso Martins - Bacharela em Psicologia pela Uni Nilton Lins, Especialista em Gerontologia: Qualidade de Vida Ativa no Desenvolvimento Adulto FEFF-UFAM, Mestre em Psicologia UFAM, psicóloga voluntária no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 2007 -2018, uma das Organizadoras do livro PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 20 anos de persistência, Autora do capítulo Imagem corporal através da associação Psicoterapia e Educação Física Gerontológica na Saúde Mental das Acadêmicas da 3.ª Idade Adulta, no livro Associação entre imagem corporal e Educação Física Gerontológica.



Denise Aparecida Rodrigues Amâncio -Psicóloga Especialista em Terapia Cognitivo comportamental eMestranda em Psicologia e Processos Psicossociais da Universidade Federal do Amazonas- PPG-PSI-UFAM.



Raquel Maciel da Silva - Acadêmica de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Amazonas — UFAM, professora líder bolsista do Programa Idoso Feliz Participa Sempre- PIFPS, Técnica em Enfermagem pela Instituição de Ensino Superior Materdei — IES / Materdei, responsável pelos capítulos de Hidromotricidade Gerontológica e de liderança de bolsista.



Nely Albuquerque da Silva - Acadêmica da Licenciatura em Educação Física Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Professora bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, do Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM).



Jonas Lopes - Tecnólogo em Petróleo e Gás. Acadêmico de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Professor bolsista do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM).



Pedro Vasques Siqueira - Acadêmico do curso de licenciatura em Educação Física - UFAM, Professor bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, do Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), responsável pelo capítulo de Natação e Caminhada Ecológica.



Lucas Simões da Silva - Graduando em Educação Física Licenciatura pela Universidade Federal do Amazonas. Professor bolsista de extensão PROEXTI-UFAM do Programa Idoso Feliz Participa Sempre-Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), das disciplinas de Caminhada Ecológica e Educação Física Gerontológica. Membro tesoureiro do Centro Acadêmico e Cultural de Educação Física - CACEF.



Mikaela da Silva Marinho - Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Professora bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM)



Natália Souza Nascimento - Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas, professora bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta.



Ralanny Nascimento da Silva - Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Ex líder de bolsistas do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta, bolsista de extensão PROEXTI-UFAM



Ayrton Zico Rabelo Fialho - Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Ex líder de bolsistas do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta, bolsista de extensão PROEXTI-UFAM.

Prefácio

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade da 3.^a Idade Adulta da Faculdade de Educação Física, e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM) comemora em 2018 aniversário de 25 anos de existência. Este Jubileu de Prata é celebrado em grande estilo, além de uma festa, com a publicação de um belo livro de memórias, nas quais estão cristalizadas algumas das experiências coletivas que indivíduos que permitiram a longevidade do Programa e seu sucesso.

Nesta obra, dividida em 10 capítulos, o leitor terá a oportunidade de conhecer experiências e emoções relatadas por alunos e ex-alunos do Programa, bolsistas, monitores, Professores, coordenadores e muitos que construíram cotidianamente o Programa, dedicando o melhor de suas energias físicas e intelectuais para o crescimento, desenvolvimento e aprimoramento das práticas educativas.

O PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, concebido inicialmente pela Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, e coordenado por ela e outros excelentes profissionais ao longo dos anos, cresceu, desenvolveu-se e deu excelentes frutos, sempre alinhando/aliando os elementos que definem uma instituição universitária: ensino, pesquisa e extensão.

Nascido como Projeto de Extensão, o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM rapidamente deu passos maiores e mais ousados, retratados nos vários depoimentos e descrições presentes na obra:

- I. Torna-se importante campo de estágio para estudantes do Curso de Educação Física, proporcionando conhecimento prático e teórico voltado para a realização de atividades com pessoas de mais de 45 anos. Alguns desses alunos exerceram ou ainda exercem atividades com esse público em instituições públicas e particulares, ou trabalham por conta própria com esse segmento;
- II. Realiza o Curso de Cinesociogerontologia, voltado para a formação de profissionais aptos a lidar com o envelhecimento;
- III. Celebra inúmeras parcerias institucionais, com o diálogo, muitas vezes proveitoso e em outras frustrante, com o Governo do Amazonas e a Prefeitura de Manaus;
- IV. Mantém relacionamento estreito com outros projetos e programas voltados para a Terceira Idade;
- V. Estimula a efetiva participação dos discentes do Programa na construção do mesmo, com o Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta (CATIA);
- VI. É campo fértil para o desenvolvimento de pesquisas que resultaram em artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses;
- VII. Realiza como mais tradicionais os eventos: Feira de Ciências Gerontológicas - FECIG desde 2010; Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3^a Idade Adulta do Amazonas - FFATIAM, desde 1995; Esportes Gerontológicos com os eventos Jogos Olímpicos de Idoso do Amazonas - JOIA, desde 1996 de 4 em 4 anos e Jogos da Amizade Experiente - JAE, anualmente em anos não olímpicos; Feira da Motricidade e Arte Popular - FEMAP, anualmente desde 1997.

A Universidade da 3.^a Idade Adulta é uma realidade que se faz todos os dias baseada na crença que a educação é um processo contínuo e a construção de novos hábitos e costumes pode ocorrer em qualquer época da vida. O envelhecimento com respeito, dignidade, autonomia, saúde, bem estar e alegria é tomado como sonho e bandeira de luta.

O Brasil, seguindo tendência já registrada em outros países, aumentou nos últimos anos o número de idosos, categoria que segundo a metodologia adotada pelo Instituto Brasileiro de Estatística (IBGE) inclui aqueles com 60 anos ou mais:

“a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Características dos Moradores e Domicílios”. (IBGE, 2017b)

Além do aumento numérico, dados do IBGE também nos mostram que a expectativa de vida da população brasileira subiu mais de 30 anos no período de 1940 a 2016 (IBGE, 2017a). Ou seja, caminhamos rapidamente para uma população com um grande número de pessoas idosas e os desafios que decorrentes desse fato devem ser enfrentados desde já.

Um dos temas prioritários diz respeito ao sistema de Previdência Social brasileiro e à sua capacidade de sustentação. O aumento da expectativa de vida da população brasileira acende em alguns setores da sociedade brasileira a discussão sobre o aumento do número de anos que devem ser trabalhados por homens e mulheres com vistas a aumentar a base de contribuição para a Previdência Social. Nessa argumentação, o envelhecimento da população levaria a uma incapacidade do pagamento de aposentadorias, pois cada vez mais o desequilíbrio entre ativos/inativos aumentaria. Não há unanimidade em torno da questão. Denise Gentil (2006), por exemplo, afirma que não faltam recursos e sim que parte dessas receitas encontram aplicação em outras áreas do orçamento fiscal.

Outra questão sensível diz respeito à inserção ou reinserção no mercado de trabalho de pessoas mais velhas. Nesse sentido, Patrícia Gomes e João Batista Pamplona (2015, p. 207) destacam a ausência de “política pública de emprego específica para os idosos” Gomes e Pamplona (2015), destacam que na Alemanha, Holanda e Austrália há subsídios para que empresas contratem trabalhadores mais velhos que estejam desempregados por muito tempo.

A preparação para o aumento da população idosa também deve ser acompanhada pelo mercado com a oferta cada vez maior de bens e serviços voltados para esse público. Pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) retrata que “67% dos idosos são os únicos decisores sobre as compras que fazem, mas três em cada dez (34%) afirmam sentir falta de produtos para a terceira idade.” (ECOMMERCEBRASIL, 2016)

As questões acima mencionadas nos ajudam a pensar o quanto o nosso país ainda precisa se transformar para o adequado acolhimento e atenção da população idosa: no Amazonas, há movimentos, ainda que tímidos, nessa direção, com a construção de espaços públicos e a contratação de profissionais voltados para o atendimento específico à população idosa dos

quais citamos alguns: Delegacia Especializada de Crime Contra *Idoso*; Centro Integrado de Proteção à Pessoa Idosa; Programa de Atendimento Domiciliar ao Idoso/PADI; Conselho Municipal do Idoso; Defensoria Especializada em *Atendimento do Idoso*; *Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI/UEA)*; *Fundação Dr. Thomas*; Centro Estadual de Convivência do Idoso; Parque do Idoso.

A Universidade Federal do Amazonas, por meio do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM realiza há 25 anos trabalho sintonizado com a necessidade atual e futura de educação para o envelhecimento. Atuação do Programa ajuda a construir novas mentalidades sobre o envelhecimento, ajudando a transformá-lo em época da vida na qual é possível aprendizado, superação de limites, saúde, alegria e respeito ao próprio corpo.

A presente obra é permeada de razão e emoção!

Cada depoimento ou descrição de atuação compõe um mosaico de ações diárias, persistentes, planejadas (e suadas), todas empenhadas em produzir sempre o melhor nas aulas, nas festividades, nas competições... Em um processo do qual todos saem diferentes e melhores.

O Jubileu de Prata do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM é momento de saudar e festejar o que foi realizado. Mas não somente! Atendendo ao espírito inquieto de sua Coordenação, o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM põe os olhos no futuro e brada: **Idoso Feliz Participa Sempre!!!**

Lúcia Marina Puga Ferreira e
Maria do Perpétuo Socorro Puga Ferreira



Sumário

| | |
|--|------------|
| 1. Como chegamos aos 25 anos?..... | 10 |
| 2. Colaboradores da construção dos 25 anos do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM..... | 13 |
| 3. O orgulho de ser acadêmico da 3.ª Idade Adulta há longos anos..... | 34 |
| 4. Memórias das experiências de coordenação..... | 55 |
| 5. O que têm a dizer voluntários, bolsistas e monitores formados nos 25 anos de PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM..... | 94 |
| 6. A importância da Fisioterapia na qualidade de vida da terceira idade..... | 142 |
| 7. Aprender mais do que ensinar: caminhos de Educação Psicológica na psicoterapia praticada dentro do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM..... | 162 |
| 8. A dimensão pedagógica no PIFPS-U3IA..... | 171 |
| 9. A liderança de bolsistas em 3 anos..... | 179 |
| 10. Uma coletânea de aulas das disciplinas atuais do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM..... | 193 |

1. Como chegamos aos 25 anos?

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Pode ser óbvio o que será colocado, mas a atitude de persistência constante, o acreditar na causa, novas possibilidades que foram se tornando reais, e muito trabalho mental e físico, que aguçam a perspicácia, foram os principais ingredientes para chegarmos até aqui.

O planejamento vislumbrando um futuro que dá certo foi um elemento exigido diariamente, em elaboração de ofícios, avisos, comunicados, projetos, relatórios, cursos, treinamentos, reuniões, contatos com autoridades. E tudo foi se encaixando, ou não, motivando ainda outras novas alternativas, ou seja, atirar para todos os lados, uma hora atingir o alvo, foi assim que funcionou para chegar ao sucesso, muita obstinação, insistência, persistência, o acreditar, fé com o Espírito Santo sempre se manifestando, abrindo sempre novos espaços, fixando uns e dispersando outros.

Por isto, houve o que denominamos de perdas, ou fracassos, ou situações que não puderam ser mantidas, mesmo a despeito de sua importância como, por exemplo, a reunião dos filhos que derivou a AFATIA - Associação dos Filhos dos Acadêmicos da 3.^a Idade Adulta; O projeto intergeracional com a SEDUC que motivou um grupo de acadêmicos 3IA a fazerem palestras nas escolas estaduais de Manaus, e se saindo muito bem, produzindo ótimos resultados; A dificuldade sempre imposta pelos executores (professores, bolsistas) a respeito da inclusão de conteúdos teóricos, que reputamos como da máxima importância para consecução do objetivo educar para o envelhecimento, entretanto, não podemos desprezar que houveram diversas aprendizagens de ordem prática, como a criação do hábito da atividade física demonstrado pela permanência no programa, que não pode deixar de ser nomeado e louvado de pessoas que eram sedentárias, praticamente sua vida toda. Eis aí o efeito biológico, psicológico e social da Educação Física Gerontológica e seu programa anual recheado de projetos auxiliando o desenvolvimento adulto na meia idade e fase idosa, facilitando a nova identidade, como previsto em seus objetivos primordiais.

O recomeçar a cada novo voluntário (a), bolsista, monitor (a), que tanto poderia passar anos ou apenas meses. Mas entendemos as surpresas da vida e acreditamos que os mesmos tiveram alguma influência positiva na sua formação mesmo por pouco tempo de convivência. Ou mesmo em cursos de monitores, treinamentos, especializações e pesquisas de mestrado e doutorado, formas de explorar o conhecimento, adquiri-lo, incorporá-lo por meio de estágio de extensão ou pesquisa. E assim foram sendo forjados profissionais com conhecimento em Educação Física Gerontológica. Mas não foi só isto, o quadrilátero impõe a necessidade do registro, como este compêndio.

Fomos ao encontro de instituições que nos estenderam a mão, principalmente para ceder profissionais, como a SEDUC que desde 1995 vem sendo uma grande parceira, com convênio assinado, um investimento alto pelo salário mensal de

professoras cedidas, contando atualmente com apenas uma. Entretanto, já chegamos a cinco professoras cedidas. A SEMED nos auxiliou cedendo duas professoras por alguns anos, e a SEMASC cinesociogerontólogas que atendiam os coirmãos de 1999 a janeiro 2005, o início da administração do prefeito 40 foi o fim, como enunciado em seu nome, exonerou as cinesociogerontólogas dos coirmãos o que culminou com o encerramento da co-irmandade.

Quem nunca esmoreceu foi cada um dos acadêmicos 3IA, os quais concordaram que a melhor saída era colaborar mensalmente com um montante, e assim somadas todas as colaborações tivemos os cafés, chás, pinturas do bloco idoso feliz de 2 em 2 anos, material didático adequado, pagamento de serviços, compra de equipamentos permanentes, pagamento de transporte de acadêmicos sem bolsa e/ou monitores, até o incentivo a líderes de bolsistas. Isto foi feito através da existência de uma associação e do centro acadêmico.

Foi assim que chegamos aos 25 anos, ou jubileu de prata, juntos, todos nós interessados na continuidade deste programa, que teve um calendário anual de projetos e eventos testados e aderidos.

Por termos chegado juntos a este jubileu de prata em 2018, é que este compêndio foi construído com depoimentos ou descrições de pessoas institucionais ou não, públicas ou não, as quais acreditaram nas propostas do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM e muito contribuíram para que as mesmas se sedimentassem.

Por isto mesmo, o capítulo 2 se ocupa em demonstrar depoimento/descrição de colaborações de 25 pessoas e/ou instituições, os quais representarão este ano que completamos.

O capítulo 3 é todo composto de 25 depoimentos de acadêmicos 3IA, os quais aceitaram o convite para participar, está riquíssimo, demonstra o orgulho de ser acadêmico da 3.^a Idade Adulta há longos anos.

No capítulo 4 são expostas memórias das experiências de coordenação, por pessoas que passaram pela coordenação do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM em Manaus, Parintins e nos co-irmãos.

O capítulo 5 traz como conteúdo: o que têm a dizer voluntários, bolsistas e monitores formados nos 25 anos de PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, está cheio da vida, experiências que 25 acadêmicos da licenciatura em Educação Física, em Manaus, Maués, Presidente Figueiredo, e Cinesociogerontólogas formadas pela UFAM, vivenciaram em seu percurso de formação em Educação Física Gerontológica.

No capítulo 6, a fisioterapeuta voluntária Renata Moreira de Paula, um anjo que veio diretamente do céu, enviada por Deus, descreve sua atuação no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM com o título: a importância da Fisioterapia na qualidade de vida da terceira idade. Ali descreve fundamentos teóricos de Fisioterapia, os quais sustentam sua atuação, depois relata casos atendidos e seus resultados, que foram excelentes. Sempre que podemos agradecemos a Deus por nos ter enviado este anjo, que tanto bem faz aos acadêmicos 3IA, que sempre tecem elogios para a mesma.

No capítulo 7, a psicóloga voluntária Mônica Barroso e a psicóloga pesquisadora mestranda Denise Aparecida Rodrigues Amâncio desenvolvem sobre os caminhos de Educação Psicológica na psicoterapia praticada dentro do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. A primeira a 11 anos na estrada e a segunda realizando pesquisa de mestrado em Psicologia na FAPSI-UFAM.

No capítulo 8 será o momento que a pedagoga Eunice Nonato, também filha dos acadêmicos 3IA Otilia Nonato da Costa e seu pai *in memoriam* Jacahunas Alves da Costa, sempre envolvida com o PIFPS-U3IA E ATÉ FOI PRESIDENTE DA Associação dos Filhos dos Acadêmicos da 3.ª Idade Adulta - AFATIA, esclarecerá sobre A dimensão pedagógica no PIFPS-U3IA. Este capítulo resulta de sua abordagem durante o treinamento de bolsistas em julho 2017.

O capítulo 9 demonstra a importância e trajeto de 3 anos da liderança de bolsistas, exemplarmente conduzida, digna de elogios, por Ayrton Zico, Ralenny Silva, AhlanBenezar Lima, Andreina Medeiros e Raquel Maciel.

E por fim, mas não menos importante o capítulo 10, que será uma coletânea de aulas das disciplinas atuais do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM, elaborados pelos bolsistas: Raquel Maciel da Silva; Nely Albuquerque da Silva; Jonas Lopes; Pedro Vasques Siqueira; Lucas Simões da Silva; Mikaela da Silva Marinho; Natália Souza Nascimento, cujo o objetivo é de auxiliar outras pessoas que iniciam suas atividades na área, fornecendo a experiência de aulas restadas.

De todos estes modos supra descritos, fica patente, como chegamos aos 25 anos.

Boa leitura a todos, indistintamente!

2. Colaboradores da construção dos 25 anos do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Organizadoras

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Darcy de Paula Modesto

Este capítulo destaca nomes e seus feitos que auxiliaram na construção do programa nestes 25 anos, Jubileu de Prata, alguns que nos foram acessíveis fizeram seus depoimentos, outros nós mesmas autoras, organizamos e destacamos sua valiosa contribuição.

Os nomes receberão numeração de 1 a 25, e haverá subitens para diferenciar as origens como: 2.1 Colaboração da construção dos 25 anos intra UFAM; 2.2 Colaboração da construção dos 25 anos intra PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM; 2.3 Colaboração da construção dos 25 anos de abrangência Estadual e Municipal; 2.4 Outras Colaborações da construção dos 25 anos.

2.1 Colaboração da construção dos 25 anos intra UFAM

1.º Depoimento de Maria Luiza Bessa Rebelo



A profa. Dra. Maria Luiz Bessa Rebelo foi professora Associado III da Universidade Federal do Amazonas. Foi Professora Adjunta da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) e da Faculdade Martha Falcão. É graduada em Administração pela Universidade Federal do Amazonas, é mestre em Administração Pública pela Fundação Getúlio Vargas - RJ, é doutora em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina,

é especialista em Recursos Humanos e em Produção de Material para Educação a Distância.

Foi Diretora de Pesquisa/PROPESP, Diretora de Recursos Humanos e Pró-Reitora de Planejamento da UFAM. Foi Coordenadora Administrativa de Pós-Graduação *lato sensu*/FES da Universidade Federal do Amazonas. É professora de programas de *lato sensu* da Universidade Federal do Amazonas e foi Vice-Diretora eleita da Faculdade de Estudos Sociais da Universidade Federal do Amazonas. Tem experiência na área de Administração, com ênfase em Gestão de Pessoas. É avaliadora *ad hoc* de cursos e institucional do INEP desde 2001. Foi Professora da Faculdade Martha Falcão (AM) tendo sido responsável pelo Núcleo de Qualidade em Práticas Pedagógicas. Foi Professora Adjunta da Universidade do Estado do Amazonas, tendo atuado no Mestrado de Segurança Pública. Atualmente é Diretora-Geral da Escola de Serviço Público Municipal e Inclusão Socio-educacional.

Sobre o PROGRAMA “Idoso Feliz Participa Sempre” que completa 25 anos em 2018:

Sinto uma alegria enorme em meu coração que só o trabalho docente nos permite viver! Participar da comemoração dos 25 anos de existência do vitorioso Projeto “Idoso Feliz Participa Sempre” da nossa Universidade Federal do Amazonas - UFAM!

Vi este projeto nascer! Como? O ano era 1988 e eu era Diretora de Pesquisa/PROPESP e, nessa função, atendi a jovem professora Rita Puga que vinha apresentar seus projetos de pesquisa e solicitar apoio aos mesmos. Chamava atenção a sua linha de pesquisa: **idosos na cidade de Manaus!** Esse tema não figurava entre as preocupações das políticas públicas nessa época e, muito menos era objeto de investigação de jovens pesquisadores. As pesquisas iniciais buscaram investigar as “Imagens clínica, psicomotora - amostra da população de Manaus de maiores de 50 anos” e, a pesquisa “Idoso Feliz Participa Sempre”. Os resultados do mapeamento da população acima de 50 anos em Manaus e as evidências de que o idoso integrado e participante é mais feliz e produtivo, encaminharam para a consolidação do projeto para o campo das atividades permanentes de Extensão da UFAM, desde 1993!

E, em 2018 este projeto extensionista de inestimável grandeza para a nossa sociedade, completa 25 anos de atividades ininterruptas, atendendo neste período, milhares de pessoas e proporcionando às mesmas, integração, saúde física, emocional e psíquica!

Parabéns Profa. Dra. Rita Puga pela capacidade de ousar e resistir! Você é grande!

Parabéns à Pró-Reitoria de Extensão que abriga e apoia o Projeto nestes 25 anos de vitórias!

Parabéns UFAM por estar sempre na vanguarda de ideias inovadoras e socialmente responsáveis!

2.º Descrição das autoras sobre a colaboração de Severina de Oliveira dos Reis

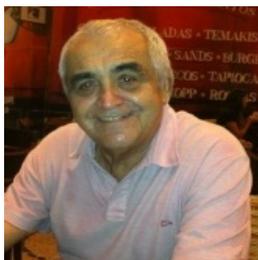


A Profa. MS Severina de Oliveira dos Reis foi docente UFAM, Pró-Reitora da pasta de Administração, possui graduação em Direito pela Universidade Federal de Santa Catarina. Tem especialização em Administração de Recursos Humanos pela Universidade Federal do Amazonas. Tem Aperfeiçoamento em Desenvolvimento em Recursos Humanos pela Universidade Federal de Alagoas e aperfeiçoamento em Modernização Administrativa pela Universidade Federal da Bahia. Tem titulação de mestre em Administração pela Universidade Federal de Santa Catarina. Tem experiência na área de Administração, com ênfase em Administração Pública.

A Profa. MS Severina de Oliveira dos Reis quando pró-reitora de Administração UFAM, pôde auxiliar grandemente o PIFPS-U3IA, nos recebendo e ouvindo com sensibilidade nossa necessidade de bolsas para o programa e atendimento de 5 grupos co-irmãos. Assim foi chegando a um total de 20 bolsas. Este foi um resultado fenomenal. Uma fada madrinha maravilhosa, deste modo dando impulso no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, Grupo União de Petrópolis, Grupo Anos Dourados da Polícia Militar do Amazonas, Associação de Idoso do Coroado e Grupo Participar é Viver de São Francisco.

Severina Reis, a você o nosso reconhecimento de gratidão por ter colaborado com esta chegada ao jubileu de prata, você é uma pessoa notável.

3.º Depoimento de Francisco Severino dos Santos Puga Babosa



O Prof. MS Francisco Severino dos Santos Puga Babosa é irmão da Profa. Rita Puga, graduado em Pedagogia pela FACED-UFAM, foi docente da FACED-UFAM. Tem mestrado em Psicopedagogia pela UFF. Foi o primeiro diretor do Centro Universitário de Itacoatiara - CEUNI-UFAM.

A relação com o PIFPS-U3IA, se deu com o convite de implantação, que gerou inicialmente o curso de formação de monitores em Educação Física Gerontológica, a definição da coordenação local, matrículas, abertura, aulas, excursões a Manaus e Maués, eventos em Itacoatiara, o que transcorreu entre 1994 a 1996.

O projeto “Idoso Feliz Participa Sempre” surgiu como um movimento decisivo para a inclusão das pessoas no processo social, serviu para resgatar a figura do cidadão que não teve oportunidades, na maioria das vezes por preconceitos.

Tive momentos felizes em Itacoatiara, quando da direção do Centro Universitário de Itacoatiara, ao receber caravanas do projeto com seus integrantes, e participei de eventos memoráveis. Houve formação de monitores em curso de 50 horas, algumas bolsas de extensão para acadêmicos de Educação Física, parceria com as secretarias de educação com a cessão de professores, as coordenadoras locais. Tanto em projetos educativos e culturais derivados do Idoso feliz, como a FEMCAPI, as excursões a Maués e Manaus para Festival Folclórico, Convenção de acadêmicos da 3ª Idade Adulta, entre outros, o mesmo engrandeceu a vida das comunidades como também a felicidade de os dinamizar.

Parabenizo neste registro as coordenadoras Rita Puga e Nazaré Mota, que tanto se dedicaram nesses 25 anos; a dar vida nessas ideias maravilhosas, e valorizaram os seres humanos sempre esquecido da sociedade, envelhecidos através dos tempos sem poder serem incluídos nas principais atividades da sociedade. Como educador reconheço que foi um grande passo na vida social de muitos e um reencontro do ser humano com a vida e seus próprios motivos para estar em maioria, mesmo reconhecendo suas decisões pouco ou nada acrescentam no contexto político econômico.

Muitos ainda recuperaram o tempo perdido na infância e na adolescência, longe da escola, como escravo do tempo. Que o programa “idoso feliz participa sempre” continue realizando a inclusão desses “cabeças brancas”; reafirmando o propósito de que velhice não é doença e sim um banco de experiências que sobrevive teimosamente mesmo sem ter resposta de um corpo velho e cansado, que quer sobreviver mesmo torturado pelas dores e as marcas de quem está chegando ao fim.

Parabéns Idoso Feliz!!!

4.º Depoimento de Valcimar Amorim da Silva



Valcimar Amorim da Silva é servidor da UFAM desde 1984. Coordenador da CSG (Coordenadoria de Serviços Gráficos/UFAM). Tem os títulos universitários de Bacharel em Direito (ULBRA) e Biblioteconomia (UFAM).

Nossa longa e duradoura relação com o Programa Idoso Feliz Participa Sempre é no sentido de desenvolver soluções gráficas que superem as expectativas, com rapidez e qualidade dos seus serviços que são solicitados para serem produzidos.

Quero dedicar agradecimentos a esta maravilhosa equipe do Programa Idoso Feliz Participa Sempre, dirigido pela Profa. Dra. Rita Puga, pois, cada um de vocês provou ser um elemento valioso e indispensável nesta conquista alcançada. Afinal, o sucesso de um programa depende do empenho de cada um dos membros de uma equipe. E todos vocês demonstraram grande determinação e dedicação, e principalmente um incrível espírito de equipe. Sem sacrifício e trabalho duro nada se consegue, e toda esta equipe é prova disso. O caminho pode ter sido difícil, às vezes até demais. Mas todos souberam manter a confiança uns nos outros e nunca desistiram ou afastaram o olhar da meta. A vida é feita de desafios e obstáculos que precisamos superar. Muitos deles são necessários parceiros que acreditem no desafio e na capacidade de sairmos vitoriosos no desejo de trazeremos alegria e conhecimento.

Enfim, nossa determinação e o comprometimento da nossa equipe (Valcimar Amorim, Newton da Silva, Ivaldecy Martins, João Bosco Façanha, Iedivaldo Martins, Bruno Trece, Sebastião Cabral, Miguel Ferreira e Raimunda Rosineide), se tornaram nossa maior marca, mesmo com equipamentos obsoletos e alguns com problemas mecânicos, e principalmente pela falta de servidores especializados para o nosso setor.

5.º Descrição das autoras sobre a colaboração de Almir Liberato da Silva



O Prof. Dr. Almir Liberato da Silva é licenciado e Mestre em Educação Física, doutor em Ciências do Desporto, Especializado em: Handebol; Administração Esportiva; e Tecnologia Educacional. Foi docente da: FEF-UFAM; UEA; Escola Técnica Federal do Amazonas.

O Prof. Dr. Almir Liberato foi o primeiro diretor eleito de FEF-UAM em 1995, esteve no mandato de 1995 a 1997, passando logo a pró-reitor e Assuntos Comunitários, época em que pôde auxiliar o PIFPS-U3IA-FEF-UFAM, entre professores e acadêmicos da 3.ª idade adulta, num total de 23 componentes de uma caravana, a participarem com tranquilidade na V Conferência Internacional do EGREPA (Grupo Europeu para Investigação da Actividade Física na Terceira Idade) evento. No evento houve uma participação efetiva do Conselho de Reitores de Universidades Portuguesas - CRUP que gentilmente forneceram ônibus como transporte e hotéis como hospedagem para toda a delegação. O evento foi em 1997, em Oeiras. Houve também passeios turísticos além do evento em Évora, Cintra, Porto, Fátima entre outros. Foi decisiva a participação do Prof. Dr. Almir Liberato para que tudo transcorresse impecavelmente.

Prof. Dr. Almir, os nossos sinceros reconhecimentos pela atenção recebida.

6.º Descrição das autoras sobre a colaboração de Sylvio Mario Puga Ferreira



O Prof. Dr. Sylvio Mario Puga Ferreira, é sobrinho da Profa. Dra. Rita Puga Barbosa, é o atual Reitor da Universidade Federal do Amazonas (UFAM); graduado em Ciências Econômicas pela Universidade Federal do Amazonas. Mestre em Economia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, e Doutor em Economia pela Universidade Estadual de Campinas; Pós-Doutor em Economia pelo IE/UNICAMP; Professor Associado do Departamento de Economia e Análise (DEA) da Faculdade de Estudos Sociais (FES). Atua

no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - PPGEP/UFAM.

Auxiliou PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM enquanto titular da pasta da Pró-Reitoria de Extensão. Apoiou de modo decisivo o evento nacional da Sociedade Brasileira de Educação Física Gerontológica em 2002, com transporte aéreo, hospedagem e pró-labore de grandes nomes da área de renome no Brasil. O que surtiu enorme efeito no sucesso do evento, e fortaleceu o Amazonas em termos de Educação Física Gerontológica dentro do meio acadêmico em todas as regiões do Brasil.

Não mediu esforços ainda como Pró-Reitor de Extensão para favorecer a ida de um acadêmico apresentar trabalho oriundo do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM no evento VII Seminário Internacional sobre Atividade Física para a 3.ª Idade, em Brasília, onde foram apresentados vários trabalhos oriundos da implementação do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Prof. Dr. Sylvio, muito grata pelo apoio recebido de várias formas para desenvolvimento do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM em momentos destes 25 anos!

2.2 Colaboração da construção dos 25 anos intra PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Dentro da história do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM duas organizações merecem destaque de serem relatadas, que são o Centro Acadêmico da 3.ª Idade Adulta- CATIA, e a Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM, e nesta seqüência poderemos ver sua relevância para chegada segura neste jubileu de prata do programa, há também uma acadêmica da 3ª Idade Adulta que muito contribuiu durante sua estada no PIFPS-U3IA digna de nosso reconhecimento, que é Eneida Miranda Braga, uma mulher de personalidade ímpar, demasiadamente participativa.

7.º CATIA

O Centro Acadêmico da 3.ª Idade Adulta - CATIA, intencionalmente surgido, numa propositura dos professores do PIFPS-U3IA em dezembro de 1993. Quando os acadêmicos da 3IA em assembleia aderiram, elaboraram regimento e de lá para cá muitas diretorias se passaram. Foi seguido o raciocínio de que todo curso universitário deve ter uma representação própria e os acadêmicos da 3.ª idade adulta não poderiam ser de outra forma.

Colocações de professores e acadêmicos 3IA em assembleia redundaram na sugestão de nomes para a diretoria de cargos, a saber presidente, vice-presidente, tesoureiro e secretário. Foram eleitos pelo voto verbal para presidente Alberto

Pimenta, Secretaria Darcy Modesto, Tesoureira Dagmar Ferreira do Carmo. Foram empossados no mesmo momento e se comprometeram em organizar o estatuto, o que aconteceu e veio norteando os exercícios até o presente. Alguns dos Presidentes foram: Almir Freires Teixeira e Dulce do Carmo; Darcy Modesto e Eneida Miranda Braga; Domingas Brasil por vários Mandatos e o segundo nome, acadêmicas 3IA como Isabel Almeida, Eneida Braga, Darci Mota; Edna França Lima Sampaio e Antônio Carlos Conegundes; Darcy Modesto e Darci Mota neste último mandato.

Aspectos que norteiam o estatuto do CATIA: é uma instituição sem fins lucrativos, formada por discentes do PIFPS-U3IA, com prazo de duração ilimitado. Os eleitos assumem voluntariamente podendo ser reeleitos.

O CATIA tem por finalidade representar os acadêmicos 3IA em todas as reivindicações aprovadas em assembleia por maioria dos membros.

Nas suas relações com os acadêmicos 3IA à diretoria do CATIA realiza reuniões onde divulga informações, faz apelos sobre o comportamento participativo e educado.

Por outro lado, o CATIA sempre está disposto a colaborar com a coordenação e entre outros colabora organizando as comemorações das mães e pais auxilia na logística do Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3ª. Idade Adulta (FFATIAM), realiza o baile do final de ano, está junto nas aberturas letivas. Acompanha quando solicitado ações oficiais com a coordenação de representação do programa, junto a autoridades universitárias, públicas, entre outros.

O CATIA veio desempenhando esse papel desde seu nascimento e sempre atuando em comunicação de parceria com a coordenação do programa.

8.º AMEGAM

A ideia da criação de uma associação passou a ser conversa das acadêmicas da 3ª Idade Adulta, Eneida Miranda Braga e Darcy de Paula Modesto, que foram convencendo que esta era a melhor saída em função de solucionar a questão de ter um prédio para gerenciar, por outro lado eram muitas as necessidades, o que nos levava a ficar pedindo ajuda indefinidamente para muitas pessoas.

Em dezembro de 1996 através de uma reunião entre coordenação, professores e acadêmicos 3IA, tomou corpo a Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM.

Foi legalizada pela presidente Darcy de Paula Modesto e nestes 22 anos tem dado segurança no suporte de várias ações, tendo como fonte de recursos taxa mensal de cada participante do programa. Através da contribuição são adquiridos materiais didáticos para serem usados durante as aulas, tais como bolas de variadas modalidades e tamanhos, polibóia, prancha, material de escritório tais como resmas de papel, cartuchos para impressoras, pastas, clips, pranchetas, entre outros; materiais permanentes com mesas, arquivos, computadores, impressoras ar condicionados, entre outros. O pagamento de serviço também como manutenção de bicicletas, parte elétrica, forro recuperado, filmagens, manutenção de computadores,

pintura do bloco, colocação de piso, auxílio transporte, auxílio gasolina para tesoureira AMEGAM, auxílio a líderes de bolsistas, recuperação de proteção para pés de máquinas de musculação, entre outros.

Uma das primeiras tarefas da AMEGAM foi gradear as portas e janelas externas, uma vez que todas eram de madeira e foram registrados alguns, inclusive há portas de grade na coordenação e sala de reuniões, o mesmo já em 2007 válido para o bicicletário.

São presidente e vice-presidente Darcy Modesto e Darci Mota que nos deram os seguintes depoimentos:

Eu sou Darcy de Paula Modesto, professora aposentada, considero-me uma pessoa alegre, que gosta de viver a vida da melhor maneira possível, vivendo cada dia como se fosse o último. -“Nunca deixo de dar minha colaboração sem esperar alguma recompensa, a não ser a ver crescimento do trabalho cada ano que passa”.

Antes de vir para o PIFPS-U3IA trabalhei como professora de matemática em escolas e por alguns anos estive diretora em Escolas Estaduais. Em 1992, através de palestras realizadas no Instituto de Educação do Amazonas, sobre o trabalho com envelhecimento, conheci a Profa. Rita Puga que fazia encontros com vários segmentos a fim de concretizar seu sonho de criar um projeto neste sentido. Em 1993 o projeto foi criado e implementado, e mesmo ainda estando trabalhando fui participar. Nossas aulas eram em baixo de árvores, mas eram empolgantes.

Com muita luta conseguimos nosso prédio, fiquei trabalhando na coordenação do projeto em área específica, sendo cedida pela SEDUC por alguns anos. Em paralelo era acadêmica 3IA e fazia minhas atividades, dentre estas o grupo de dança Gerontocoreographic Fame, por várias vezes participei de atividades de excursão fora de Manaus e obtive vitórias em ciclismo, gerontovoleibol e apresentações de dança.

Estive também na criação de grupos coirmãos e coordenadora de PIFPS-U3IA no município de Maués, com visitas mensais. Sempre que tinha oportunidade participei de Festival Folclórico, Feira de Motricidade e Arte Popular.

Em assembleia de criação fui convidada a ser presidente da AMEGAM, me ausentei e novamente fui chamada e estou até hoje. Por 3 vezes fui presidente do CATIA onde estou até hoje.

Das atividades oferecidas pelo programa participei de quase todas, exceto natação, e isso fez com que cada vez mais melhorasse meu condicionamento físico.

Realmente comecei uma vida de oportunidades na área de Educação Física Gerontológica, onde pude conhecer vários municípios de nosso estado, viajar para estados do Brasil, chegando a sair do país e conhecer a Europa em países como Portugal e Espanha. Por isso hoje me sinto totalmente feliz com a vida que eu levo.

Permaneço no PIFPS-U3IA, pelo fato de amar aquilo que faço, e sempre tento fazer o melhor que posso. Até quando estarei fazendo parte, só Deus poderá me orientar para a continuação ou não.

Hoje aos 75 anos, me sinto realizada na vida de idosa, dispondo meu tempo para o PIFPS-U3IA, Fórum Permanente do Idoso, Conselho Municipal do Idoso, tentando levar a outros idosos o que aprendi, e sempre lembrando que devemos viver cada dia com uma boa qualidade de vida.



Eu sou Darci Mota tenho 74 anos, antes de vir para o PIFPS-U3IA era somente dona de casa e tinha um lanche na própria instalação da minha casa, o que tomava todo o meu tempo, depois resolvi fechar o lanche para cuidar mais de mim. Entrei no ano de 1999, porque meu esposo Aristeu já estava no programa há 6 anos. Cursei disciplinas como Gerontotênis e comecei a aprender Gerontovoleibol.

Passei no ano de 2000 para turma 2, pois completei 60 anos, hoje faço Dança Gerontológica, Musculação Gerontológica, continuo do Gerontovoleibol. Já participei no FEMAP, FFATIAM, em excursões, participo na diretoria da AMEGAM e sou vice-presidente do CATIA.

O que me faz permanecer no programa são as boas amizades e aqui também é minha segunda casa. Eu adoro este programa, no dia que não venho fico sem graça, me faz um bem, aqui fiquei mais jovem a partir do momento em que comecei a fazer Educação Física Gerontológica.



9.º A descrição pelas organizadoras da colaboração da acadêmica 3IA Eneida Miranda Braga



Foi acadêmica da 3IA entre 1994 a 2011, de extremo valor, com titulação acadêmica em Educação, ou Pedagogia e Administração pela UFAM, muito bem relacionada na sociedade amazonense, popular e simpática, extrovertida, muito comunicativa, espirituosa, vaidosa com sua apresentação roupas, cabelos, unhas, a Profa. **Eneida** de muitas personalidades de destaque no Estado do Amazonas, uma lady.

Esta é uma mulher de fibra de atitudes, que lutou muito na vida, acumulando vitórias e derrotas, muita experiência de vida, começou sua jornada de acadêmica 3IA, no PIFPS-U3IA em 1994, sempre foi atuante, comprometida, em busca de soluções para os problemas que ora se apresentavam.

Foi uma das que sugeriu a criação de uma associação que se tornou realidade com a sigla AMEGAM, sempre estava engajada nos movimentos estudantis da Universidade na 3.ª Idade adulta no CATIA e AMEGAM. Representou este programa no Fórum da Pessoa Idosa (FOPI), também nos Conselhos Municipal e Estadual de Idosos, isto por longos anos.

Era a apresentadora oficial dos eventos do PIFPS-U3IA, o que fazia como ninguém, com muita animação, muito espirituosa, mas elegante, engraçada. Foi uma das apresentadoras do Programa Estilo de Vida da TV UFAM por dois anos e meses, e o fez com muita categoria.

Dona de uma belíssima voz sempre nos brinda cantando músicas de carnaval, populares brasileiras, mas a música de sua predileção era Fascinação a original chama-se “Fascination” e é uma popular canção francesa escrita em 1905 por Maurice de Féraudy e Dante Pilade “Fermo” Marchetti traduzida por Armando Louzada, que incluiu mais uma parte na letra grande um clássico da música, com vários interpretes como Carlos Galhardo, Elis Regina, Nana Caymi, Sandy.

Talvez seja a interpretação de sua identidade, que assim diz: Os sonhos mais lindos sonhei, de quimeras mil um castelo, ergui, e no teu olhar, tonto de emoção, com sofreguidão, mil venturas previ.....És fascinação, amor!

Estava sempre animada para excursões a vários lugares como Maués, Boa Vista, Margarita, Florianópolis, e até Portugal, entre outros.

A você Eneida neste jubileu de prata o nosso reconhecimento, e agradecimento por tudo que fez em prol do PIFPS-U3IA durante tantos anos, voluntariamente e de coração.



2.3 Colaboração da construção dos 25 anos de abrangência Estadual e Municipal

Nesta sequência surgem homens e mulheres públicos que deram uma parcela de colaboração bastante significativa na história do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, nos níveis estaduais e municipais, a saber:

10 Descrição das autoras sobre a colaboração de Eduardo José Cavalcanti Monteiro de Paula



Eduardo José Cavalcanti Monteiro de Paula, ou simplesmente Dudu é jornalista titulado pela UFAM, é pós-graduado no Instituto Wanderley Luxemburgo em Futebol e Assessoria de Imprensa. É especializado em Rádio e TV na Universidade do Tennessee, nos EUA. É cronista esportivo e presidente da Associação de Cronistas e Locutores Esportivos do Amazonas (ACLEA). É radialista e já atuou em coberturas jornalísticas de vários eventos esportivos no Brasil e em diversos países (como na Copado Mundo da Espanha, Jogos Universitários Mundiais). Foi editor-chefe de esportes da Rede Amazônica. Foi vereador do município de Manaus, foi secretário Municipal de Comunicação do município de Manaus.

Enquanto secretário Municipal de Comunicação conseguiu influenciar o prefeito Eduardo Braga a nos receber para ouvir nossa proposição da construção do bloco Idoso Feliz Participa Sempre, e pôde opinar e influenciar o prefeito por apoiar nosso pleito. Enquanto editor-chefe de esportes da Rede Amazônica, sempre divulgou o programa na TV Amazonas, sempre que solicitado.

Eduardo nossa eterna gratidão, nossa lembrança disto é te ver todos os dias na entrada do bloco Idoso Feliz, com sua fotografia, e cada vez que é perguntado, respondemos que foi você quem conseguiu a construção do bloco frente ao Prefeito Eduardo Braga.

11 Descrição das autoras sobre a colaboração de Carlos Eduardo de Sousa Braga



O Carlos Eduardo de Sousa Braga, popularmente Eduardo Braga, é formado em Engenharia Elétrica pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Braga é empresário do setor de revenda de automóveis. Já foi Vereador do município de Manaus, Deputado estadual do Amazonas, Deputado Federal pelo Amazonas, Vice-Prefeito de Manaus, Prefeito de Manaus, Governador do Amazonas, Senador pelo Amazonas, Ministro de Minas e Energia do Brasil.

Enquanto prefeito de Manaus (1994/1997), em 1996, construiu o bloco Idoso Feliz Participa Sempre, nossa casa própria, onde há 22 anos residimos, todos nós professores, coordenação, acadêmicos da 3.^a Idade Adulta, pesquisadores, entre outros. Esta foi a primeira construção para atividades de um programa de envelhecimento que tem como tônica a atividade física, um grande feito dentro de uma universidade.

Dentro de sua gestão tivemos da Secretaria de Educação (SEMED) cessão de 2 professoras para auxiliar no desenvolvimento do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Nosso reconhecimento ao homem público Eduardo Braga neste jubileu de prata, principalmente pela dádiva de uma casa.

12 Descrição das autoras sobre a colaboração de Alfredo Pereira do Nascimento



Alfredo Nascimento é formado em Letras e Matemática pela Universidade Federal do Amazonas, especialista em Administração de Pessoal, de Materiais e Auditoria em Recursos Humanos pela Fundação Getúlio Vargas. Seu primeiro cargo público foi como Secretário Extraordinário da Prefeitura de Manaus. Foi também Secretário Municipal de Administração. Foi Secretário de Estado de Administração do Amazonas. Assumiu a prefeitura de Manaus em 1988 como interventor durante seis meses, no lugar do prefeito Manoel Henriques Ribeiro. Depois voltou a assumir por diversas vezes cargos de secretário tanto no governo estadual quanto na prefeitura de Manaus: Secretário de Estado da Fazenda; Presidente do Conselho de Administração da Empresa de Processamento de Dados do Estado, Presidente do Conselho de Administração do Banco do Estado do Amazonas, Superintendente da Zona Franca de Manaus (Suframa), Secretário Municipal de Economia e Finanças de Manaus, Superintendente de Estado da Saúde e Secretário de Estado da Fazenda. Foi prefeito de Manaus, eleito e reeleito. Senador da República, Ministro dos Transportes do Brasil.

Enquanto prefeito Alfredo Nascimento (1997/2001 e 2001/2004) conheceu as instalações na FEFF-UFAM, assistiu apresentações e sensibilizado com tudo que viu e ouviu dos acadêmicos da 3.^a Idade Adulta, acreditou que mereciam uma quadra coberta, esta foi construída em 2000. É utilizada pelos acadêmicos da 3IA, em eventos como festas de aniversário, caminhada cristã, missas, feiras de Ciências Gerontológicas (FECIG), Jogos da Amizade Experiente (JAE), Jogos Olímpicos de

Idosos do Amazonas (JOIA), reuniões, nas aulas de Gerontovoleibol, Educação Física Gerontológica, Pilates. Esta quadra nos auxilia muito, obrigada prefeito Alfredo em nome dos acadêmicos beneficiados.

Durante seu segundo mandato foram contratadas as cinesociogerontólogas entre 2001 a 2004 para atender os coirmãos que foram: Sônia Luzia, Heliodora da Silva, Grupo União de Petrópolis; Ana Xavier e Maria Clemilda Alencar Associação dos Idoso do Coroado; Ana Luzia e Elizabeth Participar é Viver; Ana Amália, Simone, Andrea Bezerra, Ana Cristina Teixeira, Ana Cristina Lima PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM; Maria da Glória e Isabel Juventude avançada da cidade nova.

Alfredo você fez alguns sonhos virarem realidade, como num passe de mágica, pois você tinha poder para isto, muito obrigada por tudo!

13 Descrição das autoras sobre a colaboração de Darcy Humberto Michiles



Darcy Humberto Michiles foi Deputado Estadual do Estado do Amazonas por várias legislaturas; foi Prefeito de Maués; foi Deputado Federal pelo Estado do Amazonas; foi Secretário de Estado de Educação e Desporto; foi Secretário de Estado Extraordinário de Coordenação Político-Administrativa; foi Secretário Municipal de Trabalho, Emprego e Renda; foi Secretário Municipal de Educação de Manaus.

Apoiou o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM como Prefeito de Maués colaborou com a implantação do programa naquele município em 1994. Como secretário de Estado da Educação e Qualidade de Ensino continuou cedendo professores para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. Como Deputado Federal forneceu verbas de seu gabinete para construção da ciclovia, a qual era um sonho que já durava 11 anos inatingíveis, em 2007 tornou-se uma realidade. Em suma, um homem público, que significativamente colaborou com a causa da educação para o envelhecimento, propagada pela FEFF-UFAM, com o programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta.

A você Humberto, nosso reconhecimento e agradecimento, por tantas dádivas recebidas, as quais foram totalmente significativas para que chegássemos nestes 25 anos, o jubileu de prata. Existem fadas madrinha, você foi nosso mago padrinho, agradecemos e reconhecemos todos maravilhosos benefícios advindos de você, da sua atuação.

14 Descrição das autoras sobre a colaboração de Vera Lúcia Marques Edwards



Vera Lúcia Marques Edwards foi Deputada Estadual, Secretária Estadual de Educação (AM) e Secretária Municipal de Educação. Nos auxiliou muito na cessão de professores das duas instituições onde foi secretária de educação, sempre prestigiou aos convites de eventos. Com isto atingiu muitos acadêmicos da 3IA ao longo dos anos que colaborou com o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Vera somos muito gratas em ter recebido a sua atenção, muito obrigada!

15 Descrição das autoras sobre a colaboração de Terezinha Ruiz



Terezinha Ruiz é licenciada em Letras com habilitação em Língua Portuguesa e Inglesa pela UFAM, foi subsecretária e Secretária da Educação Municipal de Educação e Cultura, Vereadora de 2013 a 2016, Deputada Estadual de 2008 a 2011. Sempre apoiou o PIFPS-U3IA com a cessão de docentes durante sua administração frente à SEMED, o que favoreceu a continuidade dos projetos previstos e atendemos com isto todos os acadêmicos 3IA.

Terezinha, a você fica toda gratidão do PIFPS-U3IA, acadêmicos 3IA e coordenação.

16 Descrição das autoras sobre a colaboração de Gedeão Timóteo Amorim



Gedeão Timóteo Amorim é natural da cidade de Icó, no interior do Ceará. É graduado em Filosofia pela Universidade Federal do Amazonas; É especialista em Antropologia Amazônica pelo Instituto de Ciências Humanas e Letras da Universidade Federal do Amazonas; É Mestre em Administração, área de concentração em Políticas e Gestão Institucional pela Universidade Federal de Santa Catarina.É docente UFAM; Foi Pró-Reitor de Extensão da UFAM; Foi Secretário de Estado da Educação e Qualidade de Ensino.

Na esfera estadual e federal, criou o 'Programa Especial de Formação Docente' (PEFD-UFAM), foi um dos criadores do 'Programa de Formação e Valorização de Profissionais da Educação' (PROFORMAR-UEA) e também idealizou o projeto 'Centro de Mídias de Educação do Amazonas', desenvolvido atualmente pelo Governo do Estado. Foi Vereador do Município de Manaus; atualmente é Deputado Federal em 2018.

Apoiou o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM em vários momentos nestes 25 anos, enquanto Pró-Reitor de Extensão da UFAM, sempre dialogou e foi aberto a discussões das nossas necessidades, de Bolsas de Extensão, de cursos de Formação de Monitores em Educação Física Gerontológica; autorizou excursões no Barco da UFAM para Maués e Parintins. Mais uma vez contamos com Gedeão Timóteo Amorim como Secretário de Estado de Educação e Qualidade de Ensino, que fez questão de continuar a cessão de professoras ao PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. E mesmo depois de secretário nos auxiliou neste sentido, orientando sobre os caminhos estratégicos e serem seguidos para obter cessão de professores pela SEDUC.

Gedeão receba nosso muito obrigado por tudo que sempre fez para o PIFPS-U3IA nestes 25 anos, favorecendo que aqui chegássemos.

17 Depoimento de Sidney Ricardo de Oliveira Leite



Sidney Ricardo de Oliveira Leite, nasceu e cresceu em Maués, município localizado na região do baixo Amazonas. Órfão de pai começou a trabalhar aos 12 anos de idade para complementar a renda da família. Durante sua trajetória escolar, Sidney estudou em escolas públicas, onde deu os primeiros passos como líder de movimentos estudantis. Aos 14 anos, preocupado com a situação da escola onde estudava, fundou a União dos Estudantes Secundaristas de Maués, junto com outros alunos. Em Manaus, foi também presidente do Centro Universitário de Comunicação Social (Cucos), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), e participou da diretoria do Diretório Central dos Estudantes (DCE).

Em 1994, ao assumir a Prefeitura de Maués, pela primeira vez, tive a grata satisfação de ajudar a implantar o Programa Idoso Feliz Participa Sempre, na Terra do Guaraná.

Ainda, com um ano de implantação, o projeto precisava consolidar, apesar de já ter conquistado espaço em Manaus e no Município de Itacoatiara. Com isto houve o curso de extensão de formação de monitores extensão em outubro de 1994. Desde 1993 transcorria o curso de licenciatura em Educação Física, um convênio com o município. Neste caso foi possível a liberação de bolsas para acadêmicos que participaram do curso, havendo uma seleção e lograram êxito Rosa Ana Rodrigues, Hilderin e Maria de Jesus Pessoa. Sabendo da importância e credibilidade do programa, que é fruto da Universidade Federal do Amazonas - instituição da minha formação superior -, e também da necessidade da gente de Maués - conhecida também como Terra da Longevidade por ter o dobro de pessoas com mais de 80 anos que a média nacional -, não pude me furtar em ajudar na implementação do Programa Idoso Feliz Participa Sempre.

E, este ano, ao completar 25 anos do projeto, sinto-me também realizado e com missão cumprida diante de um programa educador do envelhecimento, que insere, dentro do seu escopo, atividades físicas, sociais, culturais e educacionais. É de se destacar que isso só colabora com o respeito e a dignidade que devemos ter sempre às pessoas idosas, que tanto já deram sua contribuição ao Município, ao Estado, ao País.

Portanto, felicito e parablenho todos os envolvidos no Programa Idoso Feliz Participa Sempre, em especial, sua coordenação, no nome da Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, que segue orquestrando com maestria mais de 200 alunos do projeto.

Coloco-me ainda à disposição do Programa, que tenho também como um filho, uma vez que conheço desde o berço, para galgar mais conquistas e amplitude. Parabéns pelos 25 anos!

18 Descrição das autoras sobre a colaboração de Mamoud Amed Filho

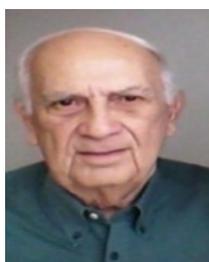


Autorizou implantação do PIFPS-U3IA em Itacoatiara enquanto prefeito entre 1994 a 1997, período em que foram realizadas diversas ações como o curso da formação de monitores em Educação Física Gerontológica e foram selecionadas a profas. Eliana Gesta e Francisca Lopes, cedidas como coordenadoras, como transcorria a licenciatura em convênio com a prefeitura foi possível bolsistas de extensão com os acadêmicos, Elizeu Ney Marques Barros Heldenora Raposo, Vania Rosas, Clícia Muller.

A possibilidade real de intercâmbios como a Feira de Motricidade e Arte Popular de Itacoatiara - FEMCAPI, 1995; Convenção de Acadêmicos da 3.ª Idade Adulta do Amazonas, em 1994 sediada em Itacoatiara; em 1995 o favorecimento da ida de uma caravana de acadêmicos 3IA, para o mesmo evento em Maués; idem para os I jogos Olímpicos de Idoso do Amazonas em 1996 em Maués; assim como os acadêmicos da 3.ª Idade adulta em Itacoatiara participavam anualmente do Festival Folclórico dos acadêmicos da 3.ª Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM) em Manaus e 1995 a 1997, durante a administração de Mamoud Amed Filho.

A você Mamoud, nossos sinceros agradecimentos.

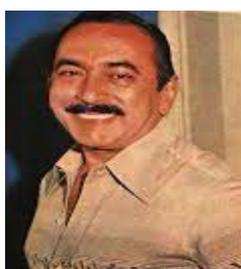
19 Descrição das autoras sobre a colaboração de Carlos José Esteves



Carlos José Esteves foi Deputado Estadual do Amazonas e Prefeito de Maués. Autorizou continuidade do PIFPS-U3IA em Maués em sua administração como Prefeito de 1995 até 1999, neste momento este Município, sediou os I Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas - JOIA, a convenção anual de acadêmicos da 3.ª Idade Adulta do Amazonas, ambos eventos reunindo acadêmicos da 3.ª Idade Adulta de Manaus e de Itacoatiara. Manteve convênio que previa uma visita mensal pelas coordenadoras Profas. Nazaré Mota e Darcy Modesto. Colaborou com muitos idosos neste gesto da permanência do PIFPS-U3IA em Maués.

Carlos, muito obrigada por sua atenção aos idosos de Maués, que puderam ser acadêmicos 3IA!

20 Descrição das autoras sobre a colaboração de Gilberto Mestrinho



Conforme dados disponíveis em domínio público Gilberto Mestrinho de Medeiros Raposo foi um industrial, auditor fiscal e político brasileiro, com base eleitoral no Amazonas, tendo sido prefeito de Manaus e governador do Amazonas por três mandatos. Foi também Prefeito e Senador. Era um político carismático e esteve presente em alguns eventos do PIFPS-U3IA. Quando no auditório do D. Bosco anunciou que repassaria verbas para UFAM construir a tão sonhada piscina, e foi uma realidade inaugurada em 2009 pelo então Reitor Hidembergue Frota e Diretora Artemis Soares.

A piscina foi seu legado como senador da república do Brasil, eleito e representando o Estado do Amazonas ao PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. Uma piscina útil a toda a comunidade universitária principalmente da FEFF em disciplinas da licenciatura e bacharelado, projetos como PROAMDE e inúmeros Projetos ACES, assim como os projetos da antiga PROCOMUN e hoje PROGESP. Piscina ocupada pelo PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM as terças e quintas de 14 às 16 horas, e as vezes matutino de 10 às 11 horas. Esta piscina foi um dos grandes sonhos dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta tornado realidade por este homem público.

Professor Gilberto, muito obrigada por tornar um sonho de tantos acadêmicos da 3.^a idade adulta uma realidade e com isto inclusive favorecer diretamente, acadêmicos da Educação Física da licenciatura e do bacharelado, deficientes físicos do PROAMDE, pessoas que participam de diversos projetos da FEEF e de PROGESP, que podem utilizar esta piscina.

21 Descrição das autoras sobre a colaboração de Lúcio Fernandes Ferreira



Lúcio Fernandes Ferreira é licenciado em Educação Física pela Universidade de Taubaté. É Doutor em Ciências, na área de concentração Biodinâmica do Movimento Humano, pela Escola de Educação Física e Esporte da USP. É Mestre em Educação Física, área de concentração Biodinâmica do Movimento Humano, pela USP. Tem Especialização em Ciência e Técnica da Natação pelas Faculdades Integradas Castelo Branco. Foi subsecretário Municipal de Educação de Manaus. Foi docente do La Salle. Atualmente é professor Adjunto Nível II da Universidade Federal do Amazonas/UFAM. É Professor Colaborador no Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação/PPGE-FACED/UFAM.

Sua colaboração foi enquanto Subsecretário Municipal de Educação, quando foi bastante cordial e sensível as necessidades de pessoal do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM e autorizou anos subsequentes a cessão das professoras Nazaré Mota e Valtimar Carneiro de Souza, de Educação Física para atuarem no programa.

Esta colaboração nos ajudou em ações de coordenação e pedagogia, assim como eventos, a você nosso reconhecimento e nosso muito obrigado!

22 Depoimento de Sheila Moura do Amaral



Sheila Moura do Amaral, Licenciada em Educação Física Especialista em Educação em Cardiologia, Mestre em Educação, Doutoranda em Sociedade e Cultura da Amazônia. Sou professora da SEMED e docente na FAMETRO. No início da década de 1990 ingressei no ensino superior no curso de Educação Física da UFAM, entre muitas novidades do admirável mundo novo, havia um movimento de senhoras tímidas vestidas de saias e vestidos bastante discretos, estas se esgueiravam entre alunos da UFAM, pelos corredores do curso de Educação Física timidamente. Logo soubemos que essas faziam parte de um projeto para a terceira idade implementado pelo curso, sob a coordenação da professora Rita Puga.

Com a divulgação do projeto muitos colegas foram selecionados a participar como bolsistas, eu, no entanto, apesar da vontade de ingressar nas atividades com os idosos, não pude, pois já era bolsista de outro Projeto.

A movimentação de idosos no campus se proliferou com muita rapidez, e já os encontrávamos nos ônibus, nos espaços de convivência e nas atividades sociais da faculdade e agora também, com a presença tímida de homens entre os grupos, estreitando a convivência, tanto no modo de se vestir como na interação de movimento corporal, isso visto pela alegria de participarem de uma variada gama de atividades sócio educacionais e culturais.

O destaque em nosso olhar eram os esportes gerontológicos que foram criados, testados e adaptados para atender as determinadas faixas de idade dos grupos de idosos, levando em conta o suportar para realizar as atividades oferecidas pelo Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA) da UFAM.

A dinâmica das atividades ofertadas a terceira idade, como ficaram conhecidas localmente, se dinamizou muito pela organização e pela oferta das atividades desenvolvidas e oferecidos pela FEF-UFAM, que tomou outras dimensões influenciando a criação de vários grupos de 3.ª idade nos Centros Comunitários de Atividades - CCA's da Prefeitura de Manaus.

Nesse interim, já havia graduado e sido aprovada no concurso da SEMED e estava desenvolvendo minhas atividades profissionais na Subsecretaria de Desporto, neste momento pudemos atender pedidos da Profa. MS Rita na cessão de professoras para o PIFPS-U3IA.

Ao mesmo tempo houve interesse da Secretaria em organizar a 1.ª Olimpíada da terceira idade baseando-se nas regras dos esportes gerontológicos do - PIFPS-U3IA criados pela professora Rita Puga.

Sendo os participantes considerados gerontoatletas treinados por professores/técnicos e seguindo as regras das variadas modalidades adaptadas e criadas para atender a peculiaridade dos idosos, que é onde se pautam os esportes gerontológicos como também as atividades das Olimpíadas da Terceira Idade.

Me aprofundi e me aproximei muito mais desse movimento quando ingressei no curso de mestrado em Educação, orientada pela agora Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, pesquisei “a dinâmica cultural de dez anos da prática dos esportes gerontológicos por acadêmicos da terceira idade adulta - UFAM”. As pesquisas me deram entendimento do significado do Programa Idoso Feliz Participa Sempre da 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA), no cotidiano dos idosos na cidade de Manaus.

Perguntas sobre como os esportes teriam influenciado o cotidiano desses participantes obtive as seguintes respostas:

G4- Sem os esportes já teria morrido

G5- “Ah! iria ficar muito ruim pra mim, porque isso aqui pra mim é tudo... sem contar que sem esporte iria ficar em casa sem comunicação com as pessoas, oque é chato pra caramba”.

G7- Não sei se me acostumaria sem fazer, acho que viria para o Campus todos os dias do mesmo jeito, porque quando não venho pra cá fico muito agoniada. Hoje, está chovendo vim assim mesmo estava louca pra vir é minha segunda casa. Eu falo pra minha filha: estou indo pra minha segunda casa e ela diz: não, você vai pra sua primeira casa porque a senhora só fica aqui nos finais de semana”.

Depois com outra pesquisa sobre “Gestão de Políticas Públicas: o caso Olimpíada da Terceira Idade”, sendo o estudo escolhido para publicação no livro sobre “Estudos de caso em Administração Pública”, parceria UFAM; FAPEAM e Prefeitura de Manaus.

Fui investigar sobre os aspectos orçamentários e materiais para a realização do evento Olimpíada da Terceira Idade pelo volume de participantes (em média a época de 4 a 5 mil participantes) e toda uma logística que esse evento exigia e exige até hoje no órgão responsável por gestar tal evento a SEMDEJ.

Pelas minhas atribuições profissionais e de pesquisas, participei desse movimento por quase duas décadas, vendo ginásios e espaços esportivos e culturais lotados por idosos e familiares, em um clima de disputa muitas vezes extremamente acirradas entre equipes e também de muita alegria e trocas culturais entre gerações que permanecem até a atualidade.

Então a relevância do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.^a Idade Adulta, na sociedade amazonense além de seu pioneirismo influenciando na criação de tantos outros grupos e até clubes sociais, é de grande notoriedade, pois melhorou a condição da saúde, inserção e qualidade de vida de um público crescente de idosos que careciam de políticas sérias com olhares de atenção a pessoa em fase de envelhecimento.

A relevância pessoal vem pela vivência das pesquisas e trocas de experiências dentro do PIFPS-U3IA, proporcionada tanto pelo contato com os participantes como a vivência administrativa com as responsáveis pelo Programa o destaque a professora Nazaré Mota e a idealizadora de todo esse dinamismo, a professora Pós-Doutora Rita Maria dos Santos Puga Barbosa que pelo seu mérito em desenvolvimento de pesquisas nessa área, tem reconhecimento nacional e internacional pela relevância do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

2.4 Outras Colaborações da construção dos 25 anos

Recebemos outras colaborações como a de Zeneida Puga, de diversas maneiras e momentos, sendo importantíssima a de cessão de pessoal pago pela Instituição Dom Adalberto Marzi, Bispo emérito que tentou nos brindar com um auditório, mas não aconteceu por questões burocráticas da UFAM, é falecido, mas há um relato elaborado por Zeneida Puga a respeito de sua relação com o PIFPS-U3IA. Outro que precisamos reconhecer é Thales Freire de Verçosa e sua contribuição, é o que veremos a seguir sobre a contribuição destes simpatizantes da continuidade do PIFPS-U3IA.

23.º Depoimento de Maria Zeneida Puga Barbosa



Eu me chamo Maria Zeneida Puga Barbosa, tenho 58 anos, sou filha do Nicanor Puga Barbosa e Marina dos Santos Puga Barbosa. Tenho dois filhos (Cláudia e Júnior) e um neto (Eduardo). Sou médica e irmã da Profa. Dra. Rita Puga, idealizadora e coordenadora do Projeto/Programa Idoso Feliz Participa Sempre. Sou a Médica que fez os primeiros exames clínicos dos acadêmicos da 3.^a idade adulta, para liberar para a atividade física, fiz Letras, Mestrado em Educação, Doutorado em Bioética, fui docente UFAM na Faculdade de Medicina, na disciplina da Epidemiologia.

A minha relação com o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre começou desde a sua criação, em 1993. Lembro que a Dra. Rita idealizou também, à mesma época, um projeto para Deficientes Físicos. As atividades físicas iniciais eram muito limitadas já que a produção literária sobre o tema era escassa. Aos poucos, ela foi buscando apoio na publicação de trabalhos de pesquisa no exterior, ao mesmo tempo em que fazia intensas pesquisas e as publicava. Aos poucos, participando de

congressos nacionais e internacionais, foi compilando mais pesquisas e mais atividades, o que gerou diversas publicações de trabalhos de pesquisa e livros de sua autoria e de seu grupo mostrando as experiências obtidas. Tem inclusive livro com propostas e regras de jogos gerontológicos pioneiro no Brasil e de sua autoria.

A ideia de a atividade física estar ligada a “Educação para o envelhecimento” sempre foi um objetivo muito trabalhado pela Dra. Rita, pois cursou também Mestrado em Educação. O envelhecimento é um processo contínuo e global, não adianta só fazer atividade física e jogos, mas entender e aceitar essa nova etapa da vida de uma forma ampla com suas vantagens e limitações.

Em relação à atividade física promover a saúde nessa etapa da vida, a Dra. Rita sempre teve a preocupação em saber como estavam os indicadores de saúde individual de todos os idosos do projeto. No primeiro momento, eu atendia individualmente cada um antes de começarem as atividades anuais. Depois que o número de idosos aumentou de forma a não permitir mais isso, começamos a solicitar que trouxessem atestado médico e alguns exames, a fim de saber as limitações individuais. Estabelecemos orientações sobre o que o médico deveria informar no atestado e os exames que deveriam ser realizados. Houve muita reclamação, mas era para o próprio benefício do idoso. Era uma forma de evitar que a atividade física ao invés de promover a saúde, colocasse em risco sua vida, entendendo a sobrecarga cardíaca que os exercícios proporcionavam.

Houve um momento no qual eu era professora da UFAM e tinha dois monitores os quais coloquei para atender em um pequeno consultório dentro das instalações do projeto. Foi um trabalho maravilhoso. Hoje, os dois são médicos bastante reconhecidos na sociedade: Dr. Carlos Malagutti e Dra. Dirce Onete.

Viajei com os acadêmicos 3IA, para participar de congressos em Portugal (Oeiras), na Espanha (Madri) e na Alemanha. Tivemos participações e publicações nos congressos da EGREPA, uma Associação Europeia para o estudo do Envelhecimento. Foram oportunidades inesquecíveis.

Anos depois, através do Instituto D. Adalberto Marzi, como coordenadora, pude contribuir com uma parceria inicialmente com a AMEGAM e depois com a UFAM. Ajudávamos com fornecimento de mão de obra e participávamos nas aulas de preparação semestral para os estagiários de Educação Física que iriam orientar as atividades dos idosos.

Particpei como professora do Curso Sequencial de Ginesociogerontologia, idealizado pela Dra. Rita para preparar mão de obra especializada para trabalhar com os idosos. Foi idealizado como uma graduação curta com temas ligados ao envelhecimento nas áreas de saúde, educação, psicologia, social e atividades físicas.

Também fui professora da Especialização em Educação Física Gerontológica. Tanto ela se preocupava em formar profissionais nos mais diversos níveis de atendimento a causa, como também criou outro grupo de pessoas abaixo de cinquenta anos (grupo I) para fazerem atividades físicas orientadas para a preparação do envelhecimento.

Devemos inicialmente agradecer a Deus por esses vinte e cinco anos de funcionamento do Programa Idoso Feliz Participa Sempre. Depois, nunca poderá ser esquecido que a Dra. Rita Puga foi pioneira nessa área no Amazonas. Estudou o

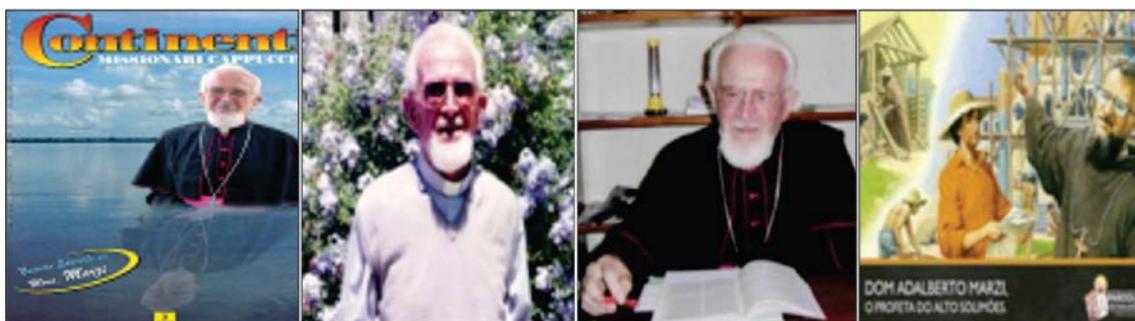
assunto, publicou, capacitou profissionais, orientou trabalhos de pesquisas em diversos níveis, inclusive mestrado e doutorado, e está mostrando na prática como executar um programa de Educação para o envelhecimento.

Em segundo lugar, agradecer aos idosos que acreditaram no seu trabalho e gastaram seus anos frequentando essas instalações e participando das atividades propostas. Em terceiro lugar, agradecer a UFAM pelo apoio durante esses anos.

Em quarto lugar, agradecer aos familiares dos idosos, o grupo de apoio formado pelos seus filhos, o centro acadêmico que incentivam e vem participar das programações. São determinantes em motivar a continuidade dos trabalhos.

Enfim, um agradecimento a todos que contribuíram para esse projeto chegar até aqui, em especial a Profa. Nazaré Mota que além de contribuir na coordenação tem um grupo de dança que divulga o projeto em todos os lugares em que se apresenta, inclusive a nível nacional e internacional. Que Deus ilumine a todos e permita que muitos idosos ainda possam ser beneficiados com essa Educação para o Envelhecimento.

24 Depoimento sobre D. Adalberto Marzi organizado por Maria Zeneida Puga Barbosa



D. Adalberto e a sua relação com o PIFPS-U3IA

D. Adalberto Marzi foi Bispo Emérito (Aposentado) da Prelazia do Alto Solimões, atual Diocese do Alto Solimões. Serviu por quarenta anos aquela região. Depois de aposentado, foi morar em Assis, na Itália. Retornou a Manaus no ano 2000.

Nessa época, conheceu o Programa Idoso Feliz Participa Sempre e gostou muito. Naquele mesmo ano promoveu o Jubileu do Idoso, com caminhada de orações e encerramento com celebração na Catedral de Nossa Senhora da Conceição.

A partir daí, criou um Grupo de Oração funcionando às quartas-feiras, uma verdadeira Pastoral da Pessoa Idosa. Contou com a Profa. Simone para realização das atividades. Depois, muitas pessoas foram dando continuidade a esse grupo, entre elas a Profa. Rosa Ana e a Psicóloga Mônica. Atualmente, ele é dirigido pela acadêmica 3IA, Conceição Pinho. Tem como objetivo discutir temas relacionados a aceitação do envelhecimento com uma visão espiritual e a prática da oração.

Também foi a partir daí que começou a Caminhada Cristã com missa e a Ceia de frutas em comemoração antecipada do Natal e encerramento das atividades anuais. Consistia numa caminhada com orações e cantos encerrando com a missa. Após isso, tinha uma ceia de frutas.

Ele foi a Itália e mandou fazer uma planta para um auditório para os idosos, todavia, pela falta de acordo com a administração da UFAM, muito tempo passou, a obra não foi realizada, e quem saiu perdendo foram os acadêmicos da 3IA.

Ele faleceu no dia 18-09-2001 aos 79 anos. Embora tenha convivido com o projeto cerca de dois anos, pôde dar grandes contribuições que são mantidas até hoje como o Grupo de Oração e a Caminhada Cristã, e se tivesse sido autorizado haveria deixado um auditório.

25 Descrição das autoras sobre a colaboração de Thales Freire de Verçosa



Thales Freire de Verçosa é professor de Educação Física, formado em Administração de Empresa, especialista em Voleibol, docente da FEEF-UFAM; Foi fundador da Federação de Ginástica, da Federação de Natação, foi Presidente da Federação de Voleibol, foi Presidente do Grêmio Guanabara, hoje é Presidente do Atlético Rio Negro Clube.

Desde que assumiu a presidência do Atlético Rio Negro Clube tem colaborado com o PIFPS-U3IA nestes últimos anos, quando precisamos das instalações do Rio Negro para grandes confraternizações como as de final de ano e o jubileu de prata, 25 anos agora em março de 2018.

Com este gesto oportuniza o acesso de muitos idosos ao glorioso e legendário salão dos espelhos do Atlético Rio Negro Clube, que existia no imaginário destas pessoas como algo inatingível, somente para a nata da sociedade amazonense. Promove reações de lazer e sociocultural.

Thales, muito grata pela deferência com que vens tratando o PIFPS-U3IA, fazes felizes muitos acadêmicos 3IA e a coordenação.

2.5 Conclusão sobre as colaborações recebidas para a construção dos 25 anos PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM

Fica o registro de gratidão por toda a colaboração recebida para o desenvolvimento PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM, e em dado momento de outros grupos em Manaus, denominados co-irmãos do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM.

Com todo este movimento de comunicação oficial, este programa veio a sobreviver nestes 25 anos, contando tanto de figuras políticas não somente de Manaus, mas também de municípios do Amazonas, de autoridades universitárias da UFAM, e até religiosa, de organizações sociais surgidas como movimento estruturado no interior do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM, por iniciativas de um conjunto de pessoas interessadas em ajudar na sua continuidade, principalmente os acadêmicos 3IA que percebem o retorno em suas vidas, e tantos outros, certamente por entenderem sua magnitude e possibilitarem seu crescimento naquela dimensão que puderam colaborar.

3.0 orgulho de ser acadêmico da 3.^a Idade Adulta há longos anos

Organizadoras

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Darcy de Paula Modesto

Nazaré Marques Mota

3.1 Apresentação do capítulo

Este capítulo está dedicado a 25 depoimentos de acadêmicos da 3.^a Idade Adulta (acadêmicos 3IA) sobre sua permanência, engajamento na Educação Física Gerontológica (EFG) desenvolvida no PIFPS-U3IA-FEPP-UFAM, com auxílio da acadêmica 3IA Darcy de Paula Modesto, que como presidente do CATIA, Centro Acadêmico da 3.^a Idade Adulta, fez diversos contatos com os acadêmicos 3IA e se prontificou a receber e repassar-nos os depoimentos. A Profa. Nazaré Marques Mota organizou o material recebido. A Profa. Rita Puga Barbosa fez as verificações iniciais e finais.

A proposta de registro inicial era de haver um equilíbrio na representação entre masculino e feminino, mas quando convidados alguns acadêmicos 3IA declinaram, deste modo há uma maior representatividade do feminino. Serão apresentados em ordem cronológica de entrada e ordinal.

Aceitaram gentilmente o convite os acadêmicos 3IA:

- 1) Domingas Melo Brasil - entrada em 1993, logo permanece há 25 anos.
- 2) Waldemarina Nunes Coelho - entrada em 1993, logo permanece há 25 anos.
- 3) Claudemiro Nascimento Amorim - entrada em 1996, logo permanece há 22 anos.
- 4) Zaida Maia - entrada em 1994, logo permanece há 24 anos.
- 5) Neyla Rita - entrada em 1995, logo permanece há 23 anos.
- 6) Olympio Pereira - entrada em 1997, logo permanece há 21 anos.
- 7) Abenilza de Jesus - entrada em 1999, logo permanece há 18 anos.
- 8) Otília Nonato - entrada em 1999, logo permanece há 18 anos.
- 9) Valquíria Carneiro - entrada em 1997, logo permanece há 21 anos.
- 10) Joana Amélia - entrada em 2000, logo permanece há 18 anos.
- 11) Maria do Socorro Pereira - entrada em 2000, logo permanece há 18 anos.
- 12) Mario Teixeira — entrada em 2000, logo permanece há 18 anos.
- 13) Francisca Suzana da Rocha - entrada em 2000, logo permanece há 18 anos.
- 14° Lilia Marília - entrada em 2001, logo permanece há 17 anos.
- 15) Djanira Campos de Souza - entrada em 2003, logo permanece há 15 anos.
- 16) Vera Palheta - entrada em 2003, logo permanece há 15 anos.
- 17) Eldenira Pinto - entrada em 2003, logo permanece há 15 anos.
- 18) Leonides Garcia - entrada em 2005, logo permanece há 13 anos.

- 19) Salustiano Souza - entrada em 2006, logo permanece há 12 anos.
- 20) Luiz Faustino - entrada em 2006, logo permanece há 12 anos.
- 21) Claudete Marques - entrada em 2007, logo permanece há 11 anos.
- 22) Wilson Costa - entrada em 2008, logo permanece há 10 anos.
- 23) Evandro Fernandes - entrada em 2010, logo permanece há 8 anos.
- 24) Olinda Varjão - entrada em 2014, logo permanece há 4 anos.
- 25) Joviniano Freitas - entrada em 2016, logo permanece há 2 anos.



1.º Domingas Melo Brasil

Tenho 66 anos, sou uma pessoa participativa, em casa, no bairro e na igreja, contribuindo para que eu possa crescer cada vez mais, aonde eu posso ajudar com meu trabalho voluntário. Antes de vim para o Programa era simplesmente dona de casa, aonde cuidava do marido e de seis filhos.

No ano de 1993, no início do funcionamento do Projeto, fui convidada para participar das atividades, que eram realizadas embaixo das árvores, porque não tinha lugar definido (bloco). Motivada por uma idosa que me convidou que só viria se tivesse a minha companhia. Por isso tive conhecimento do Projeto e cheguei até aqui. Comecei a frequentar a Musculação Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Caminhada Ecológica e Técnicas de Autopercepção. As atividades oferecidas pelo Programa. Todas elas trouxeram muitos benefícios pelo fato de ter pouca idade para ser idosa, era bastante gorda e isso me valia como desafio.



Após dois ou três anos participei de vários jogos para idosos em Manaus e em vários municípios como Maués e Itacoatiara, onde tivemos vitórias com outros idosos.

Quando criado, o Grupo de Dança, por frequentar aulas de Gerontocoreografia, passei a frequentar o citado grupo, onde estou até 2017. Participei também de festivais folclóricos, missas, confraternizações e outros. Estive por vários anos à frente do Centro Acadêmico da 3.ª Idade Adulta (CATIA) que dá apoio ao Programa. O que me leva a continuar no Programa Idoso Feliz são as atividades que frequento e melhoram e muito minha saúde e meu condicionamento físico, e o laço de amizade criado durante estes 25 anos.



2º Waldemarina Nunes Coelho

Eu sou Waldemarina Nunes Coelho, me descrevo como uma pessoa feliz e muito amada pela minha família. Minha vida antes de vir para o Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na Terceira Idade Adulta era de uma grande tristeza, pois tinha ficado viúva.



Entrei em 1993 através de um convite de uma amiga chamada Dagmar Mota, que já fazia parte do grupo, comecei a participar do projeto. Já participei de muitas atividades oferecidas no Campus como danças, natação, caminhadas e esporte. Hoje devido às restrições médicas participo da disciplina de Psicoterapia e Técnicas de Autopercepção.

Graças ao projeto tenho percebido que tive um grande rendimento de qualidade de vida e aumento da minha autoestima. O que me faz permanecer são as grandes amizades e os momentos felizes ao lado de minhas amigas e professoras queridas, que são muito dedicadas a todas nós.



3.º Claudemiro Nascimento Amorim

Eu sou Claudemiro Nascimento Amorim. Me descrevo como acadêmico da terceira idade adulta, desde 1994. Sou militar aposentado, e no projeto da 3.ª Idade Adulta, estou com mais de 20 anos. O motivo da minha inscrição no projeto foi através de anúncio no jornal, era para me manter em atividades física e mental através dos exercícios ministrados pelos professores de Educação Física.

Eu participava de quase todas as disciplinas possível, como: natação, caminhada, gerontovoleibol, musculação e outras. Fui vice-presidente do CATIA (1996). E também fui presidente do conselho fiscal por algum tempo, ou seja, por mais de 2 anos.





4.º Zaida Maia da Silva

Eu sou Zaida Maia da Silva, viúva tenho 3 filhos, dois homens e uma mulher e um neto. Tenho 78 anos e moro no centro de Manaus, na Rua Major Gabriel.

Minha vida antes de vir para o PIFIPS-UBIA-FEFF-UFAM: Trabalhava como funcionária federal em dois horários no INCRA-AM. Comecei a participar deste Programa em 1994 motivada pela grande amiga Isabel Almeida.



Minha primeira disciplina foi Profilaxia do Envelhecimento foi muito bom. Há alguns anos faço as disciplinas Caminhada Ecológica e Musculação Gerontológica, gosto muito porque estou sempre com minha saúde e disposição para caminhar.

Agradeço a Deus por isso e pela grande amiga doutora “Rita Puga” que nos fortalece com sua amizade.



5.º Neyla Rita Santa Cruz da Silva

Eu sou Neyla Rita Santa Cruz da Silva, tenho 67 anos tenho 3 filhos e dois netos. Iniciei no Programa Idoso Feliz Particpa Sempre em julho de 1995.

O motivo foi que minha tia falava muito e fiquei curiosa e também estava muito sedentária e acima do peso. Comecei fazendo a disciplina Profilaxia do Envelhecimento, logo no ano seguinte passei para aula de Gerontovoleibol, Natação, Educação Física Gerontológica e Gerontocoreografia, aí fui entrando em forma, perdi 8 quilos e até hoje mantenho meu peso.

Depois de dois anos fui convidada a participar do Grupo de dança Gerontocoreographic Fame a qual estou até 2017, com muita dedicação nas minhas aulas. Gosto muito do grupo, pois já viajei bastante com o grupo de dança, lugares que jamais pensaria em conhecer. Hoje faço Gerontovoleibol e Dança Gerontológica. Já fui também tesoureira do CATIA e participei também na AMEGAM como fiscal.

Estou até hoje, pois me faz muito bem para minha saúde e meu convívio social. Tenho 23 anos de projeto, espero ficar até o fim da vida.



6.º Olympio Pereira de Souza

Eu sou Olympio Pereira de Souza, me descrevo como uma pessoa responsável, preocupada e estudiosa. Minha vida antes de vir ao PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM foi de muito trabalho e responsabilidade com a família e as minhas atividades de professor e enfermeiro.

Entrei no projeto há mais de 20 anos a convite de uma das participantes. Cursei várias disciplinas: Profilaxia do Envelhecimento, Caminhada Ecológica, Gerontovoleibol, Hidromotricidade Gerontológica, Ginástica Gerontológica e Educação Física Gerontológica.

Obtive bastante conhecimento e práticas para melhorar meu estado de saúde. Além das disciplinas cursadas participei dos festivais folclóricos da 3ª Idade Adulta do Amazonas - FFATIAM, Feira de Motricidade e Arte Popular - FEMAP, baile de encerramento anuais e fiz uma viagem maravilhosa no barco da UFAM a cidade de Maués.



Tudo isso me proporcionou alegrias e desenvolvimento como cidadão e contribuiu para o meu bem-estar físico, psicológico e social.

O que me faz permanecer no Programa: o ambiente saudável, melhoria da minha saúde, os colegas amigos, os professores amáveis, as coordenadoras dedicadas. Todos formamos uma família na qual me sinto muito feliz.



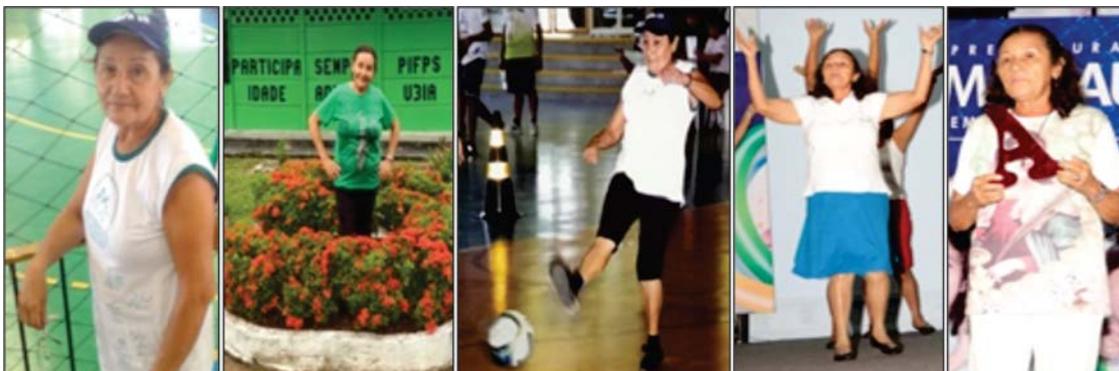
7.º Abenilza de Jesus dos Santos

Eu sou Abenilza de Jesus dos Santos, me descrevo como: uma mulher saudável, ativa e feliz.

Minha vida antes de vir ao PIFPS-U3IAFFEF-UFAM foi: solitária e doente. Entrei no ano de 1997, motivada por querer ter uma vida diferente, uma vida com qualidade.

Disciplinas que cursei: Gerontoatletismo (05 modalidades), outras propostas que participei além das disciplinas: Gerontocoreografia, Dança Gerontológica e Peteca Gerontológica, e que me renderam uma nova condição de vida, uma vida com qualidade, uma vida saudável.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM: Pelo carinho e respeito com que sou assistida, fiz grandes amizades, tenho um viver diferente, e muitas pessoas pensam que idoso não pode fazer nada, mas eu sou a prova disso, contudo, e todas as atividades que faço. Eu amo a vida!



8.º Otília Nonato da Costa

Eu sou Otília Nonato da Costa, me descrevo como uma pessoa cheia de energia, grata com o que a vida me oferece e pronta para encarar meu dia a dia com muita coragem e respeito pelas pessoas que me cercam. Minha vida antes de vir PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, tinha uma rotina voltada para minha família integralmente.

Entrei no ano de 1999 motivada por minha amiga e vizinha Nancy Vieira que já participava das atividades. As disciplinas que cursei foram Educação Física Gerontológica, Dança de Salão, Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica, Gerontoatletismo e obtive flexibilidade, agilidade força, equilíbrio e vigor.

Participamos de dança e passávamos parte do ano em apresentações nos mais diversos locais de nossa cidade. Incemos peças teatrais, realizamos “Feira de Ciências”, viagem de intercâmbio cultural, além de participar de competições internas e externas, que muito me ajudaram a conhecer-me e superar meus limites.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, além do excelente trabalho voltado para obtenção da saúde e qualidade de vida do idoso é o acolhimento que recebo de cada integrante dessa verdadeira família que aqui temos.

Em todos os momentos vividos sinto o quanto sou querida e respeitada, minha eterna gratidão aos afeituosos professores, e em especial a Dra. Rita Puga e mestra Nazaré Marques pelo incentivo diário, no compartilhamento das técnicas necessárias para os melhores resultados nas disciplinas trabalhadas, e cuidado com o bem-estar integral dos acadêmicos participantes.



9.º Valquíria Carneiro Cruz

Eu sou Valquíria Carneiro Cruz, tenho 86, sou viúva, tenho 10 filhos, ativa nos serviços domésticos. Minha vida antes de PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM foi após ficar viúva, um pouco deprimida minha família achou melhor participar de algum grupo de atividade. Entrei no ano de 1997, motivada para melhorar a minha saúde, devido os exercícios.



Cursei várias disciplinas como Dança de Salão, Hidromotricidade Gerontológica, Musculação Gerontológica. Obtive bons resultados, ficando mais disposta.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, foi a atenção e o empenho dos professores com dedicação, humanismo, zelo nas atividades desempenhadas, que continue assim, sou grata a todos do programa.



10 Joana Amélia Lopes Andrade

Eu sou Joana Amélia Lopes Andrade, tenho 80 anos, sou aluna do Programa Idoso Participa Sempre desde 1999, fui convidada por uma colega que pertencia ao Programa. Minha vida antes de conhecer o Programa, era pai e mãe de família, trabalhava e estudava junto com meus filhos para direcionar a vida de cada um.

Iniciei no Programa, no ano de 1999 executando as seguintes disciplinas: Hidromotricidade Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica, Dança de Salão.

Em 2003 fui convidada pela professora Nazaré para o Grupo de Dança Gerontocoreographic Fame onde estou até hoje 2017, 14 anos já se passaram todas as atividades exercidas tenho uma qualidade de vida especial com a idade que estou ainda executo os movimentos que a dança pede. Os meus 80 anos ainda não pesam o que me faz permanecer PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM.

Primeiro eu me dedico de corpo e alma ao programa, novas amizades por meio da coordenação, e de outros colegas que já estão em outra dimensão, mas eu guardo a nossa amizade no coração. Já fui presidente do centro acadêmico CATIA. A pedido da Profa. Rita Puga fiz palestra na Fundação Bradesco, no Preciosíssimo Sangue, em uma empresa no distrito, na Assembleia Legislativa junto com a Profa. Rita. E hoje faço um trabalho voluntário no centro acadêmico, atuando como tesoureira. Sou 2ª. tesoureira da AMEGAM.



Particpei dos jogos em Gerontoatletismo e Jogo de argolas, no primeiro nos Jogos da Amizade Experiente, segundo nos jogos da prefeitura no qual somos tricampeãs no concurso de dança.



II Maria do Socorro Pereira

Eu sou Maria do Socorro Pereira, tenho 77 anos, sou uma pessoa normal com muita alegria e cheia de vontade de viver. Minha vida antes de conhecer o Projeto, eu andava muito nervosa e com o início de depressão, cuidava da casa e dos filhos, marido e minhas devoções na igreja, um ano antes de me aposentar soube que havia um lugar onde pessoas na minha idade poderia se exercitar, se divertir, fazer novas amizades, um lugar onde respirava saúde e alegria.

Comecei a fazer parte em 1999, convidada por uma grande amiga da igreja Izabel Coutinho.

Iniciei fazendo Hidromotricidade Gerontológica e passei por várias outras atividades: Caminhada Ecológica, Dança de Salão, Musculação Gerontológica, Ginástica Aeróbica e tenho a oportunidade de participar de várias disciplinas que me trazem saúde e bem-estar.

Além das atividades físicas, sou do Grupo de Oração, iniciei a computação, participo de palestras, das festas, arraiais, das apresentações de danças, desfiles, show de calouros, confraternizações, missas, viagens, competições, jogos, e é com muita alegria que participo realmente é um lugar que me deixa feliz me proporciona qualidade de vida, me faz não ficar parada enferrujando, adquiro novos conhecimentos, troco experiência de vida, ajudo e sou ajudada e tenho paz espiritual.

O que me faz permanecer no Programa é a convivência com todos que ali estão, amigos professores, funcionários, os conhecimentos que me são apresentados, todos os momentos fraternos que vivenciamos, aulas após aulas e principalmente a qualidade de vida através das atividades físicas.





12 Mario Teixeira Duarte

Eu sou Mario Teixeira Duarte, nascido na Costa do Arapapá AM - Rio Solimões, no dia 05/09/1933, saindo do interior para Manaus morar no bairro de São Raimundo Nonato. Completei meus estudos no Grupo Escolar Olavo Bilac, e na Escola Brasileira no bairro dos Tocos hoje Aparecida e também Colégio Solo de Lucena formado como Guarda Livro validade superior, e vários cursos em São Paulo e Rio de Janeiro.

Incentivado pela professora Ana Maria Araújo e do Padre Puga da Santíssima Trindade Japiim I, resolvi participar em 2005. Fiz matrícula do PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM turma 2, nas disciplinas: Educação Física Gerontológica, Gerontovoleibol, Musculação Gerontológica, Hidromotricidade Gerontológica, Natação, Ginástica Gerontológica, Caminhada Ecológica.

E diante desses exercícios minha saúde foi fortalecida e com mais vontade de viver em paz e em família. Particpei também de olimpíadas, danças, viagens, passeios recreativos e inúmeros eventos estadual e municipal.

A Xuxa (Eneida Miranda Braga) foi quem incentivou a cantar, achava que tinha boa voz mais precisava acabar com a timidez, que ainda em menor escala permanece.

Permaneço no programa e vejo com o passar do tempo, a nova geração de professores dedicados e comunicativos, estou feliz comprovo meu rejuvenescimento, sem preconceito de raça, religião.

É por isso que vivo cantando a todo vapor, músicas românticas, valsa, boleros, religiosas e é o que me faz permanecer lá no PIFPS-U3IA FFEF-UFAM, alavanca da minha vida.





13 Francisca Suzana da Rocha

Francisca Suzana da Rocha me descrevo como participante do Programa Idoso Feliz Participa Sempre, uma pessoa assídua, interessada, sou bastante religiosa.

Minha vida antes de vir ao PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM era resumida em cuidar dos filhos e da casa e não disponibilizava de tempo para cuidar de mim.

No ano de 2000 entrei para o Programa motivada pela minha própria vontade, e curiosidade.

Já cursei várias disciplinas como: Caminhada Ecológica, Dança de Salão, Hidromotricidade Gerontológica, Grupo de Oração, Psicoterapia em grupo, Musculação Gerontológica.

Também nos foram ofertadas outras propostas, as quais participei, além das disciplinas, como o passeio em grupo fora das dependências e viagens. Permaneço no Programa, muito feliz e motivada, as dores no corpo amenizaram, conheci pessoas muito bacanas, ou seja, minha saúde e bem-estar foram renovados graças ao Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta.



14 Lilia Marília Amazonas da Silva Arakaki

Eu sou Lilia Marília Amazonas da Silva Arakaki me descrevo como uma pessoa realizada estou com 64 anos de idade, casada com um homem maravilhoso, temos dois filhos também maravilhosos, sou muito feliz!

Entrei no Programa Idoso Feliz Participa Sempre no ano de 2001, após me aposentar então com 48 anos, fiquei entediada sem o meu círculo de amizade do trabalho e da rotina de todo dia que eu tinha a 25 anos, sentindo falta de meus amigos. Um dia lendo o jornal vi uma matéria falando das matrículas abertas e o principal aceitava pessoas a partir dos 45 anos que eu me encaixava, então parti para a UFAM, para fazer a minha matrícula.

Quando entrei, no primeiro ano fiz Caminhada Ecológica e Dança de Salão; depois fiz outras atividades como Natação, Hidromotricidade Gerontológica, Musculação Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Inclusão Digital e Gerontoatletismo. Hoje faço Inclusão Digital e Esportes Gerontológicos.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, é organização, seriedade, cordialidade, convivência, troca de experiência dos alunos, a jovialidade dos professores e principalmente dos mestres para com os acadêmicos 3IA. Gosto muito das viagens na companhia da professora Nazaré e os colegas. Quanto as olimpíadas acho uma atividade excelente, qual faço de tudo para participar, sempre participei das duas; internas e da promovida pela prefeitura, já ganhei várias medalhas.



15 Djanira Campos de Souza

Eu sou Djanira Campos de Souza, me descrevo como acadêmica da 3ª Idade Adulta da UFAM, comprometida, frequento normalmente, justifico quando preciso me ausentar, acredito que seja disciplinada como uma boa ex aluna salesiana, isto agente não esquece e leva para a vida toda.

Minha vida antes de vir para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM foi uma vida sedentária, depois tive oportunidade de participar numa academia. Entrei em 2003 motivada por uma vizinha.

Disciplina que cursei e o que obtive: Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica, Dança Gerontológica e Inclusão Digital. Obtive maior conhecimento de como envelhecer de forma saudável.

Outras propostas que participei além das disciplinas: eventos culturais gerontológicos, jogos, feira de ciências gerontológica, representações, viagens, o que me rendeu uma vida melhor e mais ativa.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM: encontrei um ambiente agradável e uma direção competente, eu e minha irmã Edna.



16 Vera Lúcia de Melo Palheta

Eu sou Vera Lúcia de Melo Palheta, me observo como bem participativa tanto, nas aulas como nos eventos.

Minha vida antes de vir ao PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM era bem repetitiva.

Foi por motivo de não querer mais ficar em casa olhando para TV e ficar sem fazer nada, entrei no ano de 2003, motivada por minha irmã que trabalhava no ICHL-UFAM.

Disciplina que cursei e só obtive sucesso: Musculação, Hidromotricidade Gerontológica, Dança Gerontológica, Caminhada Ecológica, Educação Física Gerontológica e Gerontoatletismo.



Outras propostas que participei além das disciplinas foram: FFATIAM que acontece em junho, e dança com coreografia para o FEMAP que acontece em dezembro para encerrar o ano letivo.

E todas as participações me renderam só o bem-estar, coordenação motora, equilíbrio, comunicação com os meus colegas, bom bate papo e uma integração total para com eles.

O que me faz permanecer PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM é a vontade de ficar com meus amigos de aprender um pouco mais sobre as atividades educacionais oferecidas dentro do PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, é a diversão que eu tenho com eles, ajudam muito no convívio social, pois, não consigo ficar em casa parada sem fazer alguma coisa e isso me deixa entediada. Por isso, busco participar dos projetos do PIFPS dentro da UFAM.

Agradeço a todos envolvidos neste projeto. Muito obrigada!



17 Eldenira Pinto Dácio

Eu sou Eldenira Pinto Dácio me descrevo como uma acadêmica 3IA pacata, mas atenta, dedicada, sou calada, tímida, mas presto muita atenção para aprender.

Minha vida antes de vir para o PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM foi: não tinha conhecimento com ninguém, muito fechada, não sabia me expressar com as pessoas, muito tímida. Entrei no ano de 2003, motivada por uma amiga que trabalha na universidade.

Disciplina que cursei e o que obtive:

Em Musculação Gerontológica fez fortalecer meus ossos, acabou com as dores que eu sentia no meu corpo.

Em Educação Física Gerontológica a vontade de praticar esporte para me dar mais força ao meu organismo.

Em Dança de Salão me fez aprender um pouco de dança que não sabia nem “dois pra lá nem dois pra cá”, ajuda mexer todo seu corpo que está fraco, a dança fortalece todo o organismo.

Outras propostas que participei além das disciplinas foram os jogos internos e externos, gosto muito de participar dos jogos principalmente do Gerontoatletismo. O que me rendeu animação, saúde e ânimo para viver.

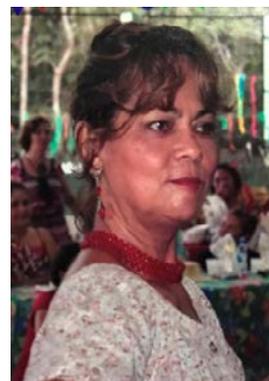


O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM: a amizade que tenho com as amigas e os professores que nos dar incentivos, carinho que eles nos dão e paciência que eles têm apesar de serem novos.



18 Leonides Campos Garcia

Eu sou Leonides Campos Garcia me descrevo como uma feliz, porque antes eu era uma pessoa muito nervosa e sem vida, mas depois que tomei conhecimento de um projeto que se chama Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.^a Idade Adulta, da Universidade do Amazonas que tem o símbolo PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, as coisas foram mudando de figura.



Entrei no ano de 2005 através da minha filha que fazia faculdade nessa universidade, quando ela viu as senhoras muito felizes e saudáveis, foi quando ela veio e me colocou, e eu hoje sou outra pessoa, comecei fazendo duas atividades, que eram dança de salão e Educação Física, ao seguimento dos anos fui tomando conhecimento em outras atividades, como Natação, Musculação Gerontológica, Gerontovoleibol e Gerontohandebol.

Particpei de várias competições nos jogos internos e externos. Além das disciplinas, de passeios, de bailes comemorativos junto com as colegas que nos dão muitas motivações e amor entre todas nós que nos sentimos muito felizes.

Quero relatar que me sinto uma pessoa muito feliz, pelo fato de receber muito amor compreensão e apoio para ter uma vida saudável sem ser sedentária, então jamais deixarei de participar dessa nova família que amo muito.



19 Salustiano Correa de Souza

Eu sou Salustiano Correa de Souza descrevo-me uma pessoa séria, porém um pouco tímido, tenho poucas amizades, sou verdadeiro, sincero.

Antes de vir para a UFAM, eu era sedentário, em 2016 eu comecei a vida no esporte na UFAM, ao conhecer o Programa Idoso Feliz Participa Sempre, o que eu me sinto renovado, tenho uma vida saudável obtive muitos amigos e amigas, me sinto muito bem e feliz, cursei e pratico várias modalidades e competições de natação, voleibol, musculação etc.

Eu não tinha esses conhecimentos com estas modalidades do esporte. Eu vim aprender na UFAM, no Programa Idoso Feliz Participa Sempre. Agradeço muito nosso Deus pela transformação e renovação de nossa saúde, pela a coordenação dos professores de ter a sabedoria e mansidão com os idosos.

São tantos problemas que passei, mais com ajuda de Deus, papai do céu, a doutora psicóloga, eu pude renovar meus conhecimentos de meus atos.

E sou feliz por estar com pessoas jovens, que tem respeito por todos nós idosos. E tenho a reconhecer a autoridade da direção e da administração que nos acompanha dia-a-dia com estes jovens professores amigos, que nos dão estas energias positiva ao idoso, etc.

Amor ao semelhante àquele que tem resposta com o que não tem, eu fui para a fila olímpica muito bom,mas me sinto bem na UFAM. Por isso estou no Programa Feliz Participa Sempre.



20 Luiz Faustino da Silva

Eu Luiz Faustino da Silva me descrevo como acadêmico da 3.^a Idade Adulta, participante do Programa Idoso Feliz Participa Sempre, assíduo, atento e participativo.

Minha vida antes de entrar para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM era um tanto monótona, haja vista que como aposentado, deixei de praticar as atividades que praticava quando estava na ativa.



Entrei no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, em 2006, convidado pelo acadêmico Bermar Augusto e motivado pelas disciplinas: Gerontovoleibol, Natação, Gerontoatletismo, Musculação Gerontológica, Gerontociclismo entre outras.

Além das atividades curriculares participei de jogos, desfiles e apresentações que me proporcionaram algumas medalhas, faixas e desenvolturas.

Permaneço no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM porque me proporciona saúde, bem-estar, convívio com várias pessoas, além de novas e belas amizades.



21 Claudete Marques da Silva

Eu Claudete Marques da Silva como acadêmica da 3^a idade adulta, participante do Programa Idoso Feliz Participa Sempre, contida, mas amistosa, interessada, tranquila, dedicada, assim me descrevo.

Minha vida antes de entrar para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, eu era só dona do lar, como eu tenho uma grande amiga que se chama Sônia Barros que já participava, me convidou para participar do Projeto em 2007.



Vim conhecer e gostei muito e até hoje continuo. Além das atividades que tenho eu escolhi: Ginástica Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Musculação Gerontológica e Dança Gerontológica.

Temos os eventos, passeios, jogos e comemorações como: dia dos pais, dia das mães, confraternizações etc. Que nos proporciona o programa.

Hoje me sinto bem em todos os sentidos, principalmente na saúde. Aqui foi e está sendo mais uma família em minha vida, cada dia que passa fazemos novas amizades, só tem a agradecer a Deus e os coordenadores desse projeto e os professores por todo bem que nos faz.



22 Wilson da Costa

Sou Wilson da Costa, viúvo, 81 anos, tenho 5 filhos, resido no conjunto 31 de março bairro Japiim II. Antes do Projeto da UFAM não fazia atividades físicas.

Participo do Programa aproximadamente 10 anos, fui convidado por uma vizinha chamada Clemilda Alencar que participava das atividades físicas no local.

Já participei das disciplinas de Natação, Caminhada Ecológica, Gerontoatletismo e também nas competições internas e da prefeitura onde ganhei muitas medalhas.

Também participo dos eventos do Projeto como festa junina, feiras etc., procuro sempre estar presente. Durante um tempo estive participando em outro centro, porém retornei e estou satisfeito.

A participação é importante na saúde, na convivência com as pessoas.

Através do Projeto adquiri novas amizades com professores e colegas. As atividades físicas são bem programadas com dias certos e professores presentes.

O que me faz permanecer no Projeto é a amizade, o bem-estar que o Projeto oferece em relação à saúde física. Existe uma valorização do idoso e incentivo na qualidade de vida das pessoas. Sinto-me bem e motivado seguir em frente.



23 Evandro da Silva Fernandes

Eu sou Evandro da Silva Fernandes brasileiro, moreno, 1,75 de altura, 67 anos, aposentado, moro em Manaus, Rua José Ferreira Neto, conjunto Vale do Sol I, Bloco A3, número 302 - Petrópolis.

Antes de conhecer o Projeto PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM trabalhei por 38 anos como servidor público mais precisamente na Superintendência da Zona Franca de Manaus - SUFRAMA.

Neste período não tinha tempo suficiente para praticar esporte ou alguma outra atividade que me desse um prepara físico adequado e conseqüentemente melhorar a parte física. Somente aos finais de semana que eu jogava futebol como diversão.

Quando me aposentei em 2009, vim para o programa Idoso Feliz, por indicação de uma colega de trabalho, pois sua mãe já fazia parte desse Programa. Para não ficar em casa sem praticar nenhuma atividade, resolvi conhecer o Programa.

Ao conhecer o Programa, de imediato matriculei-me nas disciplinas: Musculação Gerontológica, Natação e Gerontovoleibol, as quais pratico de segunda a quinta. Além dessas atividades que pratico no Programa, também fiz parte do projeto da vila olímpica, onde praticava atletismo como: corridos 100m rasos, lançamento de dardo e arremesso de peso.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA FFEF-UFAM, é que tem atividades de segunda a quinta e eu gosto muito de praticar exercícios todos os dias, me faz bem, me deixa fisicamente em forma. Praticar exercício além de lhe deixar em forma ajuda a controlar e prevenir doenças como diabetes, colesterol, artrite, artrose e outras doenças mais.

Quem pratica atividades físicas fica livre do sedentarismo, da tristeza, da angústia, do mau humor e fica de bem com a vida, manda a tristeza ir embora dando gargalhada. Portanto o PIFPS-U3IA só tem feito bem, desta forma só tenho de agradecer por fazer parte desse programa e enquanto estiver força e disposição e o Programa me aceitar, ficarei aí. Recomendo para quem quiser conhecer o PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM.



24 Olinda Varjão da Silva

Eu sou Olinda Varjão da Silva me descrevo como uma pessoa otimista, descontraída com as colegas e um pouco teimosa.

Minha vida antes de vir para o Projeto era um pouco monótona. Entrei no ano de 2014, motivada por uma colega vizinha, pois ela queria vir para cá também.

Cursei as disciplinas: Técnicas de Auto percepção, Dança Gerontológica, Ginástica Aeróbica e Educação Física que me trouxeram bons rendimentos tanto para memória (pois na época esquecia muito as chaves de casa) e físico pois melhorei significativamente meu equilíbrio e minha agilidade.

Hoje no ano de 2017 estou participando da Musculação Gerontológica e Gerontoatletismo, que estão me rendendo ótimos resultados, pois tenho mais resistência e força muscular, concentração e equilíbrio. Estou mais ativa.

O que me faz permanecer no Programa, gosto muito dos professores, das aulas, das amigas que consegui fazer, de minhas disciplinas, principalmente dos jogos esportivos. Não quero voltar a ter minha vida monótona novamente.

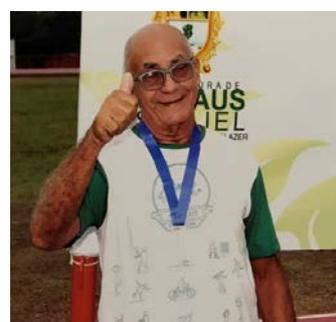


25 Joviniano Viana de Freitas

Eu sou Joviniano Viana de Freitas me descrevo como alguém que estava desanimado, sem muitos desafios, assim era minha vida antes de vir ao PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM, fui acomodado, entrei em 2016 motivado por melhorar a saúde.

Disciplinas que cursei: Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica, Dança Gerontológica e outras propostas que participei, além das disciplinas tais como competições que me renderam medalhas de primeiro e segundo lugar.

O que me faz permanecer no PIFPS-U3IA-FFEF-UFAM o resultado na melhora da minha saúde, as amigas, a oportunidade competir e viver coisas diferentes, e claro, não poderia esquecer ao cantar louvo a Deus e agradeço por tudo isso que ele me proporcionou e assim sou mais feliz. E também pude fazer tantas atividades no Programa.



3.2 Conclusão sobre ser acadêmico da 3IA há longos anos

De tudo isto, podemos concluir que grande parcela dos depoentes admitiu ter uma vida sedentária, até tornarem-se os acadêmicos da 3.^a idade adulta, por espontânea vontade passaram a ser mais participativos, engajados, com maiores contatos sociais, melhor capacidade física, qualidade de vida e envelhecimento saudável. Mostrando que houve contribuição da Educação Física Gerontológica, nas quais estão empenhados o ano todo, tem professores competentes, uma atmosfera familiar e amistosa que os cativa, logo permanecem.

4. Memórias das experiências de coordenação

Organizadora

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Pode acompanhar neste capítulo depoimentos e/ou descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre pessoas e sua colaboração de coordenação do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, ou coirmãos, ou mesmo docência nos grupos.

4.1 Memórias de experiências de coordenação ocorridas no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

1.º Depoimento da Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa



A partir de pesquisas que considerei básicas e colaborariam com o Prêmio de Literatura de Educação Física e Desportos, homenageando nosso patrono Guilherme Nery, e culminaria com a semana de Educação Física nos anos de 1987 e 1988, juntamos informações necessárias para elaborar um projeto e assim o fizemos sem êxito junto à Secretaria Estadual de Educação e Secretaria Municipal de Esportes, para implantá-lo.

Não desistimos, retomamos o projeto em 1993. Um modelo regional de universidade na 3ª idade, que despontava no mundo e Brasil. Começamos contando com as instalações da FEF (salas de aula, quadra coberta, piscinas, área verde) e sala dos professores, mas à medida que crescíamos em quantidade e propostas foi necessário novas iniciativas, relativas à estrutura física, ter instalações próprias e assim foram 2 anos para a conquista do prédio ou bloco Idoso Feliz Participa Sempre, no dia 22 de junho de 1996, na administração Eduardo Braga; a quadra Idoso Feliz Participa Sempre, em 2000, na administração Alfredo Nascimento; a ciclovia através de verbas do gabinete do deputado federal Humberto Michiles em 2006, a piscina, em 2007, com verbas do gabinete do senador Gilberto Mestrinho. O bloco, a quadra, a ciclovia e a piscina foram legados de homens públicos a UFAM, conseguidas através de movimentos sociais de acadêmicos 3IA e da coordenação em ações oficiais. Foram saltos qualitativos para melhoria das propostas para acadêmicos 3IA do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Com o crescimento houve preocupação em quem iria ser operacional, já que docentes universitários em sua carga horária semanal respondem 3 horas para atividades de extensão. Assim passamos a vislumbrar ter o pessoal fixo, ter uma quantidade de bolsas e crescemos em bolsas com a pró-reitora Severina dos Reis, chegando a um total de 20 bolsas.

Chegamos a administrar o programa em 3 municípios: Itacoatiara, Manaus e Maués. Auxiliamos tecnicamente 5 coirmãos, com o envio de bolsistas e depois com cinesociogerontólogas, as quais tivemos êxito no pró-labore pela SEMASC entre 2000 a 2004: foi preciso definir um calendário anual, ir alterando disciplinas, desativar projetos que não deram certo como alfabetização, línguas estrangeiras, reunião dos filhos, que acreditávamos ser importantes.

Registramos experiências em livros impressos (2003 e 2007), em CD-ROMs (2008, 2013), e até em DVD acompanhando o livro, haja vista, a riqueza da dança.

Estivemos em eventos internacionais, europeus, por conta própria, mas representando a UFAM, inclusive com a participação de inúmeros acadêmicos da 3.ª Idade Adulta.

Foi muito trabalhoso manter o programa funcionando nestes 25 anos com boa qualidade, o que demandou a elaboração de muitos ofícios, projetos, revisão de projetos para atender avaliações institucionais, relatórios com seus modelos exigências e prazos. Foi muito planejamento e execução, mas para isto procuramos nos cercar de pessoas comprometidas com a causa, dos mais diversos níveis acadêmicos de: Educação Física, Medicina, Enfermagem, Psicologia, Filosofia, Educação e Matemática; acadêmicos da 3.ª Idade Adulta voluntários no Centro Acadêmico, na Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas (AMEGAM), a qual surgiu como resposta ao novo bloco.

Podemos dizer que tivemos adesão de vereadores, deputados estaduais e federais e até senador, os prefeitos de Manaus, Maués e Itacoatiara foram parceiros na implementação do PIFPS-U3IA, e dos municípios de Autazes e Manacapuru, exclusivamente na formação de monitores. Os secretários de Educação Estadual e Municipal muito colaboraram na cessão de professores em dado momento destes 25 anos, hoje temos ainda uma professora cedida pela SEDUC.

Na UFAM a então PROCOMUN, entre 1993 1995, muito nos fortaleceu no início, a PROEXTI nos acompanha até o presente; a imprensa universitária sempre foi solícita; o setor de transporte sempre que pode nos atendeu. Começamos usando o RU e foi bom enquanto durou. A EDUA nos favoreceu primeiro com dois livros impressos, e depois como ISBN e encontramos o caminho dos CD-ROM se sua velocidade.

A FEEF nos cede instalações, centro de esportes, das quais zelamos, como a academia de musculação que trocamos por vários anos os protetores de pernas e braços, graxa de lubrificação, mais recentemente lixamento e pintura de anilhas e halteres, através de recursos obtidos pela mensalidade advinda da AMEGAM.

Existimos até os 25 anos com muita graça de Deus, fomos superando as dificuldades, pois escrevendo por linhas tortas as saídas foram aparecendo.



2.º Depoimento da Profa. Dra. Chang Yen Yin



Licenciada em Educação Física, Médica, Anestesista, especialista em Acupuntura, Doutora em Anestesiologia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP. Docente da FEEF-UFAM entre 1988 e 2017.

Minha relação com o PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM iniciou ainda na pesquisa precursora de 1988, com aplicação de aulas na LBA e Dr. Thomas. Em 1993 fui a primeira professora de aulas teóricas, pois aceitei colaborar, mas não estar na coordenação, o que veio acontecer muito mais tarde em 2015 a 2017, quando da minha saída da docência na FEEF-UFAM. Curioso que estava selado no meu trajeto que passaria por esta experiência.

Estive respondendo a convites em vários treinamentos de bolsistas com os conteúdos de dança, de socorros de urgência, fisiologia do envelhecimento, doenças do envelhecimento.

Fui professora após-graduação em Educação Física em Gerontologia Social nos anos de 1993 e 1994 da disciplina Dança Gerontológica e os alunos montaram trabalhos musicais com os acadêmicos 3IA. Estive responsável como coordenadora de Projetos do Programa Atividade Curricular Extensão – PACE's, que foram de dança e inclusão digital, por vários anos entre 2013 a 2017. E respondi como coordenadora geral de 2015 a 2017.



3.º Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre a Profa. Dra. Priscila Trapp Abbes



Possui graduação em Educação Física pela Universidade de São Paulo, graduação em Nutrição pelo Centro Universitário Nilton Lins, aperfeiçoamento em Nutrição e Saúde Pública pela Escola Paulista de Medicina/UNIFESP (1996), especialização em Educação Física e Ortopedia, e em Nutrição nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis, mestrado em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas, doutorado em Nutrição Humana Aplicada pela Universidade de São Paulo, pós-

doutorado em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo. É docente Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas.

Após ser selecionada em concurso público para FEEF-UFAM em 1993 se interessou e passou a integrar a coordenação do PIFPS-U3IA que iniciara no semestre anterior, vivenciou de perto se transformar em programa. Acompanhou de perto, nos dois anos entre 1994 a 1996, o processo de solicitação do bloco para o prefeito Eduardo Braga, sendo a negociadora, quando este recebeu a representação FEF-UFAM, através do então secretário Eduardo Monteiro de Paula.

Foi também decisiva sua iniciativa junto ao Secretário Estadual de Educação, então seu aluno, para formalização de convênio, no qual houve previsão de cessão de professoras para atuar na coordenação do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM.

Realizou suas pesquisas de mestrado e doutorado em Ciências de Alimentos com programa de atividades físicas para obesas menopausadas acadêmicas 3IA, sendo então a primeira a realizar este registro. Participou em eventos nacionais e internacionais apresentando resultados de pesquisas realizadas no PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM. Esteve e sempre está disposta a auxiliar ações de coordenação do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM, quando solicitada.



4.º Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre a Profa. MS Nazaré Marques Mota



É licenciada em Educação Física pela Universidade do Amazonas, especialista em Educação Física em Gerontologia Social pela Universidade do Amazonas, mestre em Educação pela UFAM, professora da SEDUC cedida para o PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM.

Iniciou no PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM no seu início em 1993 como bolsista de extensão PROEXTI-UFAM, com a disciplina teórica Desenvolvimento Gerontológico do Adulto, e com a disciplina prática Elementos de Natação, na primeira como auxiliar da Profa. Chang, com as demais colegas, até o dia em que tivemos que assumir a turma, mas foi um trabalho de grupo, na segunda como primeira professora e ficou por longo tempo e consegui ótimos resultados de nadadores bem coordenados. Foi também professora secundária em Ginástica Gerontológica. Teve no segundo semestre a experiência de dança e expressão junto com o Prof. Dr. Thomaz Abdala, surgindo depois a Gerontocoreografia, na qual ficou até 1996, em 1997 com elementos suficientes advindos do evento EGREPA, vivenciado na Alemanha, criou o grupo de dança Gerontocoreographic Fame que foi encerrado em 2017.

Concluiu o curso e foi elevada a categoria de coordenadora através de cessão da SEDUC-AM a qual perdura até 2018, esteve também cedida pela SEMED, apareceu o Instituto de Desenvolvimento Social Dom Adalberto Marzi, que fez parceria com a AMEGAM e a contratou, depois fez convênio com a UFAM e teve mais este incentivo para continuar no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, como está até o presente.

Responde por atividades administrativas, pois também acumula a tesouraria da AMEGAM, por exemplo, abastece o café diário, materiais didáticos, materiais de consumo, serviços necessários, entre outros.

É uma profissional que testemunhou estes 25 anos de PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, como bolsista, professora, coordenadora E tesoureira.



5.º Depoimento da Profa. Esp. Valtimar Carneiro de Souza



Sou Valtimar Carneiro de Souza, estou com 48 anos. Minha formação: Professora de Educação Física, Especialista em Educação Física Gerontológica e Especialista em Gestão de Políticas Públicas. O período de atuação no PIFPS-U3IA-FEF-UFAM: foi de 1994 - 1999.

COMO CHEGUEI ATÉ O PIFPS-U3IA-FEF-UFAM: em 1994, após minha formação em Educação Física, me inscrevi no curso de pós-graduação em Educação Física em Obstetrícia, porém a Profa. Dra. Rita Puga estava iniciando o Projeto Idoso Feliz e me mostrou que a

Gerontologia era um campo que cresceria muito e precisaria de profissionais qualificados, então eu migrei para o Curso de Educação Física em Gerontologia, foi o céu, me apaixonei pelo assunto, passei então a trabalhar no PIFPS como professora da terceira idade a convite da Professora Doutora Rita Puga.

IMPACTOS INICIAIS: as atividades físicas eram desenvolvidas na quadra da Faculdade de Educação Física, na piscina e na trilha de caminhada. Porém carregávamos nas costas o material a ser utilizado porque a sala de material era um pouco distante, um rádio grande de pilha (12 pilhas), bolas, colchonetes entre outros. A busca por literatura na área de

Educação Física Gerontológica também era um desafio, poucas. Era tudo muito novo e eu me sentia desafiada a executar esse trabalho da melhor forma possível.

FATOS MARCANTES: um dia estava na aula de Dança de Salão e de repente surgiu um barulho ensurdecedor e em seguida uma fumaça branca, as idosas ficaram com medo querendo saber do que se tratava, foi então que eu também com medo, abri a porta e só vi fumaça branca saindo da sala vizinha, gritei para as alunas fugirem pela janela, pois achava que era fogo. As idosas correram aflitas pegando seus pertences e tentando sair pela janela. Alguém apareceu e nos informou que era apenas um homem que estava furando o concreto com a furadeira e isso fazia sair um pó branco da parede, que pensávamos ser fumaça... Depois demos gargalhadas, eu fiquei um pouco com a fama de doida, mas tudo foi resolvido. Professora Rita me chamou e me disse, mesmo que estivesse pegando fogo, eu jamais poderia ter essa atitude, que eu deveria ser a última pessoa a me desesperar, os idosos sempre esperam de nós uma atitude que transmita segurança. Esse fato marcou bastante meu aprendizado.

EFEITO DO PIFPS NA FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL: a experiência e o conhecimento que adquiri nesse período foi fundamental, não só para minha vida profissional, mas também no aspecto pessoal, aprendi a ouvir mais as pessoas, a ter mais paciência, que você precisa pensar que tipo de idoso pretende ser no futuro. Fiz muitos cursos na área e produzi trabalhos científicos aprovados em Congressos Nacionais e Internacionais. Minha monografia foi apresentada em forma de pôster no Fourth Internacional Congress Physical Activity, Aging and Sports - Heidelberg, German, pesquisa feita com os acadêmicos idosos, para uma pessoa recém-formada foi tudo. Quanto à minha atuação, faço o que gosto sempre, lá não era diferente, então eu fui coordenadora de bolsistas, Professora de Dança de Salão e Gerontocoreografia, coordenadora de área do Projeto no Município de Maués, Relações Pública da AMEGAM, escritora e promotora de eventos locais. Minha atuação foi sempre dando o melhor de mim, os efeitos do PIFPS foram somente positivos, até pequenos momentos desagradáveis que vivenciei serviram para meu aprimoramento pessoal e profissional.

DESTAQUES: na coordenação de bolsistas pude observar o interesse do acadêmico, que ingressava no Projeto, pela Educação Física Gerontológica. Era fantástico, se apaixonavam logo pelo assunto. Tínhamos um dia por semana para planejar e avaliar o desempenho semanal, isso era bom para mim como coordenadora e para eles como estagiários, a satisfação da pessoa idosa era sempre avaliada. Outro destaque era na coordenação de área em Maués, o fato de movimentar a cidade todo mês com eventos e atividades nas praças ou na praia era desafiador. As professoras que ficavam em Maués recebiam orientações no hotel, na casa de alguém ou ainda no local das atividades físicas com os idosos, tínhamos uma excelente parceria com a prefeitura da cidade, o que ajudava muito.

AUTOAVALIAÇÃO: o PIFPS-UIA-FEF-UFAM (Programa Idoso Feliz Participa Sempre) teve uma importância muito grande na minha vida e como coordenadora aprendi muito, dei o melhor de mim na época, acertei muito, errei também pelo excesso de confiança em mim e nas pessoas, mas não me arrependo de nada, toda vivência contribuiu para que eu me tornasse melhor em todos os sentidos.

MENSAGEM: “o que fazemos hoje poderá refletir no que seremos amanhã, faça hoje o seu melhor e o futuro com certeza vem mais brilhante”



6.º Depoimento da Profa. Darcy de Paula Modesto



Sou acadêmica da 3.ª idade adulta desde 1993 a 2000, estive na vice-presidência e presidência do centro acadêmico- CATIA. Estive na coordenação do PIFPS-U3IA de 1995 a 2000, cedida pela SEDUC, época em que mais cresceu o programa, com uma participação intensa dos acadêmicos da 3ª idade adulta, cursos e implantações nos municípios de Maués e Itacoatiara. Os eventos com participação destes municípios, excursões de intercâmbio com os mesmos, com Roraima. Crescimento em número de acadêmicos da 3.ª idade adulta. A construção do bloco Idoso Feliz Participa Sempre.

Como coordenação fazíamos parte de uma equipe de 5 professoras cedidas pela SEDUC-AM: Eu, Maria José Stock, Francisca Aguiar, Nazaré Mota e Valtimar Carneiro, tanto pela SEDUC como SEMED.

Procurávamos fazer tudo que estivesse ao nosso alcance tanto administrativa quanto pedagogicamente para o funcionamento do projeto de disciplinas e os demais que foram aparecendo.



7.º Depoimento da Profa. Esp. Rosa Ana Rodrigues Cavalcante



Eu sou Rosa Ana Rodrigues Cavalcante, tenho Graduação em Educação Física - 1996 pela UFAM, e Especialização em Gerontologia Social, também pela UFAM. Cursei a Faculdade de Educação Física no município de Maués no período de 1993 a 1996. Ingressei no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEF-UFAM) em outubro de 1994, quando houve um curso de formação de monitores em Educação Física Gerontológica a qual fui selecionada. A partir dessa data até em 1996 fui monitora em Maués. O grupo de idosos funcionava na Casa João Paulo II cedida pela Paróquia Nossa Senhora da Conceição. As aulas de Natação e Hidromotricidade Gerontológica eram realizadas na praia da Ponta da Maresia.

Os idosos de Maués participaram no FFATIAM (Festival Folclórico dos Idosos do Amazonas em Manaus) com a dança do Carimbó.



Em 1996, Maués sediou os primeiros Jogos Olímpicos de Idosos Amazonas (JOIA) com a participação dos acadêmicos da 3.ª Idade Adulta de Itacoatiara, Maués e Manaus. A abertura foi no GM3, com desfile, corrida a tocha. As modalidades como Gerontociclismo realizadas na rua em 400m; Gerontoatletismo, entre outras.



Durante o período acadêmico foi um grande aprendizado com os idosos maueenses os quais contribuíram imensamente para minha vida profissional muito gratificante a nossa convivência foi à base da minha formação em Educação Física Gerontológica.

No período de 1997 a 2010 foi à adaptação com a nova clientela em Manaus-AM, a grande responsabilidade como profissional da área de Educação Física Gerontológica. Disciplinas ministradas: Caminhada Ecológica, Educação Física Gerontológica, Gerontoatletismo, Musculação Gerontológica, Natação, Técnicas de Autopercepção e Dança de Salão.



Atuei: como coordenadora de bolsistas de Educação Física; no Grupo de Oração; JAE (Jogos da Amizade Experiente); Olimpíadas da 3.ª Idade do Município de Manaus; na Caminhada Cristã e na Missa de encerramento das atividades do PIFPS; no Projeto Intergeracional - PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM/ SEDUC.



No FFATIAM- (Festival Folclórico da 3.ª idade do Amazonas) com as seguintes danças: xote; quadrilha sassaricando na roça; e, dança sertaneja.



Na Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMAP) com as apresentações: grupo de oração coreografia religiosas; samba com turma de dança de salão; e, dança cultura regional com os alunos da disciplina de Técnicas de Autopercepção.

Foram inúmeras atividades que vivenciamos com os acadêmicos da 3.ª idade adulta das quais tornaram-se trabalhos que foram apresentados em congressos como por exemplo: dança expressão de fé; dança proporcionando a auto estima; dança o xote; quadrilha sassaricando na roça; qi gong; e, relações intergeracionais.

A experiência que tive desde a minha vida acadêmica até a profissional no PIFPS-U3IA, foi de suma importância para o meu crescimento pessoal e principalmente no que diz respeito na área da Educação Física Gerontológica. Foi um período de grande aprendizado como docente com os coordenadores, professores, bolsistas e principalmente com os acadêmicos da 3IA. Os desafios que foram acontecendo na vida profissional serviram para o meu crescimento profissional e do

meu cotidiano de erguer a cabeça, ir em frente e buscar novos objetivos que somos desafiados diariamente, mas, tudo que vivenciamos tem um fundamento para a nossa vida. Gratidão eterna ao PIPS-U3IA-FEFF-UFAM.

A Interação se alcança através do diálogo entre as pessoas que sabem ouvir o outro sem discriminação e com respeito mútuo.



Grupo de Oração



Caminhada Cristã



Dança de Salão- FFATIAM



Quadrilha Sassaricando na Roça



Técnicas de autopercepção



FEMAP

8.º Depoimento da Profa. Esp. Humbertisa Pimentel Gondim Barbosa



Sou Humbertisa Pimentel Gondim Barbosa, graduada em Educação Física, especialista em Ensino de Educação Física e TGD. Experiências profissionais: professora de Educação Física no Ensino Fundamental e EJA na SEMED/Manaus. Quando acadêmica de licenciatura em Educação Física da UFAM Extensão/ Maués fui selecionada como bolsista do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS-U3IA) no formato de Extensão Universitária e tendo como coordenadoras as professoras Rita Puga, Nazaré Mota e Darcy Modesto, durante os anos de 1995 e 1996.

De início desenvolvendo a atividade de bolsista de Alfabetização de Idosos no ano de 1995, na Casa João Paulo II, tive um grande impacto, pois era uma clientela diferenciada com a qual ainda não havia tido experiência em trabalhar, principalmente em alfabetizar idosos, mas tomei como desafio e assim pude contribuir para o processo de alfabetizar e também aprendi muito com os alunos dessa faixa etária, em pouco tempo estava completamente envolvida com a importância do Projeto ao qual participava.

Inúmeras atividades faziam do projeto um sucesso, entre eles em 1996 foi realizado em Maués os Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA) a 2.ª Convenção dos Acadêmicos da 3.ª Idade Adulta do Amazonas com a participação de acadêmicos da 3.ª Idade Adulta de Itacoatiara, Maués e Manaus.

Num segundo momento, graduada em Educação Física e morando na cidade de Manaus, concursada pelo SEMED/Manaus, fui cedida ao PIFPS para ingressar como professora de Caminhada Ecológica e Hidromotricidade Gerontológica além de fazer parte da equipe de professores coordenadores de bolsistas acadêmicos do PIFPS e estagiários do Curso de Gerontologia Social do PIFPS-U3IA, cargo que exerci nos anos de 1999, 2000 e 2001.

As inúmeras atividades desenvolvidas no Projeto foram enriquecedoras como experiência profissional e pessoal: exercer liderança, desenvolver e executar planejamentos de aulas teóricas e práticas, criar coreografias, participar de eventos, etc. Entre muitos eventos, cito alguns como IV FEMAP (Feira de Motricidade de Arte Popular), FFATIAM (Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3.ª Idade Adulta do Amazonas), Miss 3.ª Idade PIFPS-U3IA, todos no ano 2000.

A função de bolsista junto com a vida acadêmica e depois professor coordenador foi muito positiva e contribuiu para uma profissional em crescimento.

Meus sinceros e cordiais agradecimentos às professoras Rita Puga, Nazaré Mota, Priscila Trapp e Darcy Modesto por tudo que aprendi no período que estive nessa equipe maravilhosa do PIFPS-U3IA e aos idosos e colegas que tive a oportunidade de conhecer e trabalhar.



Turma de Hidromotricidade Gerontológica (T2)
Dança Country



Turma de Caminhada Ecológica e Musculação,
2000coreografia "O Vira"



Miss PIFPS-U3IA, Eneida Miranda
Braga, ano 2000



FFATIAM, Dança do Carimbó, ano

9.º Depoimento da Profa. Mestranda Aliane Augustinho de Castro



Olá, sou Aliane Augustinho de Castro. Formada em Educação Física, pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Especialização em Gerontologia: Qualidade de Vida Ativa no Desenvolvimento Adulto- Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Mestranda em Ciências do Movimento Humano- Universidade do Estado de Santa Catarina- UDESC.

Para o Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3.ª Idade Adulta - Faculdade de Educação Física -Universidade Federal do Amazonas- (PIFPS-U3IA- UFAM) entrei por indicação

da minha amiga Katia Chomiczuk, como bolsista.

As primeiras disciplinas que selecionei foram Gerontovoleibol e Hidromotricidade Gerontológica. Apesar de estar iniciando meu terceiro ano na faculdade, não tinha nenhuma experiência em ministrar aula, no início é assustador, mas tive todo apoio das professoras que já estavam com as turmas. E aos poucos, vamos aprendendo as metodologias das aulas, observando as aulas das outras professoras e estudando sobre as disciplinas.

Depois tive experiências com as disciplinas: Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica e Dança de Salão, toda vez quando tínhamos que trocar de disciplinas era uma preocupação, pois não tinha experiência nas mesmas, mas aos poucos você vai entendendo que é uma nova oportunidade de conhecer outras turmas e novas experiências, e para você realizar um bom trabalho tem que estudar. A dança de salão é um bom exemplo, pois nem eu, nem a outra professora tínhamos experiência com essa disciplina, então passamos tardes assistindo vídeos de aulas de dança de salão e até fomos fazer aulas práticas de dança de salão, para estarmos bem qualificadas quando iniciasse as aulas com os idosos.

Desde a minha entrada no PIFPS-U3IA no dia 8 de março de 2006, no dia das mulheres, já iniciei com festa, até minha saída no final de janeiro de 2012 com a colônia de férias, cada dia foi um aprendizado e novas experiências para minha formação profissional e pessoal, com a coordenação, com os professores e os acadêmicos 3IA.

Tive experiência de dançar nas apresentações das datas comemorativas como dia das mães, páscoa com os professores; apresentações com os idosos nas festas juninas no Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3.^a Idade Adulta DO Amazonas (FFATIAM) e Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMAP) nos finais de ano, tenho boas lembranças dessas apresentações. Experiência de organizar jogos e acompanhar idosos nos mesmos, participando dos Jogos da Amizade Experiente (JAE) e dos Jogos da Prefeitura de Manaus e organizar e planejar passeios, em que realizamos na Colônia de Férias.

Além de participar de um projeto de grande relevância na minha vida profissional e pessoal que foi o Projeto Intergeracional, que consistia de acompanhar os idosos do PIFPS-U3IA nas escolas estaduais para eles conversarem com os alunos, passando aos mesmos as suas experiências da sua vida ativa, como estão envelhecendo e ouvi-los também como eles observam esse período da vida. Antes de irmos às escolas, fizemos um treinamento com os idosos que voluntariamente se ofereceram a participar. Com os dados que estamos tendo, em que a população idosa só aumenta no nosso país, essas conversas intergeracionais é de extrema importância e a escola é fundamental nesse processo.

No período em que fiquei no PIFPS-U3IA, também fiquei responsável pela Biblioteca, em que organizei o acervo, além de ser uma das que organizava o Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia (BIUS).

No PIFPS-U3IA que aprendi a ser Professora de Educação Física, tanto na teoria como na prática, a graduação lhe dá a base para ser professora, mas a prática lhe transforma. O dia-a-dia com aluno, os planejamentos, a melhor metodologia a ser adotada para cada turma, isso aprendi no Idoso Feliz. Cada planejamento anual, cada plano de aula, cada organização de eventos, os primeiros artigos para participar de Congressos de Atividade Física fora de Manaus, capítulos escritos para livros. E foi nesse período da minha vida que fiz minha primeira viagem de avião para Florianópolis, para participar do Seminário Internacional sobre atividade física para terceira Idade- SIAFTI. Depois de alguns anos volto para essa cidade agora para fazer um Mestrado.

Então somente tenho Gratidão a todos meus Coordenadores, Professores e principalmente aos acadêmicos 3IA do PIFPS-U3IA que me proporcionaram tantas experiências, tantos aprendizados e tantas alegrias. Muitos anos para o Programa

Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3.ª Idade Adulta - Universidade Federal do Amazonas- (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), que tantas alegrias me proporcionaram, MUITO OBRIGADA!!!



Apresentação dos Professores no FEMAP



Na praça



Turma 2, Dança de Salão



Apresentação no FFATIAM da Turma Dança de Salão



Bolsistas no FFATIAM



FEMAP



Festa de Encerramento no Rio Negro

10 Depoimento da Profa. Ana Cristina de Souza Teixeira Vicentini



Sou Cinesociogerontóloga pela UFAM e licenciada em Educação Física, pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), ex professora do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade da 3ª Idade Adulta (PIFIPS-U3IA - UFAM), autora dos livros: Experiências resultantes da Educação Gerontológica: a maior idade 21 ou 15 primaveras e Associações Entre Imagem Corporal e Educação Física Gerontológica.

Comecei no PIFPS - U3IA, no ano de 2000 como voluntária, pois estudava no curso sequencial em Cinesociogerontologia na Universidade Federal do Amazonas, nosso curso funcionava nas dependências do PIFPS - U3IA, e isso facilitou, pois nós tínhamos contato direto com os idosos, e sempre foi o meu sonho trabalhar com essa faixa etária, porém sem o curso para nos capacitar seria difícil, e para enfatizar foi o primeiro e único curso Tecnólogo em Cinesociogerontologia do Brasil que capacitou mão de obra especializada para trabalhar com idosos. Nós temos uma visão da vovó sentada em uma cadeira de balanço fazendo bordado, aquele docinho de pessoa, meiga, amável e a realidade é outra, são pessoas normais como nós, saber trabalhar com elas na medida certa foi minha maior dificuldade. Depois, percebi que aluno é aluno em qualquer idade. O PIFPS - U3IA foi um divisor de águas em minha vida sempre fui muito tímida para falar em público, e ter uma sala de aula cheia de pessoas experientes me causava pânico, no começo foi muito difícil e chegava a faltar o ar, mas a profa. Rita Puga, sempre nos incentivava, e nós sempre treinávamos, com isso fui perdendo esse medo, e isso me ajudou mais tarde na faculdade de Educação Física, me preparou para a vida acadêmica e profissional, estará frente de uma sala de aula não me causava mais falta de ar, realizamos palestra para auditórios cheios, participamos de congressos, escrevi capítulo

de livros, fiz palestra para alunos de pós-graduação na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Particpei de PIBIC. Depois a Profa. Rita Puga nos chamou para sermos coordenadora dos bolsistas, mais um desafio, no começo não foi nada fácil, sempre tive dificuldade em dar ordens, mas na coordenação também aprendi ser rígida quando necessário, a planejar com muita antecedência o que nós iríamos fazer para ter o resultado esperado, quando você é estagiário não tem noção, por que quando chega já tem a programação toda feita é só realizar o que está no papel. Nosso calendário acadêmico sempre foi feito no mês de novembro de um ano para o outro, todas as atividades como: colônia de férias, aula inaugural, páscoa, dia das mães, festa juninas, etc., já ficavam prontas com datas, equipes, lugares, tivemos alguns erros, por que era tudo novo, mais fazíamos dos erros lições para não errarmos mais.

Quando comecei no PIFPS-U3IA em 2000, entrei uma pessoa, tímida, despreparada, quando sai no ano de 2012, com uma Faculdade de Educação Física concluída, e onze anos de PIFPS-U3IA, não era mais a mesma acadêmica, tenho certeza que não só eu mais todos que passaram pelo PIFPS se tornaram profissionais melhores.

Este ano o PIFPS - U3IA completa 25 anos, um programa de extensão sobreviver esse tempo todo em uma Universidade pública nos dias atuais é uma vitória, foi o pioneiro, se hoje nós temos vários grupo de terceira idade em Manaus e até no Estado do Amazonas foi graças ao PIFPS-U3IA, que nasceu na UFAM, mais se não fosse o empenho da Profa. Dra. Rita Puga, não teria saído do papel. A coordenação geral formada pelas Profas. Dra. Rita Puga, Dra. Priscila Trapp, Dra. Chang, MS. Nazaré Mota, eu só tenho a agradecer pela confiança que tiveram em nós, por que se hoje somos bons profissionais é graças a vocês.



II Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre Simone Trindade



Simone Trindade cursou Cinesociogerontologia pela UFAM, depois Licenciatura em Educação Física pela ULBRA, é professora SEMED. Colaborou com o PIFPS-U3IA na sua passagem, por se uma pessoa bem extrovertida fazia ótima comunicação com todos, ministrou várias disciplinas como Gerontoatletismo por ter sido exatleta da modalidade, por muito tempo esteve à frente do grupo de oração, sempre se portando com muita responsabilidade.

12 Depoimento da Profa. MS Flaviane Cabral Costa



Me chamo Flaviane Cabral Costa, casada, mãe e professora de Educação Física pela Secretaria Municipal de Educação (SEMED). Cursei minha graduação em Educação Física, licenciatura plena, na Universidade Federal do Amazonas (UFAM) (2003-2007), especialização em Gerontologia também na UFAM (2007-2009) e mestrado em Atividade Física para Terceira Idade na Universidade do Porto em Portugal (2013-2015).

Minha trajetória no Programa Idoso Feliz Participa Sempre-Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA) iniciou-se ainda durante minha graduação em 2005 e só terminou com minha ida para o mestrado em 2013.

A iniciativa para ingressar no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM foi tomada devido a necessidade que tive em minha formação acadêmica de me identificar com uma área de atuação profissional e agregar experiências. Dentro das oportunidades que surgiam o PIFPS-U3IA era a mais interessante, por que já era um programa de extensão consolidado, dentro do ambiente acadêmico e coordenado por docentes da própria Universidade. De certo fiz a melhor escolha.

Quando ingressei no programa como voluntária, ocorria a colônia de férias dos idosos, pude observar e auxiliar nas atividades, conhecendo e aprendendo como lidar e a interagir como os idosos. Ao fim da colônia de férias, surgiu a oportunidade de tornar-me bolsista, como permaneci entre os anos (2005-2007).

Durante o período como bolsista tive a oportunidade de lecionar nas disciplinas de Gerontocoreografia, Musculação Gerontológica, Natação Gerontológica, Técnicas de Auto percepção e Dança de Salão. Foi um período de grande aprendizado, pois os idosos desde o início assumiram uma postura acolhedora e cativante que fizeram do trabalho um prazer. Nos anos que estive no programa os idosos me transmitiram muitas experiências, conhecimentos, amor, sabedoria. Ministrar aula para os idosos era muito gratificante, pois havia uma troca muito grande, pois, quando eu ensinava, aprendia em dobro com eles. Mesmo sem experiência em ministrar aula e com muitos medos, eles me acolheram e tiveram paciência comigo no início de tudo.

Anualmente é oferecido pela coordenação treinamento aos bolsistas e voluntários, onde são passados conhecimentos acerca do envelhecimento e suas especificidades, nos ensinando a olhar e lidar com o idoso de uma forma global, biopsicossocial. Os fundamentos teóricos e o convívio com os acadêmicos 3IA, do programa são terra boa para o crescimento dos profissionais que por ali passam, pois podem contar com a colaboração, compreensão e respeito dos idosos, e o suporte acadêmico acerca do envelhecimento por parte da coordenação.

Essas experiências acadêmicas de extensão oportunizaram-me a aprender como me organizar bem didática e pedagogicamente durante os planejamentos das atividades para os idosos. Através da organização e participação de eventos culturais, esportivos ou acadêmicos, promovidos pelo programa foi possível estimular e desenvolver o senso de responsabilidade, a criatividade e a proatividade, qualidades importantes para minha atuação profissional até hoje.

Ainda como bolsista, éramos sempre muito incentivados à produção científica. Durante esse período, tive a oportunidade participar de Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), cujo o foco do estudo era a imagem corporal dos idosos. Publiquei 4 artigos em revistas de eventos nacionais e internacionais, atividades que foram muito importantes para a minha formação acadêmica.

Após a conclusão da graduação (2008-2013) fui convidada a auxiliar na coordenação de área, o programa já possuía identidade, missão, visão e valores e objetivos bem estabelecidos, representando um ambiente propício a boas experiências de colaboração e cooperação. No momento que assumi a coordenação essa estrutura organizacional foi crucial para que pudesse desempenhar bem minhas novas atribuições, continuei ministrando as aulas de Gerontocoreografia e musculação Gerontológica, e comecei a participar da elaboração do calendário acadêmico e frequência dos bolsistas, onde eu era a responsável por observar tudo sobre esse assunto. Data de entrega na Pró-Reitoria de Extensão, preenchimento das fichas, assinatura no livro de presença, solicitação de ofício e, algumas vezes, entrega das fichas na Pró-Reitoria, o controle da documentação de entrada e saída de voluntários e bolsistas, e solicitação de certificados.

Com o passar do tempo e saída de outros colegas que também faziam parte da coordenação do programa, fui assumindo outras atribuições, tais como: organização da colônia de férias, treinamento de bolsistas, auxiliava na organização dos eventos culturais e acadêmicos do programa. Minhas atribuições eram bem ligadas aos bolsistas, eu tinha que os auxiliar e tirar dúvidas na parte pedagógica das disciplinas, planejamento das atividades, preenchimento dos diários.

O planejamento na coordenação era algo trabalhoso, desgastante, porém necessário. Pois só a partir das metas, objetivos, tarefas definidas e prazos é que ao final poderíamos comemorar o sucesso ou verificar os possíveis erros. Com os desafios e as atividades vinham também as cobranças e para consecução bem-sucedida é necessário que houvesse o esforço de todos os membros da organização, ainda mais quando o planejamento é ousado. Como existem fatores intercorrentes, imprevisíveis e a falha humana é necessário haver mecanismos de correção de falhas. Para corrigir as falhas muitas vezes era necessário chamar a atenção ou fazer críticas, essas ações provavelmente são as mais difíceis e decisivas a serem realizadas, pois delas dependem o sucesso da organização e o amadurecimento do profissional ou do estagiário. Por se tratar de um ambiente de formação é frequente haver falhas por diversos motivos, e é preciso haver responsabilização e cobrança para o bom andamento das atividades.

Nesse ponto a coordenação do programa nunca deixou a desejar e a isso atribuo o seu sucesso, porém de certo são também motivos de conflitos e tensões que usualmente dificultam a interação no ambiente de trabalho. Muitas vezes as cobranças e as críticas acabam roubando a cena como motivação para o bom trabalho, principalmente enquanto os alvos não compreendem a razão e a necessidade de ocorrerem. Acredito que esta foi uma das maiores dificuldades que percebi durante meu tempo de coordenadora e também durante meu tempo como estagiária e voluntária, ainda mais quando não compreendia a razão dessas situações ocorrerem.

Mas mesmo com as adversidades das cobranças e críticas e a incompreensão diante delas surgiram bons frutos. O ambiente, às vezes, hostil e difícil aguçava mais ainda o espírito de cooperação e criatividade, estreitava os laços de amizade e aumentava o respeito e a admiração pelos colegas que permaneciam no programa. Consequência disso é que até hoje no meu círculo de amizades, boa parte de meus amigos são colegas de trabalho no PIFPS-U3IA, tanto no tempo como bolsista, como depois já na coordenação.

O trabalho na coordenação e permanência em um programa de extensão me rendeu bons frutos, onde pude fazer vários trabalhos acadêmicos tais com o trabalho de conclusão da minha pós-graduação em gerontologia, publicação de 4 artigos em revistas científicas, participação de 4 capítulos em livros, 1 publicação em evento e 3 apresentações orais em eventos.

Sendo assim, ter participado do PIFPS-U3IA tanto como bolsista como coordenação só acrescentou na minha vida e na minha trajetória acadêmica. Só tenho a agradecer à coordenadora e fundadora, Profa. Rita por me oportunizar essa experiência, tanto acadêmica como profissional. Obrigada pela paciência, atenção, correções, puxões de orelha e carrinho durante todos esses anos que ali permaneci. Aos idosos, o meu carinho e a minha saudade das suas companhias. E aos acadêmicos Educação Física ou de outros cursos que pensam em participar do PIFPS-U3IA, eu digo, participem! Vocês só têm a aprender.



13 Depoimento Monique Cunha Albuquerque



Sou Monique Cunha de Albuquerque, Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM/FEFF), Pós-graduação strictu-sensu: Mestre em Atividade Física e Saúde pela Universidade do Porto (UP/FADEUP).

É com imenso prazer que vos escrevo um pouco sobre a minha participação e colaboração no PIFPS-U3IA, programa que neste ano completa 25 anos de muita dedicação aos idosos que buscam alegria de viver por meio da prática de atividade física. Mover-se é estar vivo, é mais, é estar em conexão com a natureza e nos cerca. Praticar atividade física com regularidade nos torna mais dispostos e atentos, nos torna também mais inteligentes.

Sobre a prática de atividade física para idosos podemos destacar Nahas (2001), ao citar que a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, 20 entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

O interesse em participar do PIFPS-U3IA: Concluí minha trajetória acadêmica na Educação Básica nos anos de 2006, no ano seguinte, 2007, já estava matriculada no ensino Superior - no curso de licenciatura em Educação Física- que virou o meu maior motivo para renovar as esperanças na educação, no esporte, no respeito e em muitos valores agregados a este curso.

Em meados de 2007, a professora e mãe Adoréa Rebello, minha mãe, incentivou-me a viver o curso de Educação Física de forma produtiva, mostrando-me a importância de se inserir no contexto de pesquisa e extensão que fazem parte do tripé da Educação Superior de qualidade. Coincidentemente neste período, fui aluna da professora Rita Puga, idealizadora do PIFPS e pioneira no tema *atividade física oferecida aos idosos no estado do Amazonas*.

Logo, eu e a amiga de graduação Netali Abecassis, planejamos uma visita ao PIFPS-U3IA, que se localiza entre os bosques e instalações esportivas da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade do Amazonas. Buscávamos uma vaga (voluntária ou remunerada) no programa. Sempre tive afeto e cuidado pelos idosos, começando pelos idosos da minha família e se estendendo para os demais idosos da sociedade. Essa era a chance que eu tinha de me dedicar a viver o tripé da educação superior.

O que aconteceu entre os anos de 2007 a 2010?

No segundo semestre dos anos de 2007 iniciei minha participação no PIFPS-U3IA. O que mais me chamava atenção no cenário era a alegria e o sorriso dos idosos ao andarem pelos corredores do bloco ao final das suas aulas de dança, ginástica, gerontovoleibol e outras atividades ministradas no programa.

Logo me enquadrei no quadro de acadêmicos/bolsistas participantes do programa. Foi um momento de muita felicidade, pois eu pude me dedicar a ensinar aos idosos duas modalidades que fizeram parte de minha vida esportiva infanto/juvenil - o voleibol e a natação. Foi uma fase de grandes descobertas e curiosidades. Não imaginava que idosos poderiam se atletas, assim como não imaginava que eu seria tão feliz assumindo a função de técnica de gerontovoleibol e conquistaria várias medalhas junto aos times masculinos e femininos ao longo de 4 anos consecutivos.



Nos anos de 2009 já tinha cursado 50% das disciplinas do curso de Educação Física e já estava inserida no PIFPS há 1 ano e 6 meses, foi aí que eu comecei a amadurecer ideias sobre como modificar os padrões motores dos atletas de gerontovoleibol para que eles se destacassem nas Olimpíadas da terceira idade realizada pela Prefeitura de Manaus.

Depois de algumas conversas com a professora Rita, resolvemos estudar a motricidade dos gerontoatletas e propor uma nova forma de treinamento. Era uma nova e importantíssima fase acadêmica, a fase da iniciação científica. Foi aprovada no Programa e iniciação Científica - PIBIC, com a pesquisa intitulada Análise das habilidades motoras do passe e recepção em atletas de Gerontovoleibol(PIFPS-U3IA) sob orientação da Profa. Dra. Rita Puga.

A dedicação que tive a este estudo me fez amadurecer enquanto acadêmica de Educação Física e futura professora de Educação Física, e rendeu a mim e a Profadra. Rita belos trabalhos publicados em âmbito regional, nacional e internacional.

Imagem 02: Certificados dos eventos que participamos publicando.



A nossa pesquisa de motricidade com os gerontoatletas de Gerontovoleibol.

Legenda: (Certificado superior à esquerda referente ao III Encontro de Gerontólogos do Amazonas; certificado superior a direita referente a aprovação no Programa de Iniciação Científica; certificado inferior a esquerda referente à XI Seminário Internacional sobre atividade física para 3.ª idade; certificado inferior à direita referente à XIV Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa).

Nos anos de 2010 concluí a graduação concomitantemente as ações de bolsista e pesquisadora no PIFPS forma encerradas. Foi um ano interessante, ao concluir a pesquisa sobre motricidade com gerontoatletas de gerontovoleibol percebi

que os idosos possuem capacidade cerebral plástica, ou seja, o funcionamento cerebral de um idoso permite que ele aprenda novos comportamentos motores esportivos baseados também nas experiências acumuladas ao longo da vida.

Nesses quatro anos que vivenciei o PIFPS, enquanto bolsista, pude perceber quão importante é a atividade física para a manutenção de bons níveis de saúde em um corpo idoso. Pude também desmistificar a ideia de que uma pessoa idosa é incapaz de aprender algo novo.

Ao final de 2010 encerrei minha participação no PIFPS-U3IA com muita alegria junto aos geront atletas das modalidades gerontovoleibol e natação. Nesses quatro anos que estive à frente das equipes de gerontovoleibol, conseguimos manter os primeiros e segundos lugares na competição mais importante e esperada ao longo do ano, as Olimpíadas da Prefeitura.

Figura 03: Time de gerontovoleibol feminino após o treino

Legenda: da esquerda para direita, em pé, as geront atletas Osmidia, Nazaré, Francisca, Toinha, Rita e Beatriz; de joelhos, as geront atletas Valdeizes, Gilka e Marluce.



Figura 04: Time de Gerontovoleibol masculino após o treino

Legenda: da esquerda para direita, em pé, os geront atletas: Oswaldo (Bombom), Bonfim, Luiz e Faustino; de joelhos, os geront atletas Orlando, Allan, Evandro e Amorim.



O que aconteceu entre 2012 e 2013?

Nos anos de 2012 recebi o convite da Professora Dra. Rita Puga, para retornar ao PIFP-U3IA-FEFF-UFSM no cargo de coordenação e bolsistas. Foi uma nova fase que pude vivenciar no projeto. Nesta época eu precisei desenvolver outras competências que cabem a um cargo de coordenação, além de continuar à frente dos treinamentos de gerontovoleibol.

Nesta época tive a oportunidade de desenvolver algumas características e valores que colaboraram para compor meu perfil profissional. Por exemplo, o cargo de coordenação exigia que eu treinasse minha imparcialidade, isso significava que a comunicação deveria ser clara, que as vozes dos bolsistas deveriam ser ouvidas, que as regras e políticas do PIFPS-U3IA deveriam ser seguidas, e que a privacidade e respeito fossem mantidos.

O coordenador precisa dedicar-se continuamente a melhoria da empresa, no nosso caso, o PIFPS-U31A. Era preciso ajudar os bolsistas a executarem certas tarefas exigidas para suas funções. O objetivo era a melhoria contínua e inovação, bem como remediação. Pude desenvolver a proatividade, pois o cargo de coordenadora exigia orientação estratégica, com visão de futuro. Foi preciso assumir um papel de liderança.

O que aconteceu de interessante nesta fase?

Dentre muitas ações interessantes que ocorreram nos anos 2012 e 2013, enquanto estive no cargo de coordenadora de bolsistas, posso destacar a fundação do clube esportivo. Esta foi uma ação interessante para que os idosos colocassem em prática o pensamento crítico sobre forma de organização política e esportiva; sobre direitos e deveres deles enquanto gerontoesportistas entre outros atributos.

Inicialmente tivemos dificuldade em reunir os idosos e contar com a participação voluntária para a organização de chapas que iriam concorrer à presidência do clube esportivo. No entanto, depois de boas conversas articuladas de modo a convencê-los sobre a importância da fundação do clube esportivo, atingimos êxito. Conseguimos convencer os idosos de duas potencialidades enquanto líderes esportivos e políticos.

No dia treze do mês de novembro do ano de dois mil e doze, às treze horas, foi realizada a reunião de fundação do clube esportivo. Nesse momento recebi o apoio da coordenadora e professora Flaviane Cabral; da assistente social Marilaine, e dos professores bolsistas Rosane Moura; Jorge Alexandre; Camila Khan; Rallinny Nascimento; e Roberto Vandré.

Compareceram à reunião 74 acadêmicos que estavam presentes nas disciplinas ministradas nos dias de terças e quintas. No primeiro momento da reunião foi justificada a fundação do clube esportivo, como um clube que pudesse atender a todos os acadêmicos do PIFPS, tanto na condição de treinamento esportivo como na prática esporte por lazer. Após a justificativa houve a divulgação da apuração dos votos, sendo: total de votos (94), votos a favor (92), votos contra (01), e votos em branco (01).

Chapa vencedora a presidência do clube esportivo.

| | | |
|--|------------|---------------|
| APURAÇÃO DE VOTOS PARA O CLUBE ESPORTIVO | | |
| TOTAL DE VOTOS: 94 | | |
| A FAVOR: 92 | CONTRA: 01 | EM BRANCO: 01 |
| REUNIÃO DE FUNDAÇÃO DO CLUBE: 13/11/12 | | |
| • VOTAÇÃO PARA CRIAÇÃO DA DIRETORIA ESPORTIVA | | |
| • CRIAÇÃO DO REGULAMENTO DE PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO | | |
| REUNIÃO DE POSSE 22/11/12 | | |
| • HOMOLOGAÇÃO DO REGULAMENTO | | |
| SERÁ MUITO IMPORTANTE A PARTICIPAÇÃO DE TODOS | | |
| IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE! | | |



Legenda: Da esquerda para direita: Clemilda - 54 votos (assumindo o cargo de Presidente) - Participante há 11 anos; Eliete Mamede - 31 votos (assumindo o cargo de vice-presidente) - Participante há 10 anos; Coordenadora: Profa. Monique Albuquerque; Oswaldo - 47 votos (assumindo o cargo de diretor administrativo) - Participante há 10 anos; Leonides - 47 votos (assumindo o cargo de secretaria de esporte e marketing) - Participante há 08 anos.



Figura 07: Gerontoatletas e participantes do PIFPS que estiveram presentes na votação para a chapa que assumiria a presidência o clube o clube esportivo.



Figura 08: Membros da presidência assinando os temas de posse a presidência.

Outro feito interessante que ocorreu foi o resgate dos jogos lúdicos. Perguntei os idosos quais os jogos que eles tinham vontade de praticar novamente relembrando momentos infanto-juvenis. Eles prontamente disseram bolinha de gude, peteca, brincadeira de roda, amarelinha, dentre outro, então me esforcei em adaptar as atividades tornando possível a prática a eles. A seguir algumas fotos destes momentos:



Figura 09: Adaptação do jogo de amarelinha.



Figura 10: Construção das petecas.



Figura 11: Momento de atividades manuais com desenhos, recortes e colagens que ilustrassem momentos das brincadeiras de roda.

Dessa forma encerrei minha participação na rotina do PIFPS-U3IA, no entanto, anualmente, me faço presente no período de treinamento dos bolsistas colaborando com pequenas palestras sobre organização de treinamento para gerontovoleibol, o que me deixa muito feliz.

Mensagem ao leitor: Caro leitor, desejo que contemplação do conteúdo deste livro lhe esteja sendo agradável. Tenho a certeza de que todos que colaboraram para a construção desta obra a fizeram com entusiasmo em carinho pois acreditamos no PIFPS-U3IA.

A cada dia me reinvento na área da Educação Física, pois acredito no movimento humano expresso pelo esporte; pela atividade física; pela atividade física e; por outras manifestações. Se você ainda não dedica uma parte do seu dia a atividade física, comece e logo você sentirá os benefícios. Se você tem idade a partir de 45 anos, vá ao PIFPS-U3IA e desfrute da alegria que o lugar vai te proporcionar. Se permita ser feliz assim como todos que passaram pelo PIFPS-U3IA foram.

14 Depoimento da Profa. Mestranda Mayza Batalha Mendonça



Meu percurso acadêmico na Universidade Federal do Amazonas - UFAM iniciou no ano de 2007 através do Curso de Licenciatura em Educação Física, onde tive a oportunidade de participar de projetos de extensão e projetos de iniciação científica, uma vez que esses projetos colaboraram para meu desenvolvimento na formação acadêmica acarretando vastas experiências para a atuação profissional.

Meu nome é Mayza Batalha Mendonça, natural de Itacoatiara-Amazonas, formada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas no ano de 2011/1. Atualmente professora assistente na Universidade do Estado do Amazonas - UEA no curso de Educação Física, especialista em Biomecânica - Universidade Literatus e atualmente mestrado em andamento em Atividade Física e Desporto pela Universidade da Madeira - Portugal (2018).

Minha trajetória no Programa Idoso Feliz Participa Sempre - PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, aconteceu quando eu cursava o 3º período da faculdade. Fui para o PIFPS por meio de outros colegas de turma que já conheciam o programa e já estagiavam no mesmo, e também por oferecer atividades para um público que eu não tinha contato e no momento interessou-me ter experiências com o público da senescência.

Comecei como voluntária por um período curto de tempo e logo tornei-me bolsista da extensão no período de 2007/2 a 2009/1. Após esse período continuei estagiando no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, atuando somente em dois dias da semana e participando das demais atividades do calendário do programa, devido a minha pesquisa de iniciação científica dar-se com público da 3ª Idade, uma vez que pretendia pesquisar aptidão física relacionada a saúde, sendo de grande importância este convívio para minha pesquisa, bem como para minha formação profissional e pessoal.

A princípio tive dificuldades em relação ao planejamento das atividades a serem realizadas com os idosos, devido à ausência de experiência e conhecimento para com este público, porém, as coordenadoras ensinavam-me e mostravam-me alternativas e sugestões de planejamento e execução do plano de aula. Com o passar dos meses fui conseguindo montar as aulas sob a orientação das coordenadoras e as idosas sempre foram muito receptivas as aulas dando ânimo e atenção aos professores que entravam.

Ao longo do ano, o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, proporciona aos idosos muitas atividades físicas, sociais além da educação para o envelhecimento. Além das datas comemorativas, haviam as atividades físicas como os Jogos da Amizade Experiente, Jogos da Prefeitura de Manaus, Feira de Arte Popular e Motricidade e o Baile de encerramento. Com isto, as atividades mais marcantes foram os Jogos da Amizade Experiente organizado pela coordenação do programa, sendo um momento muito esperado pelos idosos.

Os jogos da prefeitura, era um dos momentos onde reuniam-se todos os idosos participantes de programas para a 3.^a idade adulta de Manaus, nestes momentos era possível enxergar a satisfação dos alunos idosos participando das modalidades oferecidas nos jogos, uma vez que eles participavam com intuito de ganhar, muitos deles obtiveram êxito em suas modalidades, dando-me muita satisfação e alegria por vê-los participarem de atividades voltadas diretamente para eles, assim como as atividades de final de ano a caminhada cristã, a missa e o baile de encerramento, pois estes momentos proporcionavam a mim momentos de confraternizações com meus alunos e com a equipe do programa, sendo sempre momentos marcantes na minha vida por poder compartilhar momentos de risos e alegrias com aqueles que passava minhas tardes de estágio, mas na realidade o grande aprendizado foi meu.

Todas essas atividades mostrara-me o real sentindo de ensinar, pois quem ensina aprende junto. Estas experiências impactaram minha formação e atuação profissional, pois, aprendi muito com as coordenadoras do projeto e as coordenadoras de área que foram eixos importantes na minha formação, uma vez que estas experiências valorizaram meu currículo acadêmico e profissional, experiências essas que me oportunizaram outros estágios, projetos e mesmo trabalhos após a conclusão do curso.

Minhas atividades acadêmicas encerraram-se no PIFPS-U3IA com o término do meu projeto de iniciação científica em 2010/1. Porém, retornei ao PIFPS-U3IA em setembro de 2013 e permaneci até fevereiro de 2015, como coordenadora de área do programa juntamente com um colega de academia, cujo tínhamos como função supervisionar os bolsistas, fazer as reuniões necessárias a fim de cumprir o calendário acadêmico, assim como, os relatórios e frequências e organização dos eventos como a colônia de férias, baile de carnaval, datas comemorativas no decorrer do ano, festival junino, jogos da amizade experiente, jogos da prefeitura, feira de motricidade e arte popular, caminha cristã e a missa de encerramento, dentre demais eventos.

No decorrer do ano, fazia todo um planejamento juntamente com o coordenador de área sob a supervisão da coordenadora geral do Programa Dra. Rita Maria Puga Barbosa.

Sob os aspectos da avaliação sobre meu momento profissional no programa, sinto imensa satisfação em ter tido o privilégio de ser coordenadora de área e assim conviver com as idosas, que em todos os dias davam me animo, carinho e atenção e quão prazeroso foi trabalhar e aprender com este público, também pelo convívio e aprendizagem com os demais colegas de trabalho e a equipe de bolsistas e voluntários que estavam todos os dias para o bom andamento do calendário do programa, para que as idosas tivessem aula, participassem dos eventos em massa e também tinham o objetivo e vontade de

aprender, dos momentos de conquistas, além da vasta experiência curricular, assim como houve erros significativos que com eles pude aprender e refletir sobre esta prática e responsabilidade para com as demais pessoas que me cercavam neste momento.

Agradecimentos: agradeço a oportunidade dada pela vida de ter tido esta experiência única em minha vida, onde aprendi, errei, refleti, amadureci principalmente como pessoa e como profissional.

Tive a privilégio de ser voluntária, bolsista e coordenadora de área do Programa Idoso Feliz Particpa Sempre - Universidade na 3.^a Idade Adulta - PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, contribuindo de forma única em minha formação.

De todo coração agradeço a Profa. Dra. Rita Puga pelos ensinamentos, orientações e nortes que me deu no decorrer dos anos de convivência e pelos resqúcios que em mim ficaram.

Aproveitei o que pude e com o tempo percebi que poderia ter aproveitado muito mais. Aproveite a oportunidade da vida. Quem ensina aprende, mas quem aprende ensinando, aprende muito mais.

15 Depoimento do Prof. Esp. Fabricio Lucio Neves de Lima



Sou Fabrício Lucio Neves de Lima, 27 anos de idade, profissional de Educação Física desde 2013/2014, formado na Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Especialista em Educação Física Escolar, formado no Centro Universitário do Norte (UNINORTE). Ingressei na universidade em 2009 e no mesmo ano, no início do 2.^o período da graduação recebi o convite de uma colega de classe para participar de um treinamento no programa Idoso Feliz, até então desconhecia. Inicialmente não fazia ideia da dimensão do programa e achava que estava participando de um curso para obtenção de horas complementares ao currículo da graduação. Com o passar dos dias de treinamento fui conhecendo, me envolvendo de verdade e entendendo do que se tratava o programa Idoso Feliz. Ao final do treinamento, fui convidado a continuar e participar do programa como estagiário. Iniciava naquele momento um ciclo de 2 anos no PIFPS - U3IA. No período inicial de 6 meses fui voluntário, logo depois, no início de 2010 passei a ser bolsista e assim permaneci até meados de 2011.

Quando iniciei a jornada no programa Idoso Feliz, não tinha experiência nenhuma na docência, então, foi onde aprendi na pratica como ser professor. Inicialmente havia aquele medo, insegurança e não fazia ideia de como seria a recepção dos colegas que já estavam no programa, à relação com os alunos e nem fazia ideia de como se trabalhava com o público que é atendido no programa, os idosos. Conhecendo as pessoas, os alunos, a dinâmica das atividades realizadas e participando ativamente nos processos do programa o impacto, aquele receio inicial foi passando e as coisas foram fluindo de forma natural.

Desde o início do primeiro treinamento que participei, todos os momentos vividos no ambiente do programa foram únicos e de extrema importância na minha formação profissional, pois, era tudo novidade e aprendizado, porém, o que vou destacar são os eventos esportivos e culturais que são realizados no programa. Destaco esses momentos por cinto da

entrega e do envolvimento dos idosos nesses momentos. A vontade de participar, de vencer, de fazer tudo bem feito dos alunos e todos os seus esforços se transformavam em combustível para nós, profissionais, bolsistas e voluntários buscarmos sempre oferecer o melhor a eles. Além do aprendizado que levei para a minha vida profissional, saliento as experiências, os ensinamentos e lições vida que pude adquirir ao conviver com os idosos que participavam e ainda participam do programa. Após, 2 anos adquirindo experiência e convívio com os idosos e profissionais, sai em busca de novas experiências e atuação em outras áreas da Educação Física ainda enquanto acadêmico, deixando um até logo ao programa.

Em 2013/2014 concluo a graduação me tornando assim profissional de Educação Física. Mais uma vez as portas do programa Idoso Feliz se abrem para me oferecer ensinamentos, dessa vez enquanto profissional da área. Assim como em 2009, tive novamente o programa Idoso Feliz como primeira experiência, dessa vez atuando como profissional, na função de coordenador de área. Estive atuando nessa função durante um ano no programa e posso afirmar o programa Idoso Feliz foi imprescindível para o meu crescimento enquanto profissional.

Nesse período tivemos objetivos que foram alcançados e alguns momentos que não alcançamos o êxito, mas, de todos os momentos bons e ruins pude absorver muitas lições, principalmente em relação a minha postura enquanto profissional. Fazendo uma avaliação reflexiva posso afirmar que durante essa fase, ocorreram muitos erros que procurei não repetir, por isso digo, o profissional que sou hoje, aprendi a ser no programa PIFPS-U31A-FEFF-UFAM.

Hoje posso expressar meus sentimentos ao programa Idoso Feliz em uma palavra, GRATIDÃO. Agradeço por tudo, pelas pessoas que cruzei nesses dois períodos em que estive no programa, agradeço pelos momentos vividos e pelas experiências que levarei comigo para sempre tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Dra. Rita Puga e Ms. Nazaré Mota coordenadoras do programa. Professoras Flaviane Cabral, Aliane Castro, Rosa Ana Rodrigues e Ana Cristina Teixeira coordenadoras no período em que fui bolsista/voluntário. Professores Luciano Chagas, Josimar Santos, Mayza Batalha, Monique Albuquerque, Magali Lucas e Inara Frota, bolsistas quando iniciei essa trajetória no programa. A todos a minha eterna gratidão e agradecimento por todos os momentos e ensinamentos proporcionados. E para finalizar, deixo registrado também o meu agradecimento a todos os alunos que guardo com carinho em minhas lembranças.





16 Depoimento da Profa Dra. Regiane Cristina Duarte



Sou a Profa. Dra. Regiane Cristina Duarte, Licenciada e Bacharel em Educação Física, Doutora em Biotecnologia, docente de 2007 a 2010 na Universidade Federal do Amazonas (Campus Parintins) e atualmente docente da Universidade Estadual de Santa Cruz.

No ano de 2007 teve início as atividades da UFAM (campus Parintins) e como todo início dificuldades de instalações e implantações. Destacamos também que o grupo inicial de trabalho no campus, cerca de 85% eram profissionais de fora do Amazonas e que também não trabalhavam anteriormente no Amazonas ou especificamente na UFAM.

Mesmo com dificuldades, no período ao qual relato, houve superação, contribuição e apoio o que favoreceu a formação completa e diversificada dos discentes. Tudo isso só foi possível graças a frutos de uma contribuição coletiva, em destaque o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. A grande contribuição, na formação dos futuros professores de Educação Física, ali sendo formados, acredito se oportunizar desde o início das atividades no campus a visão da Educação Física Gerontológica como uma forma de proporcionar atividades diversificadas aos idosos que deseja viver com a concepção de uma vida saudável, com condições físicas e com qualidade de vida.

O PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM chegou ao ICSEZ Parintins através de um contato da Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa conosco (no momento coordenadora do curso de licenciatura em Educação Física). A proposta era uma parceria ICSEZ e PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM o que auxiliaria / beneficiaria direta e indiretamente docentes, discentes e população em geral do município (Parintins). Destacamos os benefícios na tríade do ensino superior (ensino, pesquisa e extensão) e a população desfrutarem o que a literatura já comprovou cientificamente “Esses estudos da imagem corporal no envelhecimento com a Educação Física mostraram a capacidade de reconstruções e o equilíbrio da imagem corporal de idosos.”

Quanto a minha formação profissional foi enriquecedora e complementar. Devido às oportunidades profissionais até aquele momento e a formação não me permitiram pensar ampliar e correlacionar proficuamente os conhecimentos gerontológicos como: alterações psicossociais, a epidemiologia do envelhecimento, atividades físicas a e idosos, medidas e avaliação física e mental, os conhecimentos das doenças crônico-degenerativas dentre outros.

Neste período de parceria (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM - ICSEZ) oportunamente foi realizado uma formação gerontológica a discentes, docentes e população em geral de Parintins pelas professoras Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa e Profa. MS. Nazaré Marques Mota. Acredito que essa formação foi um marco. A mudança foi clara na visão dos participantes sobre o “atuar” e “cuidar” dos idosos. Outra consequência foi que o mesmo grupo se tornou os multiplicadores dessa nova visão/relação com esse público. Posso declarar que os discentes mudaram o comportamento (estruturalmente e pessoalmente) com essa população dentro projeto de extensão, ofertado a população gratuitamente em praça pública, denominado Orientação a Prática de atividade física OPEF.

Portanto, é indiscutível que mesmo em espaço curto de tempo foi efetivo, a parceria ICSEZ e PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM no município de Parintins-AM, a partir de manifestações de bons resultados, visto que os envolvidos aplicaram em situações de realidade.

Mensagem: ao PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM o eterno desejo de vida longa e próspera. Não só com uma saudação, mas a certeza que será uma benção.

17 Depoimento da Prof. Dr. Rosenir Lira



É formado em Filosofia, Educação Física e Direito. Possui Mestrado em Educação pela Universidade Federal do Amazonas e Doutorado em Educação pela Universidad de Valladolid - Espanha. É professor da Universidade Federal do Amazonas. Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Administração de Sistemas Educacionais, atuando principalmente nos seguintes temas: Legislação Educacional, Projeto de Pesquisa em Educação, Antropologia e Educação; Cidade e Educação Ambiental.

Propôs o Karatê Dô adaptado, com catás individuais, duplas e trios, teve boa aceitação entre as acadêmicas 3IA, que melhoraram várias qualidades física com esta atividade. Realizou competições, permaneceu por anos nesta atividade voluntária.

18 Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre o Prof. MS Carlos Masashi Otani



Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas, e Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amazonas. É professor da Universidade Federal do Amazonas. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Medidas e Avaliação em Educação Física, atuando principalmente nos seguintes temas: deontologia, qualidade de vida, déficit de atenção, avaliação física e hidroginástica.

Foi bolsista de extensão PIFPS-U3IA na época de acadêmico de Educação Física, bastante dedicado, e desde 2017, responde pela coordenação junto a PROEXTI-UFAM.



19 Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre a Prof. Dr. João Luiz da Costa Barros



Licenciado em Educação Física pela UFAM, mestre Educação Física UNIMEP, doutor em Educação UNIMEP, docente FEEF-UFAM.

Muito auxiliou o PIFS-U3IA-FEEF-UFAM por 3 anos assinando PACE do Grupo de Dança que é um pré-requisito para continuidade como programa PROEXTI-UFAM do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM

20 Descrição elaborada pela organizadora do capítulo sobre Prof. MSAntonio Mario Galvão e Silva



Licenciado em Educação Física pela UFAM, odontólogo UFSM, mestre Educação Física, docente FEEF-UFAM.

Muito auxiliou o PIFS-U3IA-FEEF-UFAM por 3 anos assinando PACE de Inclusão Digital, que é um pré-requisito para continuidade como programa PROEXTI-UFAM do PIFPS-U3IA-FEEF-UFAM.

4.2 Memórias de experiências de coordenação ocorridas em associação como PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

21 Depoimento de Edmar Monte— Ex co-irmão Grupo União de Petrópolis



ASSOCIAÇÃO DO GRUPO UNIÃO DOS IDOSOS DE PETRÓPOLIS

Coordenadores: Zenaide Lima de Oliveira (Presidente); Francisco Edmar do Monte (Vice-Presidente); **Composição e Edição dos dados:** Areta Oliveira de Aquino (Assistente Social)



Grupo União de Petrópolis e o Programa Idoso Feliz Participa Sempre PIFPS-U3IA (1994-2000):A Associação do Grupo União dos Idosos de Petrópolis, antes clube de mães, surgiu

no ano de 1994 com a finalidade de prestar serviço à comunidade, onde seu coordenador-fundador verificou a necessidade de trabalhar com o segmento idoso, pois presenciava seus tios envelhecendo e tornando-se ociosos. Num primeiro momento, este Grupo tinha como sede uma garagem cedida para a realização dos encontros. Porém não havia recursos e tão pouco, mão de obra especializada, os idosos se encontravam apenas para fins de fortalecer vínculos e trocar experiências. Foi quando surgiu a necessidade do coordenador Edmar procurar parcerias para o desenvolvimento do trabalho.

Neste momento procurou-se a UA, hoje denominada UFAM, em nome de Rita Puga que naquele momento desenvolvia o Programa Idoso Feliz Participa Sempre, para estabelecerem esta parceria, com o intuito de auxiliar tecnicamente o trabalho desenvolvido com os idosos. Estabelecida a parceria criou-se os coirmãos, grupos envolvidos dentro do Programa, que foram: Grupos anos dourados da Polícia Militar, União de Petrópolis, Associação de Idosos do Coroadó, Participar é Viver e Juventude Avançada.

O Programa Idoso Feliz Participa sempre, desenvolveu atividades adaptadas e necessárias aos idosos como: atividades físicas, esportivas, culturais e educacionais. Através da coordenadora Rita Puga houve a participação dos coirmãos na 1.ª Olimpíadas dos Idosos, apresentação em Festas Juninas, Feira de Motricidade de Arte Popular, 1.º Jogos dos co-irmãos, Jogos da Amizade Experiente.

Com a parceria entre coirmãos foram encaminhados aos Grupos participantes, estagiários de Educação Física, que através do seu aporte teórico e técnico desenvolviam programas específicos e adaptados, estabelecendo um trabalho significativo aos Grupos. Podendo destacar o envio de bolsistas e Cinesociogerontólogas: Bolsistas de extensão então acadêmicos da Educação Física Ana Lúcia, Altemar Conegundes, Benvinda Batista e Ida Amorim; Cinesociogerontólogas Heliadora Geraldo, Sonia Luzia.

Estas profissionais foram habilitadas através do curso de Cinesociogerontologia e passavam todo seu conhecimento e aprendizado para os coirmãos.



Bola ao cesto, nos Jogos da Amizade Experiente em 1998.



Bola ao cesto, Jogos da Amizade Experiente, 1999.

Junto aos coirmãos, também participamos de eventos folclóricos como a Festa Junina e a Feira de Motricidade de Arte Popular, onde as danças apresentadas eram desenvolvidas e adaptadas a terceira idade, éramos ensaiados pelos estagiários encaminhados pelo Programa.



Apresentação FFATIAM- Dança Cigana, 1995.



Apresentação na FEMAP, 2000.



Desfile 1.º Jogos dos Coirmãos no ano 2000.



Time Gerontovoleibol dos Jogos dos co-irmãos.

Mediante a implantação da co-irmandade do Programa Idoso Feliz Participa Sempre com o Grupo União de Petrópolis, podemos destacar que houve uma evolução no trabalho desenvolvido, adquirimos conhecimento e um vasto aprendizado, garantido através do esporte e apresentações culturais, qualidade de vida, valorização, autonomia, mostrando que não há idade para o desenvolvimento de atividades e danças. Proporcionando realizações para um futuro melhor de grandes conhecimentos para a terceira idade.

Deixamos esta mensagem: “Quando se trabalha em equipe, não há obstáculo que não seja superado, nem sucesso que não seja alcançado.”

22 Depoimento da Capitã Izaura Souza de Moura- co-irmão Grupo Anos Dourados da PMM-AM



Sou brasileira, viúva, residente em Manaus; tenho Ensino Médio completo, Monitoria da Educação Física Gerontológica, pela PROEXTI-UFAM em parceria com o município de Manacapuru em 1997, com as professoras Rita Puga Barbosa, Nazaré Mota e Meireane Carvalho, tenho formação parcial em Cinesociogerontologia, sou Policial Militar da Primeira Turma de Sargentos Policiais femininas-1980, atualmente Capitã QOAPM Veterana. Sou Coordenadora do Grupo de Terceira Idade Anos Dourados da Policia Militar do Estado do Amazonas entre 1994 a 2018.

Como vim para o PIFPS-U3IA: tendo concluído o Curso de Aperfeiçoamento de Sargentos e classificada em primeiro lugar, fui premiada com a indicação para formar o primeiro CCI (Centro de Convivência do Idoso) do Centro de Assistência Social da Policia Militar do Amazonas, tendo como referência o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA), que foi a base fundamental para dar início a essa criação, esse projeto era pioneiro e podia nos auxiliar nessa criação, ali tivemos a oportunidade de observar todas as ações e tirar proveito dos ensinamentos e assim poder aplicá-los em nosso grupo de veteranos e futuros veteranos.

IMPACTOS INICIAIS: tudo era novidade e foi aceito de forma entusiasta e de coração aberto.

ALGUNS FATORES MARCANTES E SUA ANALISE, OS EFEITOS NA SUA FORMAÇÃO PROFISSIONAL/ ATUAÇÃO PROFISSIONAL: ser fundadora de um programa de **Atividade Social** com idosos Militares, foi impactante e analisar esse processo dentro de uma Instituição Militar oportunizando ao Policial a possibilidade de **readequação a vida civil** por ocasião de sua **aposentadoria**, se tornou um marco na minha carreira e na minha vida pessoal. Pois houve excelente aceitação dos militares, que compreenderam a importância para eles e seus familiares na sua reintegração ao convívio familiar.

Após a comunidade tomar conhecimento da existência do Grupo e solicitar a participação no mesmo, houve então, a autorização do Sr. **Comandante Geral** Coronel QOPM **Helcio Mota**, para que a mesma pudesse fazer parte do CCI.

Por ser Policial Militar de Formação na ativa, houve a necessidade de adaptação na forma de relacionamento com os Policiais Veteranos e com os Comunitários, isso fez com que a minha atuação profissional como Militar sofresse mudanças e se voltasse ao lado Social e humano que a função de Coordenador de grupo exige, pois continuo dentro desse contexto até os dias atuais.

Assim posso dizer que ter participado desse curso, foi fundamental e encorajador pois as Professoras Doutoras **Rita Maria dos santos Puga Barbosa e Nazaré Marques Mota**, nos deram toda orientação e apoio para que nós coordenadores alunos, pudéssemos desenvolver as atividades dentro dos grupos de idosos nos quais éramos responsáveis.

OQUE PODE DESTACAR SOBRE A COORDENAÇÃO QUE LHE COUBE NO PIFPS3IDADE FEFF-UFAM: o aprendizado entre os grupos coirmãos, supervisionados pelo projeto, serviu para solidificar o trabalho com Grupo Anos Dourados, que era acompanhado diretamente pela coordenação do PIFPS-U3IA

PERÍODO: desde o ano de 1994 ajaneirode2005.

DEIXE SUA MENSAGEM: primeiramente, quero agradecer pela oportunidade de aprender e poder desenvolver um trabalho com conhecimentos adquirido dentro uma Instituição de renome Nacional que é a UFAM (Universidade Federal do Amazonas), e dizer que no Projeto Pioneiro Idoso Feliz Participa Sempre, com as Mestras Rita e Nazaré, os coordenadores dos Grupos co-irmãos, União de Idosos de Petrópolis, São Francisco, Juventude Avançada - Cidade Nova, Idosos do Coroado e Anos Dourados/PMAM, foram e são privilegiados por receber apoio e atenção de tão importantes conhecedoras e defensoras da causa do Idoso em sua qualidade de vida no envelhecimento saudável.



23 Depoimento da Cinesociogerontóloga Ana Xavier- Coirmão Grupo Associação de Idosos do Coroado-



Sou professora aposentada, fiz o Curso de Cinesociogerontologia pelo convênio AMEGAM-UFAM, Entre 1999 a 2000, este curso nos ofereceu a oportunidade de estagiar em grupos de idosos e eu particularmente com outra colega Maria Clemilda fomos para o bairro do Coroado - Associação do Idoso do Coroado- ASSIC que se tornou coirmão do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Foi uma experiência maravilhosa onde idosos carentes, na maioria vindas do interior do Estado, mas todos com os corações abertos para receber nossos ensinamentos e praticar as atividades inerentes ao idoso, para melhorar a qualidade de vida.

As aulas eram 3 vezes por semana onde aplicávamos nossos conhecimentos do Curso como ginástica, exercícios de memorização, conhecer e valorizar o envelhecimento, nutrição, relaxamento, dança e fortalecer atividades motoras, esportes gerontológicos, jogos lúdicos e enfim uma interação família e grupo de idosos.

No curso de Cinesociogerontologia na UFAM, tivemos como ótimos professores Raimundo Nonato Ferreira Gomes Sobrinho, docente aposentado da instituição, com o conteúdo de agronomia ea profa. Maria dos Perpetuo Socorro Puga Ferreira Assistente social, também aposentada da universidade, estes formam um casal e deram enorme colaboração a nossa formação, sempre atenciosos e esclarecedores dos temas abordados

Os idosos participaram com alegria nas atividades festivas, culturais e religiosas sempre com bom número de participantes na AMEGAM.

Foram 7 anos de atividades que me foram muito gratificantes, onde pude partilhar, o que de melhor nos foi oferecido no Curso de Cinesociogerontologia.

MENSAGEM - Contribuir para um envelhecimento saudável em função de todos nós.



24 Depoimento da Cinesociogerontóloga Sonia Luzia Araújo dos Santos- Coirmão Grupo União de Petrópolis



Eu sou Sonia Luzia Araújo dos Santos, estudei no Christus, conclui o cursode Cinesociogerontologia pela Universidade Federal do Amazonas entre 1999 a 2000.

Estive trabalhando no Coirmão Grupo União de Petrópolis até janeiro de 2005, atualmente estou como instrutor nível 2 na Secretaria de assistência social de direitos humanos da mulher(SEMASDH) e atuo em vários grupos como Flor do Lírio, Participar é viver São Francisco, Unidos venceremos Japiim, Raio de Sol Tancredo Neves. No caminho certo aqui chegamos Petrópolis.

Minha relação com o Programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA) iniciou em 1999, quando resolvi realizar o curso de Cinesociogerontologia, na UFAM, o qual começou como somente de extensão e durante a transcorrência se tornou sequencial, fiz uma monografia sobre o voleibol, como trabalho de conclusão. Mas no decorrer do curso fui indicada para atuar no Grupo União de Petrópolis, o qual desenvolveu uma relação com o PIFPS-U3IA, denominada co-irmandade, onde o primeiro procurava fornecer suporte técnico para o segundo, no caso, enviando uma pessoa com formação para auxiliar no desenvolvimento das atividades, com isto aumentando o nível de qualidade do mesmo. E recebia incentivo mensal, pela Prefeitura de Manaus nas administrações de Alfredo Nascimento e Luis Alberto Carijó.

Minhas relações com o PIFPS-U3IA eram pontuais na participação com apresentações na Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMP) e Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM), no Gerontocarnaval, festividades de final de ano. Algumas vezes participei de excursão a Boa Vista e Margarita em 2008.

Por outro lado, participei no FFATIAM, como apresentadora em 2015 16 e estou pronta para atender solicitações vindas a coordenação do PIFPS-U3IA.

Nestes 25 anos quero expressar que: é sempre ótimo está participando em eventos do PIFPS-U3IA com FFATIAM e FEMAP.



25 Depoimento da Cinesociogerontóloga Luziele de Oliveira Correa co-irmão Grupo Anos Dourados da PMM-AM



Sou Luzielede Oliveira Correa - Ass. Técnico Estado do Amazonas, conclui o Curso Superior de Formação Especifica em Cinesociogerontologia no convenio AMEGAM-UFAM, venho desenvolvendo atividades no grupo Ano Durados da Policia Militar, há muitos anos.

Como foi ser Coirmão do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - U3IA? Ser coirmão do PROJETO IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE - U3IA, foi excelente para minha atuação enquanto profissional dentro do grupo de Terceira Idade Anos Dourados da Policia Militar do Estado do Amazonas, pois através deste curso, a minha atuação passou a ser melhor a cada dia, nas atividades do curso aprendi a conhecer a área do envelhecimento e entender que idoso não significa estar excluído da sociedade, mas pelo contrário, envelhecer significa estar mais sábio das coisas da vida e com maior experiência para suportar as adversidades e também significa: tempo de atualizar, aprender coisas novas que irão estimular a concentração e o equilíbrio.

Com a minha participação no Curso, cresci como profissional e como pessoa, hoje utilizo este conhecimento nos cuidados com minha mãe que tem as enfermidades: Alzheimer, Parkinson e é cadeirante, por tudo isso só tenho a agradecer pelo aprendizado.

Para o Grupo Anos Dourados, houve um grande incentivo através dos instrutores (estagiários de Educação Física), que estavam sempre presentes em nossas atividades, ajudando e orientando, o curso em si, trouxe conhecimento de formação diversas e especificas tais como: - Curso de Monitores - (Município de Manacapuru), Jogos da Amizade Experientes (JAE), Professora de Dança Coreográfica e Curso de Cinesociogerontologia, que nos abriu tantas portas e elevando ainda mais o GRUPO ANOS DOURADOS.

Meu Deus agradeço pelas pessoas que o Senhor colocou em meu caminho, que me inspiraram, me ajudaram, me desafiaram e me encorajaram a ser uma pessoa melhor a cada dia.

Meu desejo é que o Programa continue, e que assim como me ajudou possa ajudar outras pessoas a conhecer melhor o seguimento idoso.



5. O que têm a dizer voluntários, bolsistas e monitores formados nos 25 anos de PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Organizadora

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

5.1 Preâmbulo

Neste capítulo serão apresentados depoimentos de pessoas que estavam em formação universitária, quando deram sua contribuição para a construção dos 25 anos do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, trouxeram sua juventude, entusiasmo para aprender a ser um profissional, fizeram múltiplas trocas de saberes com os envelhecidos, com professores e tem muito a dizer desta experiência, como veremos a seguir.

Serão apresentadas em ordem cronológica de seu estágio ou em forma de bolsa, monitoria ou voluntariado, será usado numeração ordinal para os 25 depoimentos colhidos com cada pessoa que aceitou enviar suas informações mediante um roteiro fornecido por nós, o qual facilitou a descrição, como verão a seguir, e procuramos usar fotos para ilustrar, uma maioria fornecida pelos depoentes, outras buscadas nos arquivos do PIFPS-U3IA, ou pessoais.

1.º Nazaré da Conceição Correa Pinto



Sou Nazaré da Conceição Correa Pinto, fiz licenciatura em Educação Física na Faculdade de Educação Física da UFAM, fiz pós-graduação na Escola Superior de Ciências da Saúde - UEA. Trabalho na SEDUC, na Escola Estadual Aristóteles Comte de Alencar, do 1.º ao 5.º ano do ensino fundamental e na Escola Estadual Manuel de Souza Rodrigues, do 1.º ao 3.º ano do Ensino Médio.

Fui bolsista PROEXTI-UFAM, do ano que iniciou o PIFPS-U3IA em 22/03/1993 até março de 1996, quando saí, dada minha graduação.

Passei a integrar no PIFPS-U3IA, através de uma informação que obtive de uma colega, que estavam precisando de acadêmicos para trabalhar no mesmo, a partir da informação obtida eu e a acadêmica Ednelza Maia fomos até a coordenadora do PIFPS-U3IA, a Profa. Rita Maria dos Santos Puga Babosa, saber o que era preciso para participar, depois de uma conversa informal com a mesma, fomos aceitas e passamos a ter treinamentos diários.

O desafio de ministrar a aula de Iniciação à Natação, por que até aquele momento eu nadava o nado bolsão, popularmente falado. Mais os treinamentos diários, de uma hora antes de iniciar as atividades, e muitas literaturas indicadas pela coordenadora foram de grande ajuda para realizar com sucesso e aproveitamento dos conhecimentos adquiridos.

Também tem a dificuldade de falar em público para muitas pessoas por ser tímida, que no decorrer das atividades fui perdendo e que me ajudaram muito nos seminários e trabalhos acadêmicos. A responsabilidade era muito

grande quanto aos cuidados com as atividades realizadas para evitar quedas. O relacionamento professor-aluno também, tínhamos a incumbência de tornar aquele momento prazeroso para que os idosos sentissem prazer em estar no PIFPS.

Nos primeiros momentos fui vítima de muitas brincadeiras por parte dos acadêmicos de Educação Física da minha turma, quando passava com um grupo de idosos fazendo caminhada nas áreas do mini campus.

Também teve uma grande discriminação dos acadêmicos 3IA do mini campus, campos e dos motoristas dos ônibus coletivos que faziam linha para a UFAM, quanto à presença dos idosos nas dispensas da faculdade, foram xavecos e empurrões fora e dentro dos coletivos. Teve uma idosa que teve o dedo da mão machucado na porta do ônibus quando tentava entrar pela porta de trás o motorista fechou a porta prendendo o dedo da idosa na porta.

Para solucionar a situação tivemos uma reunião com a coordenadora do PIFPS-U3IA, bolsistas e idosos, para ver o que seria feito para resolver a discriminação e ignorância dessas pessoas. Confeccionamos vários cartazes e faixas e saíamos em grande passeata com os idosos em todas as áreas da faculdade explicando a presença dos idosos na instituição “Se eles tratam os idosos da instituição desse jeito, como eles tratam seus próprios idosos?”

Fomos ao SINETTRAN cobrar os direitos dos idosos: Batentes baixos, Braçadeiras nas cadeiras da frente e melhor tratamento dos motoristas, que passaram por cursos de como tratar melhor os idosos.

Foi um trabalho árduo, mais com perseverança e determinação conseguimos vencer e conquistar o respeito dos acadêmicos universitários e dos motoristas dos coletivos.

Para mim esse estágio foi de grande valia, aprendi muito com as literaturas indicadas pela Coordenadora do PIFPS-U3IA e com a convivência com os idosos, conhecimento este que vou levar para toda a minha vida pessoal e profissional.

Esse trabalho me levou até a Espanha - Madri como autora da Técnica de Auto percepção, uma das disciplinas do PIFPS, foi muito rico o conhecimento adquirido do processo de envelhecimento.

Durante uma aula da disciplina Técnicas de Autopercepção, uma idosa relatou a dificuldade de demonstrar o seu amor pelo filho único e o mesmo acontecia com o filho dela, e próximo de encerrar aula eu falei:

- Já que a senhora tem consciência desse fato que tal quebrar essa barreira que existe entre a senhora e seu filho, ele também pode ter essa consciência, mas não está sabendo o que fazer.

A mesma perguntou:

- O que eu faço professora para mudar essa situação?

Então disse:

- É fácil, vamos quebrar essa barreira hoje em nome de Jesus, quando chegar na sua residência e for abrindo a porta e seu filho for saindo, envolva-o em um grande abraço prendendo os braços dele entre os seus, ele não vai fazer nada e a senhora fale tudo o que sente, beije, expresse todo o seu amor por ele, depois disso com certeza ele vai fazer o mesmo com a senhora.

No outro dia ela relatou que depois disso ele saiu sem dizer nada e foi embora para a rua, passados dez minutos ele voltou com um buquê de rosas e a abraçou e disse o quanto ele a amava, os dois choraram juntos entre beijos e palavras carinhosas. Os olhos dela durante seu depoimento brilhavam e ela exclamou para mim e para a turma:

- Professora, eu e meu filho estamos em plena lua de mel, eu tenho muito a agradecer a senhora pelo conselho e a senhora foi um instrumento em minha vida.

Eu fiquei muito feliz por ela, a palavra positiva dita com amor e fé tem muito poder na vida de um cristão. Eu sou eternamente grata a Deus por ter sido um instrumento de amor, paz e união entre mãe e filho.

Na viagem para Maués, para implantação do PIFPS-U3IA nesse município no barco da UFAM, foi uma semana de trabalho, mais também de muita diversão na praia e no barco na hora do almoço, lanche e jantar. E a madrugada nas cabines jogando baralho e contando piadas. Não tem idade para se divertir e fazer traquinagens, uma idosa estava aniversariando e de manhã quando escovava os dentes, as colegas quebraram um ovo na cabeça dela, foi muito engraçado o susto dela e eu registrei esse momento.

A experiência e o conhecimento que tive durante a convivência com esses idosos foram muito importantes na minha formação profissional, adquiri confiança em mim, perdi a dificuldade de falar em público e realizei um bom trabalho sem muito estresse.

Na minha atuação profissional não tenho medo de novos desafios, sou capaz de realizar com sucesso e amor o que faço.

Sou muito grata a todos, as manifestações de atenção e carinhos dessas pessoas maravilhosas que fazem parte da minha formação profissional. Em especial da minha mãe, Deunina Cruz Corrêa, que foi meu grande feito, convencê-la a participar no PIFPS-U3IA, quando consegui que ela participasse desse lindo trabalho desenvolvido dentro da FEF-UFAM, esta pôde ver pessoalmente os efeitos e foi muito feliz lá com novas amizades, atividades que melhoravam a saúde e até viagens em excursões.

E as acadêmicas bolsistas que faziam parte desse primeiro período do PIFPS-U3IA, eram Claudia Frota, Ednelza Maia, Nazaré Mota e Tânia Alves e também a Coordenadora Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, pelos seus ensinamentos, paciência e confiança no que eu era designada a realizar. A todas vocês, meu carinho e respeito. Obrigada!



Atividade aquática parque aquático da FEF/UFAM, turma da natação.



Passeio atividade recreativo desfile da rainha.



Passeio ao balneário Selva Parque.



Passeio Selva Parque. Genésio e eu mesmo passeio.



Bolsistas do PIFPS: Lucilda, Claudia, Eu, Festa Junina - PIFPS-U3IA
Nazaré Pinto e Ednelza.



Jogos de salão, barco W. K., indo para Maués.

Aniversariante Zenaide, W. K., Maués.



Praia de Maués.

Ida para Maués, implantação do PIFPS, barco W. K. Kellog.

2.º Altemar Vieira Conegundes



Iniciamos nossa jornada acadêmica no ano de 1994, na faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas no começo como muitas perspectivas, dúvidas e curiosidade sobre o novo universo que se apresentava ao jovem acadêmico Altemar Vieira Conegundes, ao desta caminhada conquistei colegas e amigos que me auxiliaram nesta caminhada, mais a principal fonte de inspiração foram meus pais, que mesmo sem saber na época a importância do ensino superior sempre me apoiaram.

No campo formação acadêmica sou um dos poucos com especialização em Gerontologia Social pela Universidade Federal do Amazonas com o trabalho de Pesquisa intitulado A Imagem corporal de pessoas que estão em processo de envelhecimento e que praticam atividade física sistemática.

Especialização: em excelência na intervenção em Educação Física: exercício físico para populações especiais. Universidade Nilton Lins, UNINILTON, Brasil. Título: O efeito da atividade física sistemática em idosos.

Doutorando em Psicologia na Universidade de Ciências Empresariais e Sociais - UCES, em Buenos Aires - Argentina, na qual é importante salienta que sou o único profissional de Educação Física selecionado pelo Curso de doutorado.

Neste contexto e com bastante sinceridade tenho que prestar uma justa homenagem a esta Professora que do seu jeito simples mais bem didático me orientou e me orienta até hoje, uma vez que, representa pra mim mais que uma colega de profissão a Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, meu muito obrigado pelos ensinamentos.



Atualmente sou professor efetivo da rede Municipal e Estadual de Educação do Estado do Amazonas, atuando na educação Básica com experiência em todos os níveis da educação básica e educação especial, professor auxiliar da Universidade do Estado do Amazonas do curso de Educação Física intermediado por tecnologia no Município de Novo Airão e professor Assistente da Faculdade La Salle - Manaus, do curso de licenciatura em Educação Física, ministrando as disciplinas: Educação Física Escolar Adaptada e Estágio Supervisionado III.

A minha vida de bolsista no projeto idoso feliz participa sempre teve início em meados de 1995, permanecendo no projeto até início de 1997, quando iniciei o projeto de iniciação científica - PIBIC com a profa. Dra. Priscila Trapp Abbes.

Sempre após o almoço andava pelos corredores da Universidade lendo os cartazes de ofertas de trabalho e estágios, quando passando pelos corredores da FEF, observei um convite pra seleção de bolsistas para o projeto e como neste período estava precisando de uma renda uma vez que sai do trabalho para estudar, tratei logo de me escrever e fui selecionado no começo tudo novo um mundo de descobertas feitas todas as tardes na sala da professora Rita que nos colocava para estudar sobre o assunto antes das aulas com os idosos, o que enriqueceu bastante meu desenvolvimento profissional.

O primeiro impacto desta nova realidade foi o desafio de trabalhar com pessoas adultas e experientes, que estavam ali a procura de atividades físicas orientadas e bem planejadas por professores bem qualificados o que aumentava ainda mais minha responsabilidade enquanto estagiário e futuro profissional.

Esta experiência como bolsista me trouxe muito conhecimento no campo da Educação Física de forma geral, pois, me proporcionou desenvolvimento de várias habilidades e competências que aplico no meu cotidiano profissional e pessoal.



Uma das maiores satisfações deste período é perceber a felicidade do idoso quando ele descobre que é capaz, e ouvir muitas narrativas que diziam, “professor nunca imaginei que um dia participaria deste tipo de atividade”, esta satisfação e realização pessoal não tem preço.

As excursões foram outras atividades que me proporcionaram conhecimento de organização através destas atividades tive o prazer de conhecer outros municípios, outras realidades. Uma destas excursões foi para o Município de Maués, para a realização dos I Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA), 1996, onde tivemos uma ótima convivência no barco da Universidade, neste evento o fato marcante foi varrer a rua a noite para realização da competição de Gerontociclismo.



O estágio no projeto idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta me proporcionou uma formação profissional bem sólida, com o desenvolvimento acadêmico e profissional de é a base da minha formação profissional e muitos destes conhecimentos aprendidos e desenvolvidos no período do estágio são utilizados hoje na minha práxis diariamente, pois, foi a partir deste estagio que descobri que minha formação acadêmica não terminaria na graduação pela necessidade de uma qualificação mais profunda.

Foi justamente este perfil que me conduziu para o magistério do ensino superior, no qual atuo desde de 2006, a escolha do doutorado em Psicologia foi pela necessidade de entender algumas situações do cotidiano da sala de aula para atender meu aluno de forma mais qualificada, pois, é este tipo de profissional que a sociedade deseja no mundo tão dinâmico e competitivo que vivemos hoje.

3.º Ana Lucia Oliveira de Souza

Sou Ana Lucia Oliveira de Souza, estou com 46 anos, sou licenciada em Educação Física pela então FEF-UFAM, sou Funcionária pública - Escola Municipal Prof. Paulo Graça. Fui bolsista de Extensão, PROEXTI-UFAM em 1995. Fui convidada pelo Getúlio Henrique que era bolsista.

No início foi difícil porque não sabia como me relacionar com os idosos e fiquei ministrando uma disciplina Técnicas de Autopercepção que nunca tinha ouvido falar. Mas usei de criatividade e como não tínhamos local específico e precisava que as pessoas deitassem pedi a todas participantes que trouxessem um saco de sisal, daí eu costurei vários como se formassem uma coxa, fomos para o campo de futebol e lá estendíamos o material que cabia muita gente, só par se ter noção do grande tamanho que ficou. As aulas se tornaram muito interessantes tanto para mim como para as alunas

De um modo geral foi muito bom, em resumo é uma lição de vida que levo ao passar dos anos. Inclusive criei um grupo de idosos próximo de casa depois de formada.

Dois coisas me marcaram muito, um dia quando eu chegará no bloco abracei uma senhora e ela chorou lembrando de uma neta de mais ou menos minha idade que ela nunca tinha sido abraçada por ela, outro durante a aula de Técnicas de Autopercepção uma senhora disse que tinha ódio de sexo e que o dia mais feliz dela foi quando "ela deixou de ser mulher" (menopausa) fiquei chocada com o relato da primeira vez dela. A turma toda se emocionou.

Das reuniões antes de começar as aulas debaixo de uma árvore que ficava lá ouvindo piada e "causos" muito bom. Profissionalmente é um incentivo pra continuar, eu sei da importância da atividade física na vida de uma pessoa, do recém-nascido ao ancião.

Atualmente sou voluntária na igreja com um grupo de senhoras, que toda vez que penso em desistir lembro de uma aluna que fez um álbum de fotografia com o título "Vivi de novo", isso não me deixa desistir.

4.º Ida de Fátima de Castro Amorim



Eu sou Ida de Fátima de Castro Amorim graduada em Educação Física, mestre em Educação pela Universidade Federal do Amazonas. Sou docente FEEF-UFAM.

Estive como bolsista de extensão PROEXT-UFAM no PIFPS-U3IA entre 1994/1998. Lembro que pelo convite de um colega de sala na época Altemar que se interessou pelo projeto e me convidou.

Inicialmente eu acreditava que não seria capaz de ensinar alguma coisa para elas, devido acha que não sabia de quase nada então no início foi complicado, mas com ajuda dos mais experientes como a professora Nazaré Pinto e Nazaré Mota consegui aprender logo as coisas.

Foi à melhor experiência que tive durante a minha vida acadêmica, um aprendizado profissional e pessoal sem proporções. Um fato muito marcante na minha vivência no projeto foram as viagens para os municípios do Amazonas onde fomos participar de jogos e ou festas juninas, em Maués Passamos 10 dias e eu lembro que nunca tinha passado tanto tempo longe de casa para mim foi uma grande experiência.

Ocorreram vários fatos engraçados durante a minha passagem pelo Projeto, mas talvez o mais engraçado tenha sido da vez que fomos participar do festival folclórico de Autazes com o grupo da Ciranda, onde eu tive que ser o Carão e meu

noivo na época (Marquinhos) foi de caçador, e eu me empenhei tanto no papel de Carão que na hora que o caçador foi para me matar eu estava tão distraída dançando entre as idosas que não percebi quando ele se aproximou de mim e gritou nas minhas costas: Pow!! fazendo um barulho como se fosse um tiro de uma espingarda, tomei um susto tão grande que gritei tão alto e quase morri de verdade!!!

Na minha formação profissional, este estágio me ajudou muito pois estava no primeiro período e já sabia organizar uma aula, preparar planos de aula, produzir pequenos textos e desenvolver novas atividades com os idosos;

Na minha vida pessoal aprendi mais ainda, no início tinha muito receio de trabalhar com pessoas idosas porque sempre pensava muito na minha avó e sentir muitas saudades dela, ao ver as idosas tinha um pouco de pena dos copinhos delas muito frágeis, mas com o tempo percebi o quanto de força e vida elas tinham e esse sentimento mudou, passei a olhá-las com admiração respeito e muito amor, adorava passar as tardes lá com elas e ouvir grandes histórias da vida deles e sentir a felicidade junto com eles, aprendi muito e fiz grandes amizades q duram até hoje, e aprendi que os idosos São pessoas que por trás daquela aparência frágil tem muita força e muito a nos ensinar!!



5.º Francisco de Assis Batista Coelho



Francisco de Assis Batista Coelho, tenho formação profissional: Educação Física pela UFAM e Fisioterapia. Trabalho na SEMJEL e consultório de fisioterapia.

Atuei primeiro como voluntario e depois como bolsista PROEXT-UFAM de 1995 a 1998. Entrei no PIFPS-U3IA por meio de informações no curso de graduação em Educação Física – FEF-UFAM.

Foi uma experiência enriquecedora e pioneira por meio da qual adquiri conhecimento,

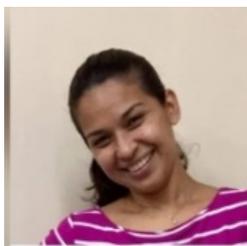
experiência e sabedoria atuando com pessoas da terceira idade. O voluntariado foi gratificante demonstrando que a atividade física melhora a qualidade de vida deles.

Foi extremamente enriquecedor tanto como profissional, quanto como pessoa. Ver a felicidade deles durante a prática da atividade física, nos eventos que participavam e ainda na vida pessoal que, geralmente, melhorava segundo informações deles próprios. Um fato marcante foi uma aluna da 3ª idade adulta apaixonar por mim.

Melhorei como pessoa, agreguei conhecimentos no sentido de saber lidar com pessoas da terceira idade. Desde esta experiência tenho trabalhado com público da terceira idade o que me faz hoje um profissional experiente na área.

Atualmente trabalho com grupos de terceira idade no ginásio Nininberg Guerra e atua como fisioterapeuta esportista.

6º Janne Fabiola Alves Nascimento



Eu me chamo Janne Fabiola Alves Nascimento, formada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM), na minha época se chamava Universidade do Amazonas (UA).

Atualmente trabalho no período integral (matutino e vespertino) na Escola Estadual Senador Petrônio Portella e no turno noturno estou como Assessora de Educação Física pela Divisão Distrital Sul do município. Fui bolsista de Extensão PROEXT-UFAM no PIFPS-U3IA no período de 8/1997 a 12/2000.

O destino é implacável conosco e a minha vinda para o PIFPS-U3IA não poderia ser mais marcante, aliás se tornou um hábito para minha vida. Estava morando sozinha em Manaus, pois minha família morava em Fortaleza e meu pai estava sem falar comigo pela escolha do curso, aliás, por desistir de continuar cursando Odontologia. Esse afastamento gerava problemas para mim, entre eles financeiro e uma amiga que já estava como bolsista no PIFPS-U3IA se solidarizando com minha situação pediu que a professora Rita Puga me arranjassem algo, e ela com sua imensa paciência pediu para que nos encontrássemos em sua sala e eu fosse fazer um teste.

A princípio era para ficar como uma assistente dela. Fui tão ruim no teste, lembro que precisava datilografar um documento rápido para ser entregue na PROEXTI e assim o fiz, mas no final tinha muitos erros e a professora Rita Puga teve que refazer. Sai muito triste da sala, pois para mim era certo que estava fora, mas a professora olhou para mim e disse: te espero amanhã de manhã. Moral da história: devemos sempre ajudar os desesperados. Isso ficou muito marcado na minha vida.

Iniciamos o estágio e eu queria muito iniciar como professora, mas a professora Rita com sua análise que lhe é muito peculiar me disse que aos poucos eu iria aprender que a Educação Física não está ligada apenas a prática e que alguém precisa fazer a parte burocrática, mas na verdade ela estava me dizendo que eu ainda não estava preparada para assumir nenhuma turma.

O PIFPS-U3IA tem isso, não é porque você não sabe que não irá servir para o local, eles te ensinam, te preparam, te moldam, para se tornar, claro, se quiser, um profissional preocupado com o seu aluno, aquele que consegue enxergar além da sala, que percebe que os problemas pessoais dos alunos interferem diretamente no seu desenvolvimento e desempenho.

Fui passando por esse longo processo de amadurecimento pessoal e profissional, passando por etapas impostas a mim pela professora Rita e por mim mesma. Pude ver ao longo do período de estágio, minha melhora profissional, porém a minha melhora como pessoa, essa sim fez toda diferença. Ao longo dos anos tiveram muitos acontecimentos, viagens, treinamentos, apresentações, mas dois fatos ficaram marcados.

O primeiro foi quando um idoso em uma das festas do PIFPS-U3IA passou mal e teve um ataque cardíaco, uma das professoras da coordenação por estar muito nervosa não conseguia prestar os primeiros socorros, sendo o aluno atendido de imediato por uma outra professora e um dos estagiários, até que o atendimento especializado chegasse ao local. Devemos estar sempre preparados para imprevistos e quando falo preparado não estou me referindo somente ao emocional, preciso estar preparada para realizar todo e qualquer procedimento que esteja dentro da minha área, preciso me atualizar o tempo todo em relação a procedimentos, aulas, metodologias.

O mundo muda constantemente e nós professores que estamos na ponta do iceberg temos que acompanhar tais mudanças e deixar claro que cada um possui seu limite, somos mortais, contudo até que a hora chegar é preciso se cuidar na parte física e espiritual.

Outro fato marcante não é um fato isolado mais uma junção de fatos. Temos que aprender a não ser seletivos, trabalhamos diretamente com pessoas das mais diferentes idades e independente disso, a alma, o coração, os sentimentos, serão atingidos quando mostramo-nos mais atenciosos a um certo grupo de alunos e dói ainda mais quando esta seleção está pautada pelo o que o aluno tem ou quem ele é. Não estou dizendo aqui que não devemos gostar mais ou não de certos alunos, estou defendendo que dentro da sala de aula, todos sejam tratados da mesma forma e com a mesma atenção.

A minha passagem pelo PIFPS-U3IA me fez ser uma profissional, preocupada com atualizações de assuntos e metodologias dentro da sala de aula, me fez acreditar que somos tão ou mais importantes que a família de muitos alunos, que muito vezes aquele contato na nossa aula, é o melhor que ele vai ter no dia, e que se eu faço meu trabalho de qualquer jeito este trabalho não irá alcançar o objetivo final.

Se eu não puder fazer coisas grandiosas eu posso fazer coisas pequenas de forma grandiosa (Martin Luther King).



7.º Joelma Mendes Gonçalves



Joelma Mendes Gonçalves, graduada na UFAM ao de 2000, curso de Licenciatura Plena de Educação Física. Hoje trabalho na SEDUC como profissional de Educação Física atendendo alunos Fo ensino fundamental e médio e trabalho também no SESC Balneário com natação a partir de 02 anos de idade, musculação onde a maioria dos clientes são idosos e com a Avaliação Físico Funcional com testes diferenciados para as categorias de 15 a 54 anos e 55 anos em diante.

Trabalhar com idosos sempre foi minha meta, dizia que queria aprender para cuidar da minha mãe e minha primeira experiência com idosos foi como bolsista no projeto PIFPS-U31-FEFF-UFAM. E esta oportunidade se deu adulta no ano de 1999, através da disciplina Atividade Física na Idade, onde, gostei muito mais ainda deste trabalho e tive a oportunidade de ser bolsista do projeto, trabalhando com o Gerontoatletismo, Gerontovoleibol, Peteca Gerontológica dentre outros.

A minha primeira experiência profissional foi no PIFPS-U31A, tudo era novo para mim, porém tive ótimos profissionais que me ajudavam a melhorar as aulas como a Profa. Rita Puga, através da disciplina e seus trabalhos de administração que me ajudam até hoje, a Prof. Nazaré Mota com suas ideias de danças modernas, onde me fazia ver que os acadêmicos 31A podem ir além dos seus limites que me ajudou em um grupo de idosos que tinha e a Profa. Priscila Trapp na questão alimentar e na calma que conseguia resolver as coisas da melhor forma possível.

Tudo era novo pra mim este projeto e tudo muito interessante o JOIA que eram jogos adaptados para idosos e as festas, mas uma das melhores lembranças foi a oportunidade que o PIFPS-U31A me deu foi de pode fazer o I Open de Peteca com a turma da Terceira Idade.

Um dos fatos de maturidade era com a questão de troca de professores, pois, era difícil alguns idosos aceitarem as trocas de professores, e nos primeiros dias de aula a aluna disse que preferiria engolir um boi, do que um mosquito, que acho que ela queria dizer que era eu, risos. Hoje entendo e até me faz rir, mas na época via como uma exclusão a minha pessoa, depois de uma conversa com a aluna e a professora Priscila Trapp, tudo se resolveu.

As oportunidades que o PIFPS-U3IA me trouxe fez com que me tornasse uma profissional qualificada e pronta pra desafios, não tive nenhuma dificuldade de executar fora do estágio todos os ensinamentos, pois as boas ideias devem ser expandidas, fiz no Sesc Jogos dos Amigos do SESC só com pessoas idosas e várias danças para festa junina com esta turma, e tenho muita gratidão a todos que fizeram parte do meu crescimento profissional desde os alunos até os professores principalmente a minha gratidão eterna, pois não tem prazo de validade, a Professora Rita Puga por acreditar em mim e por tudo que me ensinou, pois não perdi nenhuma oportunidade, tentando sempre fazer o melhor, e pra concluir com chave de ouro, no ano de 2000 ela me indicou pra trabalhar em uma escola da Secretária do Estado, no ano seguinte fui integrada à SEDUC que estou até hoje. Não tem como não desejar bênçãos sem medidas a ela.



8ª Cláudia Maria da Silva Fernandes



Tenho licenciatura plena em Educação Física e bacharelado em farmácia. Trabalho com na - Escola Municipal Antonina Borges de Sá. Fui bolsista de extensão PROEXT-UFAM entre os anos de 1997 à 1999. Entrei para o programa através de convite feito pela professora Rita Puga durante uma aula da disciplina de história da Educação Física.

Participar do programa foi para mim de suma importância na minha carreira profissional, as experiências acumuladas durante o tempo em que fui bolsista me ajudaram a enfrentar as dificuldades que me apareceram, acredito que se hoje sempre recebo elogios quanto ao meu profissionalismo e isso devo ao programa.

Participar deste estágio para mim foi maravilhoso, só tenho a agradecer, sai da faculdade com certeza de ser uma profissional mais capacitada.

Um fato marcante ocorreu em um dos trabalhos que eu desenvolvia, tinha um em especial que me dava muito prazer (Autopercepção), nessa atividade tinha uma acadêmica 3IA que não conseguia se descolocar com facilidade dependia da ajuda de terceiros, ao final de seis meses essa ela já andava com certa desenvoltura e com cerca de um ano participando da aula já estava fazendo outras atividades como dança e natação. esse fato me marcou muito me fez sentir realmente importante para vida de alguém sei que para aquela senhora eu fiz a diferença, nunca esqueci me disso.

Um fato engraçado foi que havia no mesmo grupo de acadêmicas 3IA (Autopercepção) uma senhora que só se lamentava, um dia ela chegou chorando e relatou que até o gato dela havia fugido para casa da vizinha, isso serviu para todos, pois aproveitei a oportunidade e fiz um discurso, onde falei que somos energia e se enchemos nossas vidas de vibrações positivas, atrairíamos coisas boas, mas se fizermos o oposto nada de bom acontecerá e até os animais sabem disso. Orientei a ser mais positiva que o gato voltaria, um dia ela chegou feliz da vida e relatou que eu tinha razão ela havia mudado seu jeito de viver, o gato voltou, essa senhora mudou bastante seu modo de ver as coisas. Foi engraçado mais foi muito positivo para todos, inclusive para mim.

Eu percebi que esse estágio bom, eu fiz minha pós-graduação em gerontologia, pois sinto muito prazer em trabalhar com idosos, os conhecimentos que adquiri me são válidos até hoje e faço uso deles até mesmo em minha outra profissão (farmácia), acredito que ensino e aprendo com os idosos é uma troca muito gratificante.

Fui muito feliz no PIFPS-U3IA, e os conhecimentos que adquiri são para vida e não somente para minha profissão eles me ensinaram a enxergar além da aparência, também sou grata a senhora professora Rita Puga, por tudo, pela oportunidade, pela confiança, e por tudo que me ensinou, tenho um grande carinho pelo programa e só lembranças boas que trago comigo.



9.º Periele da Silva Bragança



Sou Periele da Silva Bragança, tenho licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Trabalho atualmente como professor concursado em duas cadeiras, desde os anos de 2005 e 2008, pela SEMED, lotado na escola municipal Etelvina Pereira Braga, no bairro Ouro Verde, com turmas do ensino fundamental do 6.º. ao 9.º ano.

Fui bolsista PROEXT-UFAM, no período de 1999 a 2001. Fui convidado a fazer do quadro de bolsistas, do projeto, pela própria professora Rita Puga, após um intercâmbio, em Manacapuru, que participei como convidado da aluna Nilce Cleide Pantoja.

Inicialmente quando fui convidado pela Profa. Rita Puga, pensei um pouco antes de aceitar, pois era tudo novo, porque eu nunca tinha trabalhado com o público da terceira idade, e tinha um pouco de receio, mas na verdade, como eu precisava de dinheiro para me manter na faculdade, aceitei o desafio. No início foi mais pelo dinheiro mesmo, até porque eu almejava atuar em outras áreas da minha formação e nunca tinha pensado nesse público. Mas, depois com bastante estudo e prática comecei a desempenhar um bom trabalho, tanto que a professora Rita também me indicou para trabalhar com o grupo da terceira idade da Polícia Militar, no bairro do Japiim, onde também obtive muito aprendizado.

O estagio no grupo PIFPS-U3IA me proporcionou muitas oportunidades e conhecimentos na área da terceira idade, em todos os seus aspectos: físico, cognitivo e afetivo social.

Tivemos muitos momentos bons, pois além das aulas semanais, tínhamos as comemorações e eventos do grupo, além dos eventos com outros grupos de terceira idade, fossem eles sociais ou esportivos. entre eles: olimpíadas dos grupos da terceira idade, nossas festas juninas.

O bom de tudo aquilo era ver o quanto éramos importantes na vida daquelas pessoas, e o quanto elas reconheciam aquilo. Quantos deles estavam ali esbanjando saúde e vivacidade, em vez de estarem numa cadeira de balanço ou só numa cama, vendo o tempo passar ociosamente.

Os pontos mais engraçados de tudo, era que eu tinha, até uma certa timidez, quando comecei a trabalhar com eles, quando tínhamos que nos apresentar em danças e até peças, em que nós bolsistas tínhamos que atuar também, mas depois com o tempo já estávamos mais do que entrosados, idosos e bolsistas, aí tudo virava festa, diversão e risadas. Durante as competições era ótimo ver o empenho, a disponibilidade e a energia de todos eles.

Até hoje o que mais lembro e guardo com muito amor, desse momento importante da minha vida acadêmica e profissional, foi do respeito, admiração, carinho e verdadeiro sentimento de agradecimento, que todos os nossos queridos alunos, tinham por todos nós bolsistas desse grupo maravilhoso, que tive a oportunidade e felicidade de fazer parte.

Sei que já tivemos algumas perdas, daquelas queridas pessoas para quem lecionamos, do grupo, mas quero agradecer grandemente à todos eles que passaram pela minha vida e contribuíram na construção de minha profissional, além é claro de meus muitos amigos de trabalho, com os quais trocamos muitas ideias, e especialmente à você professora Rita Puga, pela oportunidade que deu à mim e a muitos outros acadêmicos, pela maravilhosa experiência que vivemos e que vamos levar para o resto da vida.

Posso resumir numa pequena frase o que sinto pelo PIFPS-U3IA: “alegria e saudades”!

10 Daniel Coelho de Góes



Sou o Prof. Daniel Coelho de Góes, graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas (2004). Graduado em Comunicação Social - Jornalismo UNINORTE (2012). Atualmente está como Assessor Pedagógico e Coordenador de Comunicação Social do Centro Municipal de Atendimento Psicopedagógico (CEMASP) - Pólo III, que atende as escolas da zona leste I e II (2016 - 2018).

Iniciei minhas atividades acadêmicas no projeto em 2000, no qual participei do processo de seleção direto com a professora Rita Puga. Resolvi participar porque uma grande amiga de longas datas já trabalhava no núcleo e, à época, também era acadêmica de Educação Física, Janne Fabiola me orientou a trabalhar com este público para ganhar mais experiência. Enfim, passei e fiquei apenas um ano ministrando as disciplinas: Gerontovoleibol nível I e II, Natação, Profilaxia do Envelhecimento e Técnicas de Autopercepção com os acadêmicos 3IA e, ainda, me identifiquei muito com a dança gerontológica, pois nos preparávamos para apresentar no FEMAP as nossas coreografias desenvolvidas por todos os estagiários.

Pra mim foi um grande aprendizado, pois vivenciei os melhores momentos da minha formação acadêmica onde pude contribuir diretamente com a qualidade de vida por meio das atividades específicas planejadas e direcionadas ao público da terceira idade.

No projeto conheci muitas pessoas, grandes histórias de vidas, porém, algumas tristes e outras bem interessantes de superação! Confesso que me apeguei aos acadêmicos 3IA, devido ao fato de não ter conhecido meus avós e os tratava como se fossem meus parentes.

Além das aulas ministradas tínhamos uma boa relação de amizade e até mesmo de confiança. Percebi que muitos deles queriam apenas conversar e se abrir um pouco, porque em muitos dos casos esse tipo de contato já não existia no ambiente familiar. E aqui no projeto mostramos o processo inverso onde nos sentíamos uma verdadeira família.

Quando cheguei fiquei receoso achando que os mesmos não estariam aptos a fazer determinados tipos de atividades, principalmente aquelas que exigiam mais força ou domínio motor. Ledo engano meu, pois conseguimos superar os obstáculos mostrando que apesar da idade seria possível sim alcançar as metas e superá-las também. Demos um grande salto acerca do conhecimento científico e vimos que hoje muitos idosos conseguem executar, dentro das suas capacidades, determinados movimentos na prática esportiva, e um deles em destaque era o voleibol, bastante aceito por este público à época. Posso citar o desafio de se trabalhar o bloqueio, uma vez que nas competições até então não se executava este fundamento. Pra mim foi mais um desafio implantado e bem realizado pelos idosos. Fizemos trabalhos de fortalecimento com saltos, dentro do seu limite, para não prejudicar joelhos e articulações. Repetições do movimento foram fantásticos e a maioria conseguia executar corretamente a posição de bloqueio. Até relatei pra Profa. Rita se poderia fazer esse procedimento e ela como sempre gosta de desafiar seus pupilos lançou esta missão para mim. Bom, confesso que quase voltei atrás, mas no decorrer das atividades percebi sim através dos jogos que eles seriam capazes de finalizar a mecânica do movimento sem se lesionar. Foi fantástico o desempenho quando vimos nos amistosos eles colocando em prática o bloqueio como arma principal durante os jogos. Deu certo? Com toda certeza! Não tivemos nenhum acidente e mostramos aos outros grupos que era possível implementar exercícios visando o bom desempenho no bloqueio, uma vez que os grupos não faziam pelo medo. Arriscamos? Sim. Mas chegamos onde queríamos chegar alcançando as metas e terminando com saldo positivo levando todos os títulos naquele ano.

Confesso a vocês que não daria conta do recado, mas com o tempo aprendi que seria sim possível trabalhar com este público, mesmo com o pensamento que eles seriam frágeis e que nada poderia ser realizado. Tive a orientação pedagógica das professoras Humbertisa e Rosa Ana que me deram todo suporte para desenvolver minhas aulas práticas e teóricas. Não tive muita dificuldade em ministrar as disciplinas como o Gerontovoleibol, por exemplo, pois fui atleta da modalidade e assim dei conta do recado.

Em relação ao conteúdo teórico tive os materiais selecionados para estudo e depois, discutido com os alunos onde falávamos sobre a importância da atividade física, envelhecimento, osteologia, miologia entre outros conteúdos bastante interessante.

No geral tive como referência minhas coordenadoras porque as mesmas já conheciam de ponta a ponta a realidade e o público a qual eu estava sendo inserido. Quem saiu ganhando fomos todos nós com estudos, novas descobertas, grandes amizades, aprendizagem e, acima de tudo, o respeito com os nossos idosos.

No geral gostava muito de participar de todas as atividades principalmente aquelas comemorativas. Dava até um frio na barriga quando chegava esse período. Aí de nós se não fizessemos as coisas acontecerem direitinho porque as professoras Rita e Nazaré não passavam a mão na cabeça de ninguém. Formávamos uma grande equipe que se destacou bastante e não deixou nada a desejar.

Falar de festa junina, à época, me marcou muito onde víamos os amigos e familiares dos nossos idosos prestigiando-os e loucos para assistir seus espetáculos. Nesse período resolvi proporcionar algo de novo nas apresentações e como gosto de desafios coloquei uma “performance” estilo romana para as mais de 40 acadêmicas 3IA. Vocês acham que foi fácil conduzir mais de 40 senhoras na faixa etária entre 45 a 90 anos? Pois é, tive que fazer adaptações e muitos ensaios para que conseguíssemos chegar até o dia da apresentação. Pensei em muitas vezes desistir porque o medo bateu e a preocupação também, queria mostrar ao público que elas seriam sim capazes de executar os movimentos independentes da idade. Parei, pensei e resolvi que era possível, mesmo que não desse certo o importante que todos nós tentamos. No dia da apresentação estávamos nervosos e mesmo assim fomos com tudo para exibir o nosso trabalho. Adotar apito foi a ferramenta principal de comando (usada apenas em alguns momentos), sincronizar os movimentos no tempo certo, formações corretas logo de cara pude ficar mais tranquilo, e pelo fato delas estarem acertando me motivou ainda mais a finalizar a dança em grande estilo. No final fizemos um lindo espetáculo que ficou marcado nas memórias daqueles que ali estavam prestigiando este momento. Fiquei feliz porque muitos grupos convidados nos chamaram para apresentar o grupo “Nova Era” em seus festivais, desta forma vi o quanto elas se tornaram conhecidas e importantes. Até a auto estima melhorou em relação à família, elas se sentiram importantes e acima de tudo voltaram a ser o que sempre foram nossas estrelas.

Pra mim um dos momentos marcante que eu nunca vou esquecer é com relação a superação. Trabalhar com este público não é pra qualquer um, pois tem que haver uma relação de respeito e confiança. O fato de criar coreografias e comandar alunas da melhor idade foi marcante pra mim enquanto acadêmico. Tivemos bons e momentos críticos também. Criar coreografias para as “meninas” foi meio complicado porque muitas não tinham o mesmo ritmo, agilidade, flexibilidade e coordenação para definir certos movimentos. Ou seja, tudo deveria sofrer adaptações. Mesmo com todas as adversidades fizemos um bom trabalho e procuramos mecanismos que nos auxiliassem para chegar à execução da coreografia. Eu mesmo tinha dito a elas que não conseguiria terminar devido o número de pessoas que era bem grande e que cada uma tinha seu próprio ritmo, mas em uma apresentação temos que evoluir com sincronia, leveza e muita coordenação. Foi o maior desafio à época do projeto e sei que com muita pesquisa, leitura, paciência, amor e dedicação conseguimos terminar os trabalhos em tempo hábil para o grande espetáculo. Com certeza isso marcou na minha vida enquanto acadêmico e vi que o grupo poderia sim superar mais um desafio em conjunto. Foi bacana que elas mesmas se ajudavam principalmente quem apresentava muitas

dificuldades para assimilar a coreografia, e o mais legal que NENHUMA delas foi excluída, pois TODAS participaram e deram sim conta do recado para as pessoas que foram ali prestigiar. Não é pelo fato de chegar aos 50, 60 ou 80 que a vida tem que findar de tal modo que as pessoas se recolham ao seu isolamento, a vida continua e devemos lutar para envelhecer com qualidade de vida e ter um bom relacionamento com amigos e familiares sempre.

Fatos engraçados foram muitos, mas com a equipe de trabalho sempre tivemos uma boa relação de convivência, acredito que essa tenha sido a fórmula para o sucesso. Agora, em relação aos momentos tristes é quando sabemos que muitos que estavam ali partiram sem pelo menos nos despedir. Posso citar o caso da nossa aluna Julia, uma senhora meio áspera, introvertida, às vezes agressiva que não aceitava as ordens de ninguém nem mesmo as minhas quando comandava a turma do Gerontovoleibol. Pra esse caso percebi que tinha que usar o meu lado da psicologia porque trabalhar e conviver com o ser humano é meio complicado, e ela por ser idosa eu não saberia como lhe dar. Era meio novinho e não sabia por onde começar. Bom, foi uma luta que valeu a pena correr atrás, ela só precisava de boas conversas, abraços, incentivos de todos para poder se soltar. Júlia marcou muito essa minha jornada no projeto e com isso vi que poderia ajudar mais esse povo que ainda estava aproveitando um restinho da vida, mostrar a todos que devemos viver em paz e continuar a nossa missão. Talvez o momento mais difícil e triste seria em dizer um até logo mesmo sabendo que muitos deles eu jamais reencontraria lá no projeto. Viriam os novos desafios profissionais. Minha jornada havia encerrado no projeto. Quando voltei pra rever os alunos soube que Julia encontrava-se acamada e com uma doença já no estágio final. Sofri um grande golpe, não estou preparado para a perda, mesmo porque ela foi uma das pessoas mais próximas a mim, só sei que tinha conquistado a sua amizade e carinho. Ela partiu. Não tive a oportunidade de me despedir dela e nem daqueles que se foram, mas quem sabe um dia a gente não possa se reencontrar e colocar todos os nossos papos em dia, né? A sensação de perda é muito estranha e triste, mas tenho a certeza que jamais me esquecerei destes bons momentos com os meus inúmeros avós de coração. Saudades de todos e quem sabe um dia estaremos novamente falando sobre a nossa caminhada neste plano.

Que efeito você percebe que este estágio reflete na sua:

a) **Formação profissional:** após a saída em 2000 participei de outra seleção para trabalhar na implantação de um projeto social na zona leste, e por incrível que pareça o público também era para a terceira idade. Não tive dificuldades, pelo contrário, tudo que aprendi no PIFPS-U3IA coloquei em prática neste novo polo sendo minhas aulas ministradas com todo amor, carinho e respeito para os idosos da minha amada zona leste. Não é à toa que eu fiquei lá até meados de 2004 quando terminei minha graduação. Quem sabe novos projetos e desafios ainda não viriam por aí, né?

b) **Atuação profissional:** infelizmente não continuei mais a trajetória com o público da melhor idade, pois graduei em comunicação e segui por um longo tempo, mas o importante que dei minha contribuição enquanto educador e honrei meu juramento, e espero que os outros acadêmicos que tenham passado pelo PIFPS-U3IA realmente desenvolvam núcleos específicos para a terceira idade. Logo seremos um dos países com maior número de idosos e devemos estar preparados para absorver este mercado visando oferecer uma melhor qualidade de vida à população.

II Ana Amalia Nascimento Bezerra



Sou Ana Amália Nascimento Bezerra, 39 anos formada em: Cinesociogerontologia pela Universidade do Federal do Amazonas; Dança pela Universidade do Estado do Amazonas (UEA); Nutrição pela Faculdade Metropolitana de Manaus; pós-graduada em: Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva pela Estácio de Sá; Saúde do Idoso e Gerontologia pela Faculdade Evangélica do Meio Norte.

Quando cheguei ao PIFPS-U3IA, era formada no segundo grau em Tecnologias Industriais Básicas “TIB” pelo Centro Educacional FUCAPI fazia o preparatório para concursos e vestibular estava decidindo para que área de atuação eu iria escolher e estava inclinada para várias áreas entre designer, marketing, direito, mas como sempre trabalhei com criação iria fazer designer, mas minha mãe viu o comunicado do curso de Cinesociogerontologia na TV e aí eu e minha irmã achamos que seria uma nova experiência e fizemos a inscrição no Projeto Idoso Feliz Participa sempre-U3IA para o curso onde fizemos o estágio até sermos chamadas para monitoras.

A atividade de monitoramento no PIFPS- U3IA foi algo totalmente novo quanto experiência de vida, paralelo ao curso de Cinesociogerontologia tive a oportunidade de estudar o envelhecimento bem mais minuciosamente e no projeto colocar o que aprendi em prática, isso propiciou uma melhor abordagem no trato com os alunos, quanto monitora pude transitar por todas as atividades da qual eram oferecidas pelo projeto e aprendíamos as rotinas de todas, facilitado trabalho em equipe, substituição de colegas se fosse necessário.

A transição entre as modalidades facilitava a identificação da maioria dos alunos e tornava possível uma relação mais próxima com os mesmos. Quanto experiência pessoal pude ampliar meu ciclo social, pois quando entrei no projeto tinha apenas 19 anos e nessa idade meus amigos tinham no máximo 25 anos e ali fiz amigos que até hoje estão presentes na minha vida, pessoas que faziam a diferença na vida de quem as conhecia. No projeto, aprendi a respeitar as diferenças e a importância da inclusão, o quanto é importante fazer com que todos participem e estimular o indivíduo e suas qualidades, em poderá-los de sua vida e fazer com que o mesmo se sinta importante.

O aspecto da valorização do idoso e participação do mesmo era um ponto que diferenciava o projeto dos demais grupos existentes, mas que era transmitido nos grupos coirmãos que o “Idoso Feliz Participa Sempre” e por isso as programações tanto esportivas e as de lazer precisavam ser muito bem programadas para que houvesse a participação de todos, nos banhos, festas, jogos, danças, viagens entre outras atividades, essa vivência me proporcionou frutos como apresentações em congressos com as alunas em outros estados, publicações em anais e um livro “Educação Física Gerontológica construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida” onde pude contribuir na criação de regras de jogos adaptados visando a inclusão e participação de todos. No projeto atuei como professora de Gerontocoreografia e Hidromotricidade Gerontológica fui a segunda secretária de recursos da Associação de Motricidade e Estudos gerontológicos

do Amazonas (AMEGAM), segunda Diretora de divulgação e acervo da Sociedade Brasileira de Educação Física Gerontológica (SBEFG).

Como ajudou na sua atual profissão?

Profissionalmente busquei relacionar as experiências que vivi no projeto dentro das atividades que exerci e exerço. Atualmente formada em nutrição continuo trabalhando com “dança inclusiva” com crianças com alguma particularidade física ou intelectual, autistas, adultos e idosos, mas percebo que a inclusão é algo que ainda me acompanha na maioria das atividades, pois era algo que trabalhávamos constantemente no projeto e é algo que gosto muito de fazer e o prazer de ouvir um filho agradecer por você ter ajudado o pai e ter melhorado a qualidade de vida do mesmo é algo que não tem preço. O cuidado que precisávamos ter com esses indivíduos é um ponto que ainda faço, conhecer o indivíduo, definir a forma que vai abordar a técnica que será trabalhada o perfil do indivíduo é algo que vem comigo desde o projeto e isso é bom por que me diferencia enquanto profissional.

Quanto profissional, unifico meus conhecimentos de Cinesociogerontologia, dança e nutrição para poder ajudar meu aluno na importância de uma melhor qualidade de vida que vem a ser um estilo de vida saudável com uma alimentação adequada, acompanhada de atividades físicas direcionadas dentro das necessidades físicas, psicológicas, emocionas e financeiras desse aluno, pois dependendo do local que você atua e a realidade do aluno ou grupo a abordagem do profissional precisará ser modelada para atender a realidade detectada, quando o aluno não tem vícios é muito mais fácil, pois sabemos que o fumo, bebida e outros vícios propiciam a degradação mais rápida do corpo e o desenvolvimento de outros problemas de saúde que estão mais comuns na nossa atualidade.

Algo que foi importante para mim, foi à oportunidade que tive em estudar e trabalhar com a minha irmã no curso, e isso fez com que direta ou indiretamente nossos interesses no ser idoso aumentasse e conseguimos direcionar nossas profissões em algo que nos atrai, buscar formas de melhorar a vida de pessoas e acima de tudo permitir que possamos fazer algo que nos dá prazer e está presente na vida de quem amamos.

Depois de quase 20 anos vejo que o projeto conseguiu mudar a vida de muitas pessoas e isso é bom, pois são as pequenas coisas que iniciam as grandes mudanças.



12 Andréa Márcia do Nascimento Bezerra



Sou Andréa Márcia do Nascimento Bezerra, educadora física formada pela ULBRA 2006. Fiz o Curso Superior de Formação Específica em Cinesociogerontologia em 2000 pela UFAM, um curso de Formação de Tecnólogo. Sou especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento - Gama Filho 2007. Fiz também o curso de especialização em Obesidade e Emagrecimento em 2015 -

Estácio de Sá. Sou funcionária da Secretaria Estado de Educação e Qualidade do Ensino da SEDUC / 2015.

Tenho formação em Psicanálise Clínica em 2016, pelo Instituto Internacional Motivacional Uraeus. Tudo começou em 1999 quando abri inscrição para o curso sequencial de Cinesociogerontologia pela UFAM, eu e mais aproximadamente 30 outros leigos no assunto fizemos parte dessa turma, o intuito desse curso era na realidade capacitar monitores que pudessem trabalhar no próprio Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, bem como dar suporte em grupos de 3ª idade que naquela época, que eram poucos muitos faziam parte dos antigos grupos de mães da década de 70/80 em grupos comunitários ou igrejas. O curso nos deu muita base e conhecimento dentro desse universo chamado gerontologia, iria acontecer em um período de 2 anos e nos deu uma titulação de superior, sem graduação(tecnólogo). Para concluirmos o curso apresentamos o TCC e tínhamos o estágio supervisionado que acontecia no próprio projeto. A partir dos anos 2000, houve uma valorização do público idoso, o governo investiu nos Centros de Convivência do Idoso no Estado do Amazonas, momento em que sinceramente muitos de nós, participantes do curso, acreditávamos ser inseridos, mas por questões políticas infelizmente poucos conseguiram sem que fossem como voluntários.

No PIFPS-U3IA, tive experiência prática do que foi aprendido na parte teórica do curso, porém existem coisas que não constam nos livros, sendo encontradas realmente na convivência, que me proporcionou inúmeros aprendizados e a conquista de uma bolsa da prefeitura. Passei então a atuar no projeto como monitora, no meu caso trabalhei com as modalidades Dança de Salão, Gerontovoleibol que é uma adaptação da modalidade de voleibol, e Técnicas de Autopercepção, que seria a junção de várias técnicas, como alongamento, yoga, massagem, respiração e terapia de grupo. Com essa última atividade me identifiquei muito, pois ali percebi a necessidade de trabalhar o fator emocional e que nessa fase da vida é de primordial importância, visto que muitas daquelas pessoas não tem com quem conversar e colocar para fora suas tristezas e frustrações. Tanto que anos depois me tornei psicanalista, foi ali que percebi que poderia ajudar o emocional de meus clientes. No ano de 2003 fui convidada pela coordenação a participar do livro Educação Física Gerontológica - Construção Sistemática Vivenciada e Desenvolvida, como co-autora em um dos capítulos, onde colocaria ali os benefícios que a atividade física teve na vida dos participantes entrevistados, que relataram de forma divertida um antes e um depois do projeto Idoso Feliz.

O PIFPS-U3IA oferecia para todos os professores, treinamento de todas as modalidades e nos dava a oportunidade de conhecer outras coisas, bem como participar de feiras, amostras, festivais além de viagens e passeios.

Fiz faculdade de Educação Física e comecei a oferecer meus serviços particulares para alguns idosos que me contratavam para o serviço de massagem ou alongamento em domicílio, a fim de custear meus estudos, infelizmente havia a necessidade de fazer os estágios supervisionados pela faculdade, e eu tive que sair do projeto e começar a alçar voos mais altos. Com a criação dos vários centros de convivência visto que eles ofereciam serviços como hidroginástica, entre outros atrativos, houve uma migração muito grande de idosos para esses locais, me vi sem opção de trabalho, foi quando me veio a ideia de trabalhar com idosos que não poderiam sair de casa, e passei a oferecer meus serviços. Foi outro leque de conhecimentos, trabalhei com hipertensos, diabéticos, AVC, renais crônicos etc.

Até que um dia uma pessoa indicada por outra cliente, me liga e pede que eu faça uma avaliação em um cliente com Parkinson, doença essa que eu pouco conhecia, sempre gostei de pesquisas e vi nessa experiência uma oportunidade de escrever um livro no qual hoje juntamente com a professora Rita Puga estamos nos capítulos finais, que fala sobre atividade física e Parkinson.

Contudo, creio que o projeto contribuiu muito para que eu seja a profissional competente e capacitada que sou hoje, agradeço a direção e coordenação, professoras Nazaré Mota e Priscila Trapp, bem como os muitos parceiros que por ali estiveram durante a minha passagem, aprendi muito naquele lugar, conheci muitas pessoas, fiz muitos amigos e espero que de alguma forma tenha podido contribuir para esses 25 anos de serviço em prol do envelhecimento no estado do Amazonas.

Hoje rendo meu eterno agradecimento a professora Rita Puga por sua ideia que era muito à frente do que se podia imaginar naquele tempo, porém, eu vi aquele projeto, salvar muitas pessoas do ostracismo e da depressão, pessoas que

passaram a viver depois dos 60 anos e que após ingressar naquele lugar passaram a ser Idosos Felizes Que Participavam Sempre!



13 Sissy Adollina Frithz Brandão



Sou Sissy Adollina Frithz Brandão, licenciada em Educação Física pela UFAM. Fiz mestrado em Atividade Física para Terceira Idade na Universidade do Porto. Sou professora da SEMED e na UNINORTE.

O período de bolsista de extensão PROEXT-UFAM no PIFPS-U3IA, foi de fevereiro a dezembro de 2005. Fui procurar o PIFPS-U3IA, pois buscava ter experiências em todos os projetos que a FEEF-UFAM, tinha para me oferecer e poder assim depois escolher minha área de atuação.

Iniciei com a acolhida aos idosos, lembro-me de uma cena em que no início as idosas novatas, costumam levar netinhos, pois são elas as responsáveis por eles, bem a professora Rita em uma reunião procurou mostrar para idosas que aquele momento era delas, para elas, disse a professora Rita: “você já criou seus filhos, você até pode ficar com seus netos, as vezes, mas não é você que tem assumir a responsabilidade total deles, aqui você vem pra ter o seu momento, seu grito de liberdade”, isso porque as idosas não ficavam totalmente focadas nas atividades porque os netos as atrapalhavam.

Fui responsável pelas turmas de Caminhada Ecológica, Auto Percepção e como grande desafio fui convidada a trabalhar o coral para um momento especial. Isso foi um grande desafio, pois não sei cantar nada, as músicas nem sempre eram conhecidas por mim ou pelas idosas, mas aprendi com as idosas, que um desafio foi criado para ser superado e elas abraçaram comigo o coral e levaram muito a sério.

As nossas caminhadas ocorriam nas trilhas e por vezes em períodos de chuvas fazíamos as “caminhadas diferentes” no corredor da FEEF, bom, isso era engraçado, visto que algumas idosas ao passar pelos acadêmicos, meus colegas de turma, elas mexiam com eles, falavam que eram bonitões e que elas podiam cuidar deles etc. Uma vez elas me perguntaram porque eu não estava fazendo as “caminhas diferentes”, daí eu disse que não ia mais fazer por que elas ficavam

paquerando meus colegas, nisso foi risos no geral e aí aprendi mais uma linda lição, me disse uma idosa: “minha filha, veja bem, muitas de nós tivemos que casar cedo, ter filhos cedo, cuidar da casa, do marido, dos filhos, se esse filho fosse pro mal caminho era culpa nossa, se ele fosse pro lado do bem era o pai que ganhavam os parabéns, fomos submissas a vida inteira... agora que estou viúva, os filhos criados e os netos na responsabilidade deles, eu vou viver minha vida... vou extravasar tudo o que posso e até o que não posso, pois agora eu sou dona da minha vida..” Nossa isso foi incrível pra mim.

Lembro também de lançar-me num desafio, sugerido pela professora Rita, de as idosas adotarem um caderno para anotações diárias das coisas ocorridas. No começo algumas relutavam, outras até por não saber escrever, criaram certa barreira, mas depois com o tempo e com a nossa ajuda elas perceberam que era importante fazer esse relato, para manter a mente ativa, no começo escreviam somente o passo a passo das atividades que fazíamos na aula no projeto, com o tempo elas traziam o dia delas, isso era muito bom ouvir e nos divertíamos muito, e por vezes, alguma idosa colocava algo que ela fez que algumas achavam que nunca poderiam fazer e com o relato da colega se sentiam motivadas a fazer.

Bom, enquanto acadêmica de Educação Física busquei todos os projetos da faculdade e hoje minha escolha para o mestrado foi voltada para o envelhecimento, visto que as experiências vividas lá, me fizeram escolher, foi de grande valia cada projeto que fiz (PROAMDE, UNIVERSIDADE CAMPEÃ, GINASTICA LABORAL, ATIVIDADES LÚDICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES), para poder dizer “é isso que quero seguir”. Quero poder dar segmento no doutorado nessa área, pois sei que é isso que gosto de fazer. Sou grata ao PIFPS-U3IA, por ter me oportunizado essa fase, por ter me dado a oportunidade de descobrir esse universo incrível que é o envelhecimento.

14 Márcio José Souza de Menezes



Sou Márcio José Souza de Menezes conclui a licenciatura plena em Educação Física pela FEEF-UFAM, fiz a pós-graduação em Treinamento Desportivo no Centro Universitário Leonardo Da Vinci - Grupo UNIASSELVI e também estou cursando Educação Física na Escola pela Universidade Norte do Paraná - UNOPAR. Sou Professor de Educação Física na Escola Municipal Deisy Lammel Hendges no ensino fundamental I e II.

Iniciei minha jornada no Programa Idoso Feliz Participa Sempre em dois períodos, todos através do PACE. No ano de 2007, ingressei no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Amazonas – UFAM. Como a necessidade de atender melhor às necessidades dos participantes do grupo da 3ª Idade, no ano de 2008, conheci o PIFPS-U3IA através da Profa. Rita Puga, fundadora do Programa. Com a aprovação do PACE, o Programa foi implantado como projeto no município de Presidente Figueiredo, tornando-se o primeiro Projeto ofertado para os idosos em nosso município. No ano seguinte, em 2009, renovamos o projeto, onde tivemos, novamente enorme aceitação do público.

Sempre em minhas conversas com os participantes, pude entender que o conhecimento em um programa como esse, prepara-nos para a vida, apesar de sermos adultos. A aceitação dos participantes, enquanto não somos formados, é o

fator que nos tira o sono, mas a estratégia específica do programa se torna o suporte pedagógico necessário para o desenvolvimento das ações. Além disso, o dia-a-dia, o convívio, a integração e conversas, molda a nossa Práxis. Podemos dizer que, nossa vida é totalmente outra a partir das vivências que acumulamos ao longo da nossa permanência no Programa.

Esta foi a melhor experiência acadêmica, rico em vivências que não tem como expressar em palavras. É o sentir, o tocar e o desconhecido tomando corpo, através das atividades, das conversas, da observação, sempre respeitando o próximo e suas limitações. O aprendizado que jamais vou esquecer.

Sempre fiz o papel do professor que convida e insiste. Comecei a incentivar um colega de trabalho, eu o convidava para participar das aulas de hidroginástica. Mas ele sempre tinha uma desculpa. Márcio, pois éramos colegas de trabalho, dizia: sou evangélico tradicional, meu pastor não permite ficar sem camisa em público ou usar camiseta. Cheguei e disse: Faça o seguinte, converse com seu pastor e pergunte dele: “Pastor o professor me mandou conversar com o senhor! Ele disse o que o senhor prefere pastor: Um fiel doente ou com saúde?” Eu na verdade, não sei se ele perguntou, mas foi o que fiz para dar um choque de incentivo. Uma semana depois ele começou a participar, até ajudava a carregar os materiais. Participava de calça tática e camisa social manga comprida, mas participava. Depois de um certo período, já começou a ir de bermuda e por fim estava de calção.

O Programa em minha concepção e também a Educação Física, não distinguem raça, cor, credo, religião, deficiência ou qualquer tipo de escolha do indivíduo, precisamos estar atentos e observar aquilo que podemos fazer para transformar a vida, ou a realidade que estamos profissionalmente inseridos, bem como o participante. O idoso de ontem, teve uma vivência diferente dos envelhecidos de hoje.

Um certo dia, estava terminando as atividades quando “D. Maria” veio até a mim e perguntou “o senhor que é o professor da 3ª idade?” Disse eu: “sim, o que você deseja”: Ela disse: “isso é bom mesmo? Minha vizinha participa e me disse que as dores passaram”. Continuando com a conversa, relatou que não tinha tempo. Eu disse: “minha senhora, diga uma coisa: quando não temos tempo para fazer uma hora de atividade física, logo mais teremos tempo para ficarmos em um leito de hospital”. Ela concordou e começou a participar das atividades. O profissional tem que estar disposto a ouvir e ser bem positivo com os idosos. Muitos não têm essa oportunidade de ser ouvido, de tirar uma dúvida. Então façamos o melhor, nosso curso nos proporciona e abrange várias áreas do conhecimento.

Que efeito você percebe que este estágio/ reflete na sua:

a) formação profissional: quem participa de um programa que visa atender de forma específica, as pessoas idosas, têm a melhor formação ideal no que diz respeito ao desenvolvimento de atividades para idosos. Hoje percebo que sou um profissional com um olhar mais humano, e não de piedade.

b) atuação profissional: quando atuava no PIFPS – FEFF-UFAM, aprendi que o conhecimento é algo que deve ser compartilhado, vivenciado, isso reflete em nossas ações. Hoje estou atendendo crianças e adolescentes, e estou muito

preocupado em orientá-los para a vida e não somente para fazer Educação Física. Muitas deficiências que observei e vivenciei com os idosos, vejo que não tiveram a oportunidade adequada e não foi proporcionado em sua juventude.

As vivências que tive no PIFPS-U3IA fez da minha vida tomar um rumo diferente. Estou mais preparado para a vida, mesmo que o lado ruim é deixar tudo para trás. Comigo foi algo desafiador, mesmo com o término do projeto, pude continuar com atividades intergeracionais, uma vez que por conta própria e claro com boa orientação, incluí pessoas de outras faixas etárias, mas essa é uma outra parte da história, de incríveis desafios. Agradeço pela linda experiência e do conhecimento adquirido, que sempre estarei utilizando-os para a melhoria da qualidade de vida da população.

Deixo aqui meus agradecimentos a minha professora, Rita Puga, que transforma a cada dia a vida de muitas pessoas, e com pesar expresso o sentimento de perda à Sr. Djalma, a D. Vanda e Guiomar que fizeram parte de nossas vidas e do projeto.



15 Luciano Chagas dos Santos



Sou Luciano Chagas dos Santos, graduado em Licenciatura em Educação Física (UFAM); especialista em Metodologia do Ensino de Educação Física (UEA); professor efetivo da Secretaria Municipal de Educação (SEMED) desde 2011. Estive como bolsista de extensão PROEXT-UFAM no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM junho/2008 a dezembro/2010.

Eu vim para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM quando eu já estava finalizando o 3.º período, quando surgiu a oportunidade de ingressar em um projeto de extensão da Universidade, que era necessário para a complementação de carga horária que o curso exigia. Por já ter tido aulas em períodos anteriores com a Profa. Rita Puga surgiu a conversa de fazer parte do PIFPS-U3IA, o que aconteceu no início do 4.º período, em junho de 2008.

Foi uma experiência inédita na minha vida, por duas razões: primeiro nunca tinha trabalhado na minha vida. Minha vida até então era voltada apenas para o estudo. Segundo, não tinha a experiência de dar aulas, estar à frente de uma turma e ensinando algo. Até então só havia estado na condição de aluno. Então, não foi fácil nos primeiros dias, semanas, meses por conta da falta de experiência. Por isso, buscava observar aqueles que já faziam parte do programa pra tentar absorver a forma como deveria trabalhar com um grupo com suas especificidades, como são os idosos.

Inicialmente, buscava mais auxiliar os bolsistas que já faziam parte do programa por ainda não ter experiência suficiente para dar aulas. Com o passar do tempo, fui adquirindo mais confiança, experiência e conhecendo ainda mais o público que atendíamos. Após esse período inicial, comecei a ministrar aulas com mais frequência, já entendendo como era trabalhar com idosos e procurando atender às necessidades que tinham e buscavam ali. No final do período de participação no programa já tinha segurança pra assumir uma turma, o que me ajudou na minha carreira como professor, pós-universidade. Em linhas gerais, durante os 2 anos e meio em que estive no PIFPS-U3IA, tive momentos de dificuldades, mas contei com auxílio de outros bolsistas, os coordenadores do projeto, os próprios idosos.

Através do PIFPS-U3IA tive a oportunidade de participar de um programa de iniciação científica da UFAM, o PIBIC. O público-alvo eram os próprios idosos do programa. O instrumento de pesquisa utilizado foi uma entrevista com alguns deles. E esse fato me marcou porque foi um momento que eu pude ter um contato maior, além das aulas. A correria do dia-a-dia impedia um pouco de sentar com eles e conversar sobre a vida. Através dessa entrevista pude conhecer mais sobre eles, sua história de vida, sobre o que viveram na infância e juventude, fatos engraçados, outros tristes. Ouvi-los foi muito importante pra mim. Me aproximei ainda mais deles e a admirá-los também. Era algo que eu não tive tanto na minha vida: um convívio tão próximo e frequente com meus avós, apesar de vivos.

O fato engraçado fica por conta de algumas declarações que eu ouvia durante as conversas na pracinha, antes da aula, durante as aulas e durante os passeios, as piadas contadas, algumas impublicáveis. Idosas bebendo cerveja (e não era pouco não. Risos).

Que efeito você percebe que este estágio/ reflete na sua:

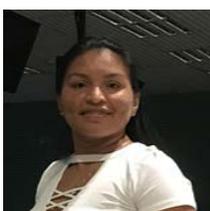
a) Formação profissional: na minha formação, o estágio no PIFPS-U3IA foi muito importante pois contribuiu no meu aprendizado e crescimento enquanto acadêmico de Educação Física. Com o estágio, pude ir além de ser apenas um estudante. Fui professor, capaz de passar um pouco do que eu vinha absorvendo durante o curso nas aulas para os idosos, nos treinamentos para os bolsistas que ingressaram depois de mim. Fui escritor, graças ao estímulo da prof.^a Rita Puga, sempre nos instigando a escrever relatos de experiência, artigos, resumos, etc. Hoje, sou coautor em dois livros e isso me orgulha muito.

b) Atuação profissional: o PIFPS foi fundamental na minha atuação enquanto professor de Educação Física. Apesar de hoje trabalhar com uma faixa etária diferente, na essência elas se assemelham. Preciso tomar cuidado, pensar e planejar o que vou passar para os alunos, para que contribua no seu desenvolvimento e esse desenvolvimento vai além do

aspecto físico apenas. Pude entender, enquanto no PIFPS-U3IA, que ser professor de Educação Física não é apenas ensinar uma modalidade, um exercício. É fazê-los entender (crianças e idosos) que a convivência, o contato com o outro é tão importante quanto praticar uma atividade física.



16 Magali de Souza Lucas



Sou Magali de Souza Lucas, Licenciada em Educação Física - UFAM (2011), especialista em psicopedagogia- CEPAM (2013); professora de Educação Física (a partir de 2011) do Ensino fundamental e médio da SEDUC-AM; professora Assistente do Curso de Licenciatura em Educação Física de Nível Superior Mediado por Tecnologia - IPTV - UEA (2014|2 a 2017|1) no município de São Paulo de Olivença; professora do grupo de convivência de Idosos Sempre Jovem - CRAS São Paulo de Olivença em 2013.

Fui de 2008 a 2010, bolsista do Programa de Extensão nas disciplinas de Caminhada Ecológica, Hidromotricidade Gerontológica, Musculação Gerontológica, Condicionamento Físico.

Fui para o projeto devido à divulgação na faculdade de Educação Física, através de cartazes nos corredores e paredes da universidade. E também pela obtenção de horas complementares que são obrigatórias na grade curricular do curso.

Desafios, experiência profissional e o confronto do que esperar no mercado de trabalho, porque tinha em mente que acompanhando esse laboratório, estaria me preparando para o mercado profissional, mais além desses a inexperiência, pois trabalhar com terceira idade exigia cuidados redobrados de como lhe dar em certos momentos que me fosse exigido maior responsabilidade.

De maneira geral muito positivo, pois foi a partir da minha dedicação, responsabilidade e curiosidade que foi possível perceber a importância desse programa na profissão em que eu estava escolhendo, porque comecei a enxergar muitas situações, a partir da exigência de planejamentos adotados para a faixa etária envolvida, com isso, através do apoio e incentivo dos que já estavam no programa fui me adaptando no processo, de início a inexperiência me deixava amedrontada, porque certos momentos me deparava com situações que eu não tinha teoria suficiente para me deixar a vontade de como

proceder, o medo de fazer o errado era muito evidente, pois certos momentos não queria me posicionar para as devidas tarefas planejadas pelas professoras que já tinham uma certa experiência no programa, com o tempo foi possível muitas coisas irem sendo modificadas porque ao afeto e o reconhecimento que cada dia ia sendo demonstrado por cada participante foi alavancando coragem e me tornando capaz de assumir certos desafios, inclusive cito, que sempre buscava muito na professora que atuava com um certo tempo copiá-la, e ao longo da trajetória fui melhorando e perdendo a timidez me propondo para assumir certas tarefas. Desta forma o projeto só me acrescentou como profissional, motivou-me ainda mais a seguir a área da Educação Física, foi um laboratório de pesquisa e vivencias incomum, tanto pelo o que recebia dos participantes como também da coordenação e administração do programa, pois diversas vezes me incentivou a pesquisar e a publicar do que vivíamos na universidade da 3ª idade no programa, cito sempre que o aprendizado adquirido a cada intervenção, conversas, cobranças, responsabilidades e planejamentos reflete na profissional dedicada que hoje sou.

O fato marcante foi a autorização me dada pela coordenação do programa até mesmo dos idosos maiores de 60 anos na contribuição da minha formação, participando como alvo da minha pesquisa de trabalho de conclusão do curso, hoje vejo e lembro sobre como foi importante esse sim porque sem a colaboração dos mesmos não poderia ter meu título de graduado, isso descrevo porque não poderia deixá-los fora do meu trabalho de conclusão porque me dediquei 4 anos de faculdade neste programa e para eles ensinei e com eles também aprendi a querer sempre viver e desfrutar da vida, pois via neles motivações para nunca desistir da graduação.

Fato engraçados era a revolta dos alunos frequentes em relação aos que passavam tempo sem ir para o programa, pois havia uma certa preocupação por parte do grupo, porque via no semblante de cada um o cuidado, pois no programa os mesmo tinham o carinho o amor que com certeza ou as vezes em seu lares os mesmo não tinham, então pra mim se tornava engraçado, e também a época das competições o JAE a dedicação que cada um dava ao que estava responsável na competição, o espírito de competitivo e o desejo de vencer era a meta de cada equipe ou individuo, triste eram as perdas, pois como eram muito unidos refletia quando alguém falecia do grupo.

Que efeito você percebe que este estágio/monitoria/voluntariado reflete na sua:

a) Formação profissional: na minha formação profissional contribuiu me amadurecendo e desvendando o mistério do que seria ser professor, pois aprendi com o passar dos dias que cada indivíduo é diferente que cada um necessita dos cuidados especiais. E além de tudo, o grande desafio de um profissional, seja estagiário ou professor atuante que pra se ter sucesso no seu objetivo, é necessário um planejamento, pois somente assim a educação e o reconhecimento de seu trabalho poderão surtir efeito.

b) Atuação profissional: após o período de conclusão, procurei buscar através dos seletivos e até mesmo órgãos públicos que eu pudesse pôr em pratica o que eu havia aprendido e realmente, não foi nada diferente a exigência só aumentou. As responsabilidades duplicaram não se tratava mais de alunos da terceira idade, mais adolescente e jovens que viam em mim, novas maneira de lecionar a Educação Física já que eu tinha formação na área, mas conforme o empenho e

responsabilidade sempre como características pessoais me propuseram sempre o melhor na minha profissão, com meus conhecimentos pude participar de dois seletivos da SEDUC, atuei no centro de convivência de assistência social - CRAS, concurso público e um seletivo para professor de nível superior, e através dessa experiência recebida quanto acadêmica, muito se tirou proveito pois hoje atuo com mais dedicação e sempre levando em consideração que todos somos diferentes e que sempre tem alguém que necessita muito do nosso incentivo principalmente no que se refere a estar sempre disponível a prática de atividade física.



17 Josimar dos Santos Santos



Sou Josimar dos Santos Santos, formado em Educação Física e Letras, com pós-graduação em Docência do Ensino Superior. Fui bolsista de extensão PROEXT-UFAM entre o segundo semestre de 2008 e até o primeiro semestre de 2011.

Para eu ingressar no PIFPS-U3IA foi uma mistura entre o reconhecimento da Profa. Rita Puga ao ver o potencial dessa pessoa que vos fala e uma iniciativa dessa própria pessoa que queria alguma experiência em Educação Física, na época ainda não tinha.

Como foi minha primeira experiência na área, todos os dias era algo novo sendo aprendido. Métodos de dar aula em diversas disciplinas como Hidromotricidade Gerontológica, Caminhada Ecológica e etc. e como “abordar” os alunos da terceira idade.

Foi como sair de uma caverna e saber que os idosos podem sim ser livres e felizes, por mais que os problemas nessa idade ocorram, pelo menos lá eles contavam com a gente pra ter não só atividades físicas como também uma “fuga” da realidade dura que eles tinham. A cada dia que passava aumentava cada vez mais a nossa responsabilidade em cuidar deles

Os acadêmicos 3IA, ao começo do semestre, tem que fazer testes físicos, e eles não gostam. Aprendi que devemos ter paciência e poder de convencimento para mostrar pra eles que tudo o que fazemos tem um propósito.

Uma coisa engraçada que posso destacar foi que teve uma vez que uma aluna me contou sobre um exame ginecológico que fez. Foi engraçadíssimo. Independentemente da idade os alunos contam coisas sobre suas vidas particulares, sejam elas engraçadas, sérias, tristes ou de traumas que aconteceram com eles. Devemos ser empáticos, ouvir mais e entender que do outro lado há um ser humano que deve ser ouvido e que também precisa de ajuda.



18 Inara Frota de Lima



Sou Inara Frota de Lima, sou Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas, especialista em Metodologia do Ensino da Educação Física pela Universidade do Estado do Amazonas. Atualmente atuo como professora na Escola Estadual de Tempo Integral Engenheiro Professor Sérgio Alfredo Pessoa Figueiredo.

Fui bolsista no Programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3.^a Idade Adulta, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas no período de 2009-2010, através de um convite feito pela coordenadora do Programa Prof. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, coordenadora também do Projeto Universidade na 1.^a Idade Adulta, o qual eu já fazia parte como bolsista, na modalidade voleibol. Fui convidada a somar a equipe de bolsistas do Programa na modalidade Gerontovoleibol, onde me vi desafiada, pois nunca havia trabalhado com pessoas idosas. E, no momento em que eu aceitei a proposta me veio à mente a imagem daquelas senhoras e senhores entusiasmados, tráfegando diariamente no corredor da faculdade com trajes e acessórios esportivos (tênis, toalha, faixa no cabelo, joelheira e esparadrapos enrolados nos dedos) em direção ao bloco da 3.^a Idade onde iriam para suas respectivas aulas, e logo pensei o quanto poderia ser interessante ensinar e aprender com eles.

Os dois anos que eu passei no Programa tive a oportunidade em atuar nas modalidades: Gerontovoleibol, Natação e Inclusão Digital. Em todas as experiências pude verificar o quanto é intensa a vontade de aprender, a cooperação e a motivação de cada idoso, ali matriculado.

Na modalidade Gerontovoleibol éramos duas bolsistas, Monique Albuquerque e eu, conduzindo a turma. Participavam homens e mulheres que já haviam tido a experiência no voleibol quando mais jovens e puderam voltar a jogar a variação do esporte e outros que nunca tiveram nenhum contato com esportes coletivos com bola e mesmo assim conseguiam aprender e executar os fundamentos da modalidade. As equipes eram treinadas visando às competições internas e externas de forma que buscavam aprimorar as jogadas com treinos físicos, técnicos e táticos, além de amistosos, que muitas vezes aconteciam contra mim, Monique e os demais professores do Programa, que na maioria das vezes saíamos com a derrota do jogo e exaustos. Fato este, que atualmente conto em sala de aula e os alunos não acreditam que eu perdia para um grupo da terceira idade, até eu contar que ali possuía um grupo muito forte no Gerontovoleibol do Amazonas.

Na Natação éramos dois bolsistas também e, novamente via o quanto aqueles alunos eram dedicados e amavam estar naquele ambiente esportivo. Lembro-me em dias de chuva forte que tínhamos que cancelar a atividade na piscina e os alunos insistiam dizendo que “tudo bem em ter aula na chuva”, “tá fraquinha”.

Na Inclusão Digital tive uma experiência muito interessante, pois eu tinha que ensinar Informática Básica, atividade que eu nunca havia pensado na possibilidade de ensinar. Foi a disciplina mais desafiadora que eu trabalhei no Programa, pois eu tinha a consciência de que a tecnologia assustava o idoso, no primeiro momento, então eu teria que mostrar o oposto em cada aula. As aulas eram sempre com muita interação e eu percebia a ansiedade que eles tinham em conseguir realizar a atividade com êxito. Lembro-me de rir bastante com a turma quando alguém perguntava “como eu faço para arrumar um namorado na internet, professora?”, “vou pegar o e-mail dos gatinhos” ou quando eu perguntava como fazemos para realizar a tarefa da aula anterior e a turma não lembrava, eu perguntava “Cadê as anotações de vocês?” e eles haviam esquecido também.

Foram dois anos de estágio que fizeram com que eu tivesse uma outra forma de ver o idoso, hoje sei o quanto eles têm força e vontade de aprender a cada dia e muito o que ensinar. O Programa deu-me a oportunidade de trabalhar com um público que não verei nas escolas que eu atuo atualmente, porém poderei passar essa experiência grandiosa aos meus alunos em todo o meu percurso como professora.



19 Thiago Oliveira Souza



Sou Thiago Oliveira Souza, licenciado em Educação Física pela UFAM, professor efetivo do estado do Amazonas desde 2011 (SEDUC/AM) e Personal Trainer em academias de Manaus. Fui bolsista de extensão PROEXT-UFAM no PIFPS-U3IA entre os anos de 2009/2010.

A minha busca pelo conhecimento me fez conhecer o PIFPS-U3IA, eu estava à procura da iniciação

científica. E além de ser bolsista de extensão fui de iniciação científica PIBIC, pela PROPESP-UFAM. Esta pesquisa foi aplicada em acadêmicas 3IA na disciplina Musculação Gerontológica, associando imagem corporal, índice de massa corporal e relação cintura quadril

Tive um grande impacto em ter que organizar e iniciar na metodologia do treinamento de força para grupos especiais. Foi muito proveitoso, pois pude aprimorar os conhecimentos da faculdade e também da academia onde eu atuava. Pois por coincidência eu estava fazendo um estágio no CAGIN, na sala de grupos especiais. O carinho dos acadêmicos 3IA que ficavam felizes e me aguardavam ansiosos para a aula.



Um fato marcante que me aconteceu é que eu fui por curiosidade pegar uma bola de tênis em cima da mesa da Profa. Rita. A mesma se encontrava dentro de uma xícara. Ao tocar a bola a xícara se espatifou e todos na sala ficaram com a cara de espanto e desespero.

Fui orientado por uma coordenadora de área admitir junto a Profa. Rita o que aconteceu, e assim o fiz e a professora foi compreensiva, pior realmente seria se eu não assumisse, conforme a pessoa que me orientou, ela estava corretíssima.

Hoje sou professor do ensino fundamental I e II, a experiência do PIFPS-U3IA me levou muito a frente, os cursos de capacitação ministrados no PIFPS-U3IA me possibilitaram ministrar aulas de diversas matérias, como lutas e danças.

Continuo estudando a imagem corporal e o treinamento de força, e através do meu estudo realizado na época que fui bolsista, percebi a importância de se estudar o treinamento de força dentro das escolas.

20 Lorena Rodrigues Dias



Sou Lorena Rodrigues Dias, Graduada em Licenciatura em Educação Física - UFAM. O Período que fui bolsista no PIFPS-U3IA-UFAM foi de junho de 2011 a dezembro de 2013. Conheci o Programa através de colegas do curso que já estagiavam no PIFPS-U3IA, em uma das conversas pelos corredores da faculdade elas me falaram do programa e eu fiquei muito interessada.

Ao conhecer o programa fiquei enlevada com tudo, uma equipe admirável de professores, coordenadores e colegas do curso que trabalhavam com muita dedicação para fornecer um serviço de qualidade para o nosso público da 3ª Idade.

Trabalhar com a 3ª Idade adulta me proporcionou uma experiência ímpar da qual levarei como uma das melhores vivências da faculdade. Conviver com os idosos tanto agregou para minha vida acadêmica como também e talvez principalmente, pessoal.

Estudar suas limitações, suas dores, suas fraquezas e colocar em prática o que víamos na teoria era recompensante, saber que de alguma forma estávamos levando atributos para a vida deles.

Achávamos que estávamos ali para cuidar e ensinar hábitos mais saudáveis, mas em troca também aprendíamos muito, pois todos ali carregavam uma bagagem enorme de vida, e todo dia era uma novidade, um trabalho que não dava pra chamar de trabalho, pois não tinha como não amar aquilo tudo.

A equipe por sua vez também não deixava nada a desejar, sempre ali nos ajudando, orientando-nos, doando seus conhecimentos e sempre pacientemente, sem dúvidas, uma das melhores experiências, acredito que todo acadêmico do curso de Educação Física deveria passar por lá.

No programa buscávamos um equilíbrio físico, mental, emocional e psicológico para nosso público. A Educação Física em si nos mostra esse balanceamento de corpo e mente e esse era nosso papel, levar a eles esse serviço. Entendíamos que a 3ª Idade precisava ainda mais disso, por tudo que eles já tinham vivido, a grande maioria eram mulheres que tinha criado seus filhos, muitas até cuidando ainda de netos, maridos, uma vida inteira de sacrifícios e abdições e ali era um subterfúgio que elas amavam.

Sempre tivemos o objetivo de mostrar a aos acadêmicos da 3IA, uma outra realidade de vida com qualidade, exercícios físicos esportivos, lúdicos, de socialização e interação, enfatizando sempre o poder de superação e realização de sonhos de cada um. Essa era talvez uma das principais mensagens que o programa tentava passar.

Dentre vários fatos que marcaram, um que sempre lembro foi a colônia de férias, a qual sempre preparávamos atividades diferentes com muito carinho para eles. Eram jogos, passeios diferenciados como no Bosque da Ciência, cachoeiras, piqueniques, eram momentos de descontração e interação mais íntimas de professores e alunos e essa ligação era com certeza muito importante para nossa evolução como profissionais.

Um fato triste que presenciei no programa foi o falecimento de uma aluna que era muito próxima a mim, entendíamos que a maioria dos alunos tinham muitas limitações e doenças degenerativas, mas a gente nunca quer presenciar a perda de alguém querido. Essa aluna era novata, estava adorando participar, mesmo com suas limitações ela se esforçava muito para não perder aula, era entusiasmada, gostava de participar do JAE, ganhou ouro no Gerontoarco e Flecha e isso pode parecer pequeno para qualquer um, mas para ela foi uma conquista muito importante e para nós também que treinávamos eles, uma gratificação sem tamanho. O que me conforta é saber que o programa trouxe uma nova vida a ela e a todos os outros acadêmicos 3IA que fizeram parte e também se foram.

Os efeitos que o estágio reflete na minha formação profissional:

O PIFPS-U3IA foi o primeiro estágio que participei do curso de Educação Física, foi lá que aprendi praticamente tudo, aprendi a ministrar aulas de hidroginástica adaptada, musculação adaptada, treinar os alunos para jogos esportivos como atletismo, jogos específicos do programa como JAE. Foi através disso que tive autonomia para ir em busca de outros estágios/trabalhos, me sentia preparada para atuar em outros locais. Logo depois trabalhei em um centro de convivência da cidade nova com o grupo de pessoas da 3ª Idade com atividades semelhantes as do PIFPS-U3IA e depois fui para um estúdio

de Pilates, musculação, hidroginástica para gestantes e grupos especiais, graças ao que aprendi no PIFPS-U3IA, depois apenas agreguei conhecimentos, mas a minha base foi o programa.

Os efeitos do estágio na atuação profissional:

Meu curso é em licenciatura, o que segundo a LDB devo atuar principalmente em escolas e eu nunca atuei verdadeiramente com escolares, a não ser no estágio supervisionado obrigatório da grade curricular. Sempre me identifiquei mais com o trabalho de grupos especiais, com idosos, gestantes, obesos, hipertensos. São grupos desafiadores que sempre me motivavam e com certeza todos os efeitos do estágio no PIFPS-U3IA, foram positivos para que eu sempre tentasse fazer um trabalho com excelência e dedicação nesse âmbito. A Educação Física nos mostra esse leque de oportunidades, mas não tive tanta vivência com o público escolar e talvez isso tenha influenciado um pouco a não atuação no momento. Mas com toda certeza o estágio só agregou na minha vida, foi através dele também que tive a oportunidade de uma publicação científica, de escrever e fazer parte de livros e capítulos de livro e participações em congressos como palestrante. Tudo foi muito valioso e eu sou extremamente grata a todos que fizeram parte dessa jornada.

21 Viviane Teles da Costa



Me chamo Viviane Teles da Costa, 23 anos, licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM, já trabalhei em vários locais com a Educação Física, mas atualmente não estou exercendo uma função na área, por alguns contratempos. Entrei no Programa PIFPS—U3IA—FEFF-UFAM em agosto de 2011, e fiquei até outubro de 2013.

Fiquei sabendo sobre os projetos de extensão logo primeiro período, através de avisos espalhados pela faculdade e através dos veteranos. Por ser de outra cidade, tinha que conseguir alguma renda para me manter na faculdade, e logo fui atrás do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, e comecei como voluntária nas disciplinas de Caminhada Ecológica e Dança de Salão depois passei a bolsista PROEXT-UFAM, e até cheguei a bolsista de iniciação científica PIBIC.

Os impactos iniciais que tive ao começar era que todo trabalho na área da Gerontologia era novidade para mim, parecidos com o que estudávamos na faculdade, só que exigia um pouco mais de estudo, cuidado e atenção, e o trabalho passou a se tornar um prazer a cada dia que passava.

Passados alguns meses, me tornei bolsista e assumi novas disciplinas, e algumas delas assumi sozinha, a responsabilidade ia crescendo, o conhecimento ia aumentando. A passagem pelo programa inteiro, foi marcante pelo tanto de aprendizado que me proporcionou, seja em aulas, treinamentos, colônias de férias e outros.

Mas de toda a trajetória pelo programa, o mais marcante foi quando a Professora Rita Puga nos oportunizou o início à vida de pesquisadores, oferecendo vagas para o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica — PIBIC. Fui contemplada por ser uma das escolhidas e essa pesquisa foi uma grande impulsionada na minha vida acadêmica, a qual sua grata até hoje.

Tivemos vários fatos engraçado em festas, passeios, jogos, mas os mais tristes para mim era quando algum colega de trabalho ou aluno(a) saía do Programa. Inclusive a minha própria saída.

Com toda certeza, eu amadureci bastante durante minha passagem pelo programa e sair com muitos conhecimentos a serem repassados. Em minha formação profissional o meu PIBIC, feito dentro do Programa, foi utilizado em meu Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, me adiantando em disciplinas acadêmicas e me reservando mais tempo para outros afazeres.

E em minha atuação profissional, tenho uma grande vantagem, em termo de “saber o que está fazendo”, “saber onde procurar referências” ou “pesquisar” pela grande preparação e qualidade de ensino que tive na área.

22 Ricardo Castro da Silva



Meu nome é Ricardo Castro da Silva, licenciado em Educação Física pela UFAM, atualmente trabalho ministrando aulas regulares e treinamentos na área de defesa pessoal pela FBKMK – Federação Brasileira de KravMagá e KAPAP, atuando também como coordenador regional para o estado do Amazonas e diretor adjunto pedagógico da federação em nível nacional.

Após ouvir, durante a reunião de acolhida dos calouros, que os discentes que participavam dos programas oferecidos pela Universidade, tinham a oportunidade de vivenciar experiências acadêmicas, que os diferenciavam dos demais que não optavam por fazer parte desses programas durante o processo de formação, ainda no primeiro período de faculdade, no início de 2013, procurei o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM e participei do programa por um período de seis meses.

Motivado e ávido por tais experiências me voluntariei e após uma entrevista fui informado que teria que participar de um curso de capacitação que seria realizado pelo programa. Essa informação me deixou contente, pois percebi que teria acesso a um conteúdo acadêmico que não fazia parte, naquele momento, das disciplinas que eu teria normalmente como um calouro.

O curso foi muito útil e importante para que eu pudesse conhecer algumas das particularidades que envolvem o trabalho com idosos e serviu também para ajudar a baixar a tensão que existia, gerada pelo fato de nunca ter tido a experiência de trabalhar com idosos, estar à frente de uma turma e ter que ensinar ou dirigir uma atividade, o que, naquele tempo, foi um grande desafio. Será que eu seria capaz de lembrar? Será que eu conseguiria me expressar claramente? E se eu esquecer tudo na hora? Essas perguntas ferviam na minha cabeça com a expectativa do início das atividades.

Alguns dias antes do começo das aulas, tivemos algumas reuniões, nas quais fui informado sobre as rotinas do programa, horários de chegada e de saída, folha de frequência, relatórios, grupos de estudos, em quais turmas eu iria ajudar, entre outras coisas. Recebi a incumbência de ajudar nas aulas de caminhada gerontológica, fiquei responsável pela organização da sala de materiais e por sorteio ainda tinha que preparar uma apresentação sobre os riscos de queda para idosos e apresentá-la no grupo de estudo.

A primeira experiência prática com os alunos foi uma tarefa simples, que a época, devido ao nervosismo e a inexperiência, não pareceu tão simples assim. Realizar um alongamento e aquecimento do líquido sinovial preparando músculos e articulações para a caminhada era a minha missão e foi a primeira vez que dirigi uma atividade em grupo. Os cinco minutos destinados a essa tarefa pareciam uma eternidade naquele primeiro dia. Com o passar do tempo e a repetição dessa tarefa, o nervosismo diante da turma foi ficando cada vez menor e passei a sentir segurança em estar naquela posição e essa segurança adquirida por meio dessas pequenas experiências, me ajudou na apresentação de trabalhos em sala de aula e em outras atividades acadêmicas ao longo do curso.

As caminhadas eram muito animadas e realizadas nas trilhas dentro da floresta da UFAM, local que é uma verdadeira ilha ecológica e apresenta uma fauna rica de animais de pequeno porte como macacos, pássaros e répteis. A maioria da turma era composta por mulheres e, durante o percurso, às vezes acontecia de encontrarmos uma cobra, nada que apresentasse risco, pois bastava mudar o caminho e evitar o contato, a única coisa que não dava para evitar eram as piadas óbvias que seguiam o acontecimento. De fato, percebi com o tempo, por meio de observação, que além dos benefícios cardiovasculares, que até podem ser comprovados cientificamente, outro benefício visível, ainda que de forma empírica, era a grande socialização que essa atividade proporcionava, pois era nítida a alegria e união do grupo ao final dos trabalhos.

A segunda experiência prática foi na turma de musculação. Posso dizer que aqui eu me senti mais beneficiado que os alunos com quem trabalhei, pois, a musculação é uma atividade física que para ser executada sem riscos a saúde do praticante exige conhecimentos específicos na área da motricidade humana aplicados por um profissional que vai supervisionar desde a execução até a quantidade de repetições e de quilos envolvidos no movimento. Biomecânica, Cinesilogia, entre outras são disciplinas que fundamentam essa prática e não fazem parte da grade de um calouro, o que fez com que ainda no primeiro período, eu tivesse contato com literatura sobre o tema para ter condições de ajudar durante as aulas e isso me trouxe grande vantagem, facilitando a compreensão na hora de pagar essas disciplinas quando elas pareceram em minha grade curricular.

A terceira experiência foi na turma que utilizava a piscina. As atividades em meio líquido são excelentes para idosos, pois a água ameniza o efeito do peso corporal sobre as articulações e proporciona resistência para os músculos ativando a circulação sanguínea e melhorando a capacidade do sistema respiratório, além do que proporciona um ambiente positivo para interações sociais.

Aqui mais uma vez, posso dizer que o mais beneficiado fui eu. Pesquisava na literatura sobre o tema, atividades recreativas e lúdicas para tornar as aulas mais atraentes e agradáveis, desse modo quando chegou à época de pagar a disciplina natação, por já ter um bom entendimento de algumas técnicas utilizadas nesta área também encontrei certa facilidade.

Ao longo da minha permanência no programa, trabalhei nas turmas de propriocepção e nesta turma aprendi muitas técnicas de massagem e relaxamento que utilizo até hoje com meus alunos de artes marciais obtendo bons resultados.

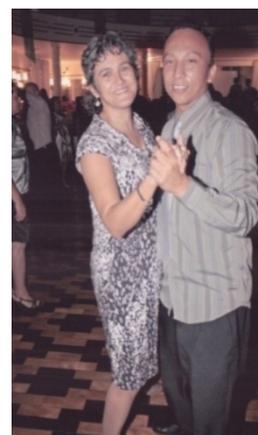
Trabalhei também na turma de voleibol adaptado, ou Gerontovoleibol, e nessa turma aprendi bastante sobre o espírito de cooperação e de competição, pois embora o ritmo de jogo dos idosos seja mais lento, era nítido que todos se esforçavam ao máximo para vencer e os nervos estavam sempre à flor da pele durante os jogos. No Gerontoatletismo também vi grandes exemplos de força de vontade e superação por parte dos alunos.

Acredito que entre tantos valores e exemplos de vida vistos durante a participação no programa, uma coisa muito positiva para minha formação como professor de Educação Física foi o aprendizado sobre a organização de tais atividades, o que ajuda, quando tenho oportunidade, a planejar e executar eventos esportivos.

Entre muitas experiências positivas que vivi no programa, a turma que mais me trouxe um sentimento de realização foi no ciclismo. Trabalhei com uma turma em que tínhamos algumas alunas que não aprenderam a andar de bicicleta durante a infância e embora estivessem determinadas a aprender naquele momento da vida, demonstravam muito medo e insegurança.

O processo de aprender a andar de bicicleta pode envolver quedas e arranhões, o que me deixava muito preocupado, pois obviamente as quedas na terceira idade são extremamente perigosas para a integridade física dos idosos e o pensamento de algum aluno machucando-se durante uma aula sempre foi algo que nunca me fez bem.

As bicicletas utilizadas não eram adaptadas para iniciantes, então o cuidado era maior para evitar acidentes. O processo pedagógico para ensinar essas alunas foi lento e envolveu muita paciência, mas a recompensa de ver, depois de algumas sessões de treino, a alegrias das alunas que aprimoraram o equilíbrio e a coordenação motora a ponto de dominar a bicicleta foi infinitamente maior que o esforço em ensinar. Lembro que uma delas tinha lágrimas nos olhos quando conseguiu completar o percurso da pista de ciclismo pela primeira vez e que ganhei um abraço sem medida como agradecimento dela.



Acredito que o impacto inicial que o programa teve sobre mim, que na época era um calouro e sem nenhuma experiência, foi me fazer perceber a importância que cada indivíduo tem como membro de uma equipe de trabalho, pois se um não está bem a equipe também não estará, a necessidade de assumir e cumprir tarefas, sejam elas simples como organizar uma sala de materiais ou complicadas como dar conta de manter boas notas e preparar as aulas para ministrar, pois o que se faz ou se deixa de fazer pode influenciar positiva ou negativamente o seu trabalho e o de outras pessoas, a importância de respeitar os horários de trabalho e cumprir com seus compromissos profissionais, pois na posição de professor os alunos contam com seu exemplo nessas pequenas grandes coisas.

O estágio no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM me fez concordar com a afirmação dos professores mais experientes de que os alunos que passam pelos programas existentes na Universidade tornam-se discentes diferenciados.

Os efeitos das interações sociais e educacionais dentro do programa para minha formação e atuação profissional, a meu ver, são de grande valor, pois me ajudaram a desenvolver hábitos simples como o planejamento das aulas, o cuidado com a pontualidade, o zelo pela segurança dos alunos entre outros.

Lá, no PIFPS-U3IA, foram meus primeiros passos na docência. Foi onde percebi que para ser professor não basta apenas saber o conteúdo que se pretende ensinar. É preciso ter respeito e consideração pelas pessoas. Foi uma grande oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal e profissional, com certeza recomendo para todos como uma fonte de sabedoria e boa prática inestimável.

23 Cristina Socorro da Silva Amorim



Eu sou Cristina Socorro da Silva Amorim acadêmica da Licenciatura em Educação Física da FEF-UFAM, fui bolsista PROEXT-UFAM em 2016. Este relato de experiência tem por objetivo expor vivências que tive no período de minha permanência no Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade da 3ª Idade Adulta (PIFPS- U3IA-FEF-UFAM).

O exercício da docência é algo de grande importância para discentes dos cursos de licenciatura. Aprender com a prática é algo fundamental no currículo de qualquer profissional de sucesso, e o PIFPS-U3IA pôde me proporcionar grande vivências as quais poderei ressignificar durante minha carreira profissional.

Durante minha permanência no Programa, tive contato com praticamente todas as disciplinas, com exceção de dança gerontológica e ginástica gerontológica. As disciplinas nas quais permaneci como docente foram: Caminhada Gerontológica, Musculação Gerontológica, Gerontovoleibol, Pilates, e participei do processo de treinamento dos acadêmicos U3IA para a Olimpíada da 3.ª idade da prefeitura na modalidade Gerontoatletismo, juntamente com a profa. Dra. Rita Puga. E também do treinamento de professores do Programa, onde foram passados conteúdos de grande relevância que agregaram de forma significativa em nossas aulas.

A prática de atividade física pela terceira idade é algo de fundamental importância. Segundo Nahas (2001), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora psicológica (melhor qualidade no sono, controle da glicose, regulação dos batimentos cardíacos), psicológica (redução dos níveis de estresse, melhora cognitiva, relaxamento) e social (interação sociocultural, fortalecimento e criação de rede interpessoais, entre outros), e o PIFPS-U3IA proporciona isso aos alunos. No Programa são divididos por idades, sendo duas turmas, a saber: turma I, de 45 a 59 anos e turma II de 60 anos. Algo que chamou bastante atenção é que na turma II tínhamos alunos que ultrapassavam os 90 anos, e isto é algo excelente, pois podemos observar que os idosos estão buscando qualidade de vida.

Ao conversar com alguns dos alunos, pude perceber também que a maioria utilizava meios de transporte público, e que pouquíssimos tinham veículo próprio podendo ser de parentes, como filhos ou esposo(a) e que apesar disso, compareciam assiduamente às aulas, apenas faltando quando havia compromissos externos.

Outra observação é que grande parte dos alunos eram do sexo feminino, e os homens presentes no Programa, em sua maioria, vinham acompanhar suas esposas nas atividades, podendo ou não estar na mesma turma, seja por motivos de idade ou por interesse em outra modalidade.

A metodologia aplicada, tanto para planejamento quanto aplicação as aulas, é semelhante ao utilizado nas escolas. As aulas eram realizadas em um período de 50 minutos cada, com início (aquecimento/alongamento), meio (aula principal) e fim (relaxamento), também existindo uma frequência que deveria ser feita no início de cada aula. Desta forma pudemos ter uma vivência mais próxima da realidade que iremos enfrentar após a finalização de nossa formação acadêmica. Organização dos planos de ensino e cronograma eram realizados de forma semestral com cada professor(es) em suas respectivas disciplinas. Antes de iniciarmos os planejamentos do semestre, pudemos realizar um treinamento com diversos temas, cada um pertinente as modalidades presentes no Programa e com profissionais habilitados e com excelência no assunto de suas respectivas modalidades/temáticas.

No treinamento pudemos compreender os processos do envelhecimento, de forma psicológica, motora e social. Desse modo, as aulas foram melhor planejadas, respeitando a individualidade biológica de nossos alunos, dando uma melhor qualidade de vida que é um dos principais objetivos do PIFPS-U3IA. Durante o treinamento, pudemos tirar dúvidas, realizando questionamentos dos profissionais, agregando muito mais em nossos conhecimentos fazendo com que, durante nossos planejamentos, conteúdos e aulas a serem ministrados pudessem ter uma qualidade muito maior.

Um ponto muito importante a ser ressaltado nessas experiências no PIFPS-U3IA, foi o trabalho em equipe multidisciplinar. Como o Programa dispõe de diversas disciplinas e professores era muito necessário haver diálogo tanto entre os professores e coordenadores. Este diálogo era de fundamental valia, pois caso houvesse falhas, as atividades acabavam por não funcionarem. Com isso, pudemos observar que quando não existe cooperação, nada vai para frente, e essa constatação é válida para todo ambiente profissional, sendo esta palavra a palavra chave do PIFPS-U3IA, agir com profissionalismo para apresentar um material de qualidade.

No processo de criação de planos de ensino e cronograma do semestre, tivemos orientações e auxílios da profa. Dra. Rita Puga, que nos ensinou todo o processo de planejamento de um semestre. Esses ensinamentos foram excelentes e de grande riqueza acadêmica, pois nos auxiliou muitíssimo na execução das tarefas, tanto organizacionais quanto de ensino.

Na disciplina caminhada gerontológica, por ser turma única, tínhamos alunos de todas as idades, de ambos os sexos. Nossas aulas tinham de ser planejadas de forma que pudessem atender as características desta turma. Como era uma disciplina já existente, pudemos consultar livros e planos de ensino anteriores para podermos ter como base no nosso próprio planejamento.

As aulas foram aplicadas conforme o planejado, de forma satisfatória, mesmo com alguns contratempos, principalmente o clima, que em certos períodos sazonais havia chuvas que faziam com que nossa aula tivesse que ser

modificada parcialmente ou totalmente, se tornando um dos diversos desafios a serem vencidos, mas que com grande “jogo de cintura” conseguimos contorná-los.

A caminhada Ecológica servia não apenas para que os acadêmicos 3IA realizassem uma atividade física, seria também como forma de socialização entre os alunos e professores.

Na disciplina musculação, pude atender apenas aos acadêmicos 3IA da turma II, pois não fiquei exclusivamente nesta disciplina. Pude aprender muito sobre a musculação, principalmente para o grupo da terceira idade, pois tive que pesquisar e ler bastante sobre o tema, o que acrescentou muito ao meu processo de aprendizagem.

Concordando com Matsudo (2001) e Okuma (2002), a capacidade funcional é considerada condição primordial para a habilidade do idoso de viver em condições de autonomia, podendo realizar tarefas simples e complexas do habitual sem a ajuda de terceiros, principalmente no ambiente domiciliar. Complementando com Campos (2000), qualquer melhora é extremamente significativa na qualidade de vida e na diminuição do risco de doenças relacionadas ao processo de envelhecimento.

Os professores tinham uma metodologia a ser aplicada aos alunos para que pudessem realizar os exercícios e aprender ao mesmo tempo, dando autonomia para os próprios. Esta autonomia fazia com que os alunos pudessem saber quais grupos musculares estavam sendo trabalhados e também saber realizar o exercício corretamente, evitando lesões a curto e/ou longo prazo. No fim, pudemos observar que as aulas e a metodologia empregada foram eficazes, pois, grande parte realizou os exercícios propostos sem precisar de muitas orientações, apenas a supervisão dos professores, que era sempre constante.

Na disciplina de Gerontovoleibol, não participei do processo de planejamento, porém como já tinha um conhecimento prévio do voleibol, não tive grandes dificuldades de compreender o plano de ensino e o cronograma aplicado.

O Gerontovoleibol é uma modalidade exclusiva da 3ª idade. Segue quase todas as regras do voleibol tradicional, com algumas adaptações para o grupo de idosos, sendo sua característica principal a possibilidade de a bola poder quicar uma vez na quadra, sem que seja uma penalidade. Para aqueles que jogaram o voleibol comum, entender as regras do Gerontovoleibol levou certo tempo, pois era difícil compreender que a bola poderia quicar no chão sem ser um ponto adversário.

Com a prática, o jogo tornou-se mais fácil e leve. Nessa disciplina, às vezes por ausência de alunos, os professores deveriam entrar em jogo. É portanto, uma das disciplinas onde existe maior interação de aluno-professor, criando-se assim laços de amizade e companheirismo.

Foi possível observar também que apesar de serem do grupo da 3ª idade, a competitividade era sempre presente, equiparando-se quase a um time profissional. Pudemos realizar alguns amistosos com outros grupos de idosos, tendo assim a possibilidade de arbitragem dos jogos, o que constituiu uma experiência muito valiosa.

O Gerontoatletismo não era uma disciplina corrente do Programa. Tratava-se processo de treinamento dos alunos do Programa pela Profa. Dra. Rita Puga, na qual tive o prazer de participar juntamente com outro professor-voluntário. Neste treinamento pude conhecer a modalidade Gerontoatletismo, que nada mais era do que o atletismo para a 3.^a idade, com prova de pista (corrida de 50m individual e revezamento) e prova de campo, mais especificamente os arremessos (de peso e pelota).

Nesse treinamento, pudemos seguir um cronograma de treinamento e preparo dos alunos (vale ressaltar que todos eram do sexo feminino) para as Olimpíadas da 3.^a idade realizada pela prefeitura de Manaus. Essa experiência foi gratificante, pois pudemos aprender todo o processo de treinamento até a competição, onde pudemos obter resultados muito satisfatórios. Eram realizados não somente preparos físicos, mas também psicológicos das alunas, para o momento de competição.

As alunas eram de ambas as turmas (I e II), podendo assim o PIFPS-U3IA participar das diversas categorias, que eram divididas por idade. Como estávamos sob orientação da Profa. Dra. Rita Puga, não tivemos muitas dificuldades e sim muita aprendizagem, sendo uma experiência gratificante. Após a competição, os professores voluntários realizaram atividades com as alunas, em suas respectivas áreas de conhecimento, sendo elas a defesa pessoal (Krav Maga) e o tênis de mesa, onde foi observado que todas ficaram muito entusiasmadas com a experiência em ambas as atividades.

A disciplina Pilates foi um dos grandes desafios nessa jornada no PIFPS-U3IA. Por ser uma disciplina nova no quadro de horários e por não termos muita experiência na área, os professores que ficaram responsáveis pela disciplina tiveram que buscar mais conhecimento sobre o assunto.

O método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, segundo Teresa (2004) “é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal”. Desta forma o Pilates pode ser praticado por qualquer indivíduo de qualquer idade, sendo trabalhando a retificação da coluna, a musculatura abdominal, a musculatura glútea e o assoalho pélvico, além de que durante a realização dos exercícios é necessário aplicar a respiração de forma correta.

Durante o processo de envelhecimento, além da diminuição da massa muscular, a postura também é afetada. Outra alteração que é bastante relatada é o problema de incontinência urinária, que ocorre devido ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico. Portanto a aplicação de aulas de Pilates para a 3.^a idade é indicada, desde que respeite a individualidade biológica dos alunos.

Na turma de Pilates, cem por cento dos alunos eram do sexo feminino, sendo uma turma com um número bastante considerável de participantes e com pouquíssimas desistências. Por ser turma única, foram necessárias diversas adaptações nas aulas para que todas as alunas pudessem participar das aulas, o que foi obtido com bastante êxito. O resultado final foi bastante satisfatório, observado e avaliado através de conversas no final de cada aula, onde as professoras responsáveis realizam orientações sobre os exercícios que foram realizados.

Além do planejamento das aulas, os professores e coordenadores deveriam acrescentar em seus cronogramas eventos paralelos as atividades do Programa, tais como os festivais (FFATIAM e FEMAP) e eventos competitivos (Olimpiadas da 3.ª idade e amistosos).

Todos os professores deveriam estar envolvidos de forma que pudessem trabalhar de forma conjunta para que as atividades pudessem ocorrer sem grandes contratempos. O FFATIAM ocorre no final do primeiro período do ano, sendo caracterizado pelas festividades do mês de junho como os festivais folclóricos e as festas juninas. O FEMAP ocorre no final do segundo semestre do ano, sendo caracterizado pelas festividades natalinas.

Cada disciplina deveria ficar responsável por realizar alguma apresentação em ambos os festivais. No caso do FFATIAM, pude participar de uma dança de ciranda realizada por todos os alunos de diversas disciplinas, participando apenas do processo de finalização da dança.

No FEMAP, fiquei responsável, juntamente com a outra professora da disciplina Pilates, de organizar uma apresentação para o festival. Pudemos fazer todo o processo de planejamento, desde a escolha do que seria apresentado pelas ACADEMICAS 3IA, a confecção de roupas, ensaios e a apresentação no festival.

O processo de treinamento para as olimpíadas 3.ª idade, ocorreu com antecedência. Cada professor ficou responsável por uma modalidade sendo necessário convidar os alunos para participar e treina-los também. Essa preparação com antecedência e organização do treinamento dos alunos acabou por render bons frutos, sendo o PIFPS campeão em diversas modalidades, e ficando em primeiro lugar no quadro geral, com diversos elogios.

Por fim, participar do Programa Idoso Feliz Participa Sempre-Universidade na 3.ª Idade Adulta (PIFPS), foi uma experiência gratificante e engrandecedora no currículo de todos que puderam e tiveram a oportunidade de participar deste Programa. Pudemos aprender que ser professor não significa apenas ensinar, mas também significa aprender. É estar em processo constante de aprendizagem para poder ensinar seus alunos com mais qualidade. No Programa tivemos diversos altos e baixos, com aprendizagem que serão levadas para a vida profissional dos professores. Aprendemos componentes essenciais, tais como organização, trabalho em equipe, iniciativa, respeito, adaptação, criatividade, que são características de profissionais de sucesso no mercado de trabalho.

24 Lucas Simões da Silva



Sou Lucas Simões da Silva, graduando em Educação Física Licenciatura. Sou natural de Manaus-AM, acadêmico de licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Amazonas - UFAM, e atual professor bolsista de extensão no Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta, PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM.

Fui voluntário no PIFPS-U3IA no primeiro período de 2017, mesmo período em que ingressei como acadêmico de Educação Física na universidade, até metade do segundo semestre me tornei bolsista. Como acadêmico calouro no primeiro

período de 2017, os professores nos orientavam a viver os três pilares da universidade, a pesquisa, o ensino e a extensão, foi quando na segunda semana de ano letivo procurei o PIFPS-U3IA para cumprir um desses três pilares, a extensão.

Ministrar aulas ainda como acadêmico foi um grande desafio, à medida que ia ministrando as aulas e participando de outras atividades, só aumentava a segurança e o conhecimento.

No primeiro momento eram encontrados vários erros principalmente em relação à estrutura dos Planos de Aula, sem contar com a falta de experiência. Entretanto, a cada evento realizado no Idoso Feliz era algo a se aprender, até o momento em que conseguimos completar nosso trabalho de forma independente.

E como professor no segundo semestre de 2017 das disciplinas Caminhada Gerontológica, Ginástica e Educação Física pude absorver muita experiência na profissão que escolhi seguir. No início ainda como voluntário, poder praticar as atividades neste programa de extensão é desenvolver o profissional que seremos.

Um fato que marcou está trajetória foi poder orientar os alunos a apresentar-se em eventos culturais como FFATIAM e o FEMAP, também pude treina-los para eventos esportivos competitivos o JAE e os Jogos da Prefeitura.

O JAE que acontece anualmente, exceto em anos olímpicos, está fixado ao calendário dos eventos culturais e esportivos do PIFPS-U3IA. Contou com a colaboração de acadêmicos bolsistas e voluntários, coordenação e CATIA (Centro Acadêmico da 3ª Idade Adulta).

Durante o treinamento, os alunos gerontes retornavam aos professores bolsistas e voluntários feedbacks positivos e após o evento em si obtiveram a resposta esperada, alunos ativamente participantes é aluno medalhista.

Nos Jogos da Prefeitura obtive uma experiência incrível e satisfatória. Para que pudéssemos participar contamos com a coordenação para efetivar a inscrição nos jogos que aconteceram no Parque do Idoso.

Assim como no JAE, o treinamento dos alunos ficou por conta dos professores. Minha participação como professor na disciplina de Educação Física foi treiná-los e pude ser gratificado com alunos medalhistas.

Também como tradição o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM medalhista em ouro, prata e bronze nas mais diversas modalidades, levou a taça dos jogos da prefeitura como a maior pontuação entre as demais equipes participantes.

Houve diversos momentos engraçados, uma de destaque foram as apresentações que nos professores acadêmicos realizamos no dia em que comemoramos o dia do idoso, neste dia dançamos e dublamos para a alegria dos alunos.

Participar ativamente no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM só me engrandece como futuro profissional da Educação Física. O Programa Idoso Feliz só vem a somar para a minha formação, poder trabalhar com o público idoso é uma das melhores oportunidades que tive. O saber aplicar aulas considerando os aspectos psicológicos e fisiológicos fará a diferença não só no mercado de trabalho, mas também na satisfação pessoal de adquirir conhecimento, que vem sendo realizada com sucesso.



25.º Mikaela da Silva Marinho



Sou Mikaela da Silva Marinho, 19 anos, sou acadêmica do 5.º período do curso de Licenciatura em Educação Física, já fui voluntária e bolsista PROEXTI-UFAM, no Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta.

Ingressei ao programa em junho de 2016, logo que entrei na faculdade, em novembro do mesmo ano me tornei bolsista e permaneci nesta função até junho de 2017. Na sequência, me ausentei do programa para realizar atividades de ensino e agora, janeiro de 2018, retornei ao programa como voluntária, e em março fui admitida como bolsista PROEXTI-UFAM.

Conheci o PIFPS-U3IA através de amigos que indicaram como uma oportunidade para ganhar horas de extensão. Quando passei a ser professora de dança e ginástica do programa tive como principal desafio a falta de conhecimento e a tarefa de ter que estar à frente de uma turma de alunos como a professora principal.

No entanto, assim que a primeira impressão do programa é vencida, é notável que o programa só acrescenta no caráter do acadêmico para a vida profissional pois é o primeiro contato que encontramos professor-aluno, na qual eu exerci papel de professora.

Quando entendi de forma teórica e prática como funcionavam as aulas, recebi total liberdade para aplicar diferentes metodologias de ensino às alunas. Ao fim, pude notar a diferença em meu perfil profissional de quando entrei para o PIFPS-U3IA, pois características como: boa fala em público, saber se expressar de forma clara, e saber a forma correta de falar e tratar o aluno desenvolvi dentro do programa.

Um fato marcante em minha trajetória ocorreu em uma das aulas da disciplina de dança na qual não tinha luz no bloco do PIFPS-U3IA e eu recebi uma ordem que interpretei como desafio, para ministrar a aula mesmo sem luz. Inicialmente

vi este desafio como uma catástrofe, mas logo em seguida me senti desafiada e apliquei a aula baseada em um sistema de contagem dos passos. Na aula seguinte a essa, encaixei os passos que ensinei às alunas em uma música do ritmo e a aula foi um sucesso, fiquei muito satisfeita e orgulhosa com meu crescimento.

A grande satisfação de ministrar aulas no programa é o contato com as alunas, acabamos criando laços de amizade, respeito e admiração entre nós professores e as alunas. É gratificante em todo fim de aula receber um abraço de cada aluna e um agradecimento por parte delas pela aula ministrada, dá um sentimento de gratidão e até um estímulo para nos dedicarmos cada vez mais para as aulas.

Como futura profissional da área afirmo que este programa resulta de forma positiva para os discentes que passam pelo programa, pois as atividades ali exercidas ajudam tanto na parte de se expressar quanto na pedagogia utilizada em suas aulas.

O discente universitário torna-se capazes para planejar, organizar e organizar suas aulas, além de ter a experiência de estar treinando gerontoatletas, organizando e arbitrando de competições, apresentações e outros eventos que o programa oferece aos alunos onde os professores são responsáveis por fazer acontecer.

Além destes, vale ressaltar o ambiente de trabalho, onde são feitas reuniões sobre as aulas e o que nós como profissionais podemos melhorar ou aprimorar.

5.2 Conclusão dos depoimentos de ex bolsistas, voluntários e monitores e EFG

Depois destes 25 depoimentos, ficou claro toda a contribuição em formação de extensão, ensino, pesquisa e registro, o quadrilátero defendido pela docente brilhante Pourchet Campos, dos projetos implementados no desenvolvimento do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, os quais oportunizam experiências múltiplas na formação de cada um dos bolsistas, voluntários ou monitores neste jubileu de prata de sucesso. Então missão cumprida.

6. A importância da Fisioterapia na qualidade de vida da terceira idade

Renata Moreira de Paula

6.1 Introdução

De acordo com a pesquisa podemos entender que o envelhecimento é um fenômeno do comportamento social e cronológico que afeta todas as pessoas. É um processo biopsicossocial de regressão, notável em todos os seres vivos expressando-se na perda da capacidade ao longo da vida, devido a vários fatores como genética, estilos de vida, danos acumulados, além das alterações psicomotoras e emocionais. A classe da terceira idade costuma apresentar uma série de sinais e sintomas como: déficit osteoarticulares, alterações na marcha e equilíbrio, diminuição da massa e força muscular que desencadeiam uma série de alterações fisiológicas nos vários sistemas do corpo humano prejudicando a funcionalidade global do idoso. Portanto o envelhecimento acaba por refletir suas dificuldades diretamente na saúde do indivíduo. Sendo assim, é nosso dever como profissionais da área da saúde conhecer essas alterações, pois é fundamental para melhora na qualidade de vida na terceira idade.

A Fisioterapia tem um papel muito importante no processo de envelhecimento, podendo contribuir para reabilitação e na conscientização da população idosa exercendo sua tarefa como agente promotor de saúde e colaborar para o envelhecimento bem-sucedido. Esse estudo apresenta ações de promoção da saúde e prevenção das incapacidades funcionais na vida dos idosos, se estendendo a família através de orientações que possam estimular os idosos a mudarem seus hábitos e viverem suas vidas com melhor qualidade. O objetivo principal da fisioterapia é a independência do idoso para as tarefas básicas de atividade de vida diária, com o intuito de minimizar as implicações do processo de senescência e senilidade.

De acordo com Ely et al. (2009), a dependência funcional vem se destacando como um importante problema de saúde pública. A atuação fisioterápica pode ser realizada no âmbito da atenção primária, secundária ou terciária à saúde. Além disso contribui para um estilo de vida mais ativo, proporcionando um envelhecer motor e funcional com saúde, qualidade e maior independência funcional possível.

6.2 Metodologia

Neste estudo foram avaliados 10 idosos inscritos no programa: Idoso Feliz Participa Sempre da Universidade na 3.^a Idade Adulta da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Os sujeitos do estudo foram idosos do sexo feminino e masculino, com idade que variava entre 45 e 84 anos. Foram incluídos na pesquisa idosos que participavam regularmente da assistência fisioterapêutica e excluídos idosos que obtiveram no total de 03 faltas consecutivas. O período de coleta foi de junho a dezembro de 2017. Os idosos foram

informados sobre os objetivos do estudo e convidados a participar, os que voluntariamente aceitaram também autorizaram que seus nomes e fotos fossem publicadas nesta pesquisa.

Foi realizada uma avaliação com cada um dos idosos, onde analisamos a anamnese (História do paciente), exames complementares com os possíveis laudos clínicos e o diagnóstico cinesiológico funcional. Depois dos dados colhidos, foi elaborado um protocolo de tratamento para serem aplicados segundo a necessidade de cada paciente. Observamos antes e após o tratamento de dez sessões de Fisioterapia, uma vez por semana e sempre associados aos exercícios aeróbicos aplicados por educadores físicos. Utilizamos as aplicações de Eletroterapia como Ultrassom terapêutico (U.S), alongamentos, mobilizações articulares, liberação miofascial e exercícios ativos que trouxeram resultados significativos na qualidade de vida da terceira idade.

Foi aplicado um questionário no final dos dez atendimentos de fisioterapia, com as seguintes perguntas: Em sua opinião como a Fisioterapia contribuiu para melhorar seu dia a dia? O que levou o (a) senhor (a) a buscar um programa de assistência? Como você se sentia antes de participar desse tratamento? O que melhorou após os atendimentos fisioterapêuticos?

Neste estudo relataremos a importância da fisioterapia na saúde e prevenção das incapacidades funcionais na terceira idade, estimulando assim os idosos a mudarem seus hábitos e viverem suas vidas com melhor qualidade.

6.3 Alterações morfológicas, estruturais e funcionais próprias do processo de envelhecimento

O envelhecimento é um conjunto de processos que acontecem em nossos organismos, e com o passar do tempo, levam a uma deficiência funcional, havendo uma diminuição da adaptabilidade podendo levar à morte. Sendo estes processos diferentes dos ritmos biológicos diários ou do amadurecimento, e de qualquer outra mudança que são causadas com o tempo. É importante diferenciar o impacto do envelhecimento de efeitos seculares, que são ambientais e influenciam todas as pessoas que vivem em um período determinado. É incontestável a realidade da longevidade do homem nas últimas décadas. Com isso, compreender o processo natural, dinâmico, progressivo e lamentavelmente irreversível, é um ato necessário e emergente (COSTA, 2009).

Xavier *et al.* (2015) também declara que as variações que acontecem no processo de envelhecimento de uma pessoa para outra, são dependentes de fatores como estilo de vida, condições sócio econômicas e doenças crônicas. Várias modificações morfológicas e fisiológicas ocorrem no processo de envelhecimento, em todos os níveis do organismo. O envelhecimento biológico está relacionado ao plano molecular, celular, tecidual e orgânico de cada indivíduo.

Costa (2009) também afirma que com o aumento da longevidade, o número de pessoas idosas vem crescendo consideravelmente, sendo o processo de envelhecimento da população humana um acontecimento mundial. Estima-se que, no ano de 2030, o número de idosos poderá chegar a setenta milhões nos países desenvolvidos. No Brasil, as projeções para o ano de 2025, indicam que a população total aumentará cinco vezes em relação à de 1950. Ainda que, o número de indivíduos

acima de 65 anos terá aumentado quinze vezes. Segundo dados do Ministério da Saúde, a população brasileira idosa, em 1996, era de 7,8 milhões, e entre 1950 e 2020, esta estatística crescerá 16 vezes o número de pessoas acima de sessenta anos de idade no país.

Todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre modificações fisiológicas com o passar do tempo. A vida de um organismo multicelular costuma ser dividida em três fases: a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase reprodutiva e a fase do envelhecimento. Durante a primeira fase, ocorre o desenvolvimento e crescimento dos órgãos especializados, o organismo cresce e adquire habilidades funcionais que o tornam aptos a se reproduzir. A fase seguinte é caracterizada pela capacidade de reprodução do indivíduo, que garante a sobrevivência, perpetuação e evolução da própria espécie. A terceira fase, a senescência, é caracterizada pelo declínio da capacidade funcional do organismo (DUARTE *et. al* 2013).

Com o fato dos idosos viverem mais, podem se tornar mais vulneráveis a desenvolver alterações funcionais. Como exemplo podemos citar o acometimento dos padrões de postura e de equilíbrio, mudanças nesses mecanismos e consequentemente, exposição a quedas. Essas tendem a gerar dependência funcional e econômica, por envolver transtornos tanto psíquico, quanto físico e social, usualmente inter-relacionados, destaca-se a importância da promoção da saúde do idoso, e assim, percebemos como é fundamental a atuação do fisioterapeuta junto ao processo de senescência, procurando proporcionar um envelhecimento saudável e digno, interagindo juntamente com demais profissionais que atuam nesse processo, enfatizando a qualidade de vida do idoso (DUARTE *et al.*, 2013).

Para Almeida (2011) na parte fisiológica, as alterações na maioria das vezes, podem ser observadas pela lentidão do pulso, do ritmo respiratório, da digestão e assimilação dos alimentos. Porém, acima de tudo, o próprio indivíduo sente a decadência de sua capacidade de satisfação sexual. O orgasmo torna-se cada vez mais difícil para ambos os sexos, contudo, a atividade sexual não desaparece, apenas torna-se menos intensa e frequente.

Acompanhando as alterações morfológicas e estruturais do envelhecimento, ocorre o comprometimento funcional, sendo abordadas principalmente as alterações cardiorrespiratórias. Quanto ao sistema cardiovascular, é própria da fase da velhice a hipertrofia e a dilatação aórtica e do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial. Entre 30 e 70 anos, o sistema cardiovascular declina por volta de 30% em consequência da diminuição da eficiência do músculo do miocárdio, e a dinâmica da respiração fica diretamente afetada em razão das modificações na caixa torácica e no parênquima pulmonar. A partir dessa idade, a capacidade pulmonar também decresce, o que leva a uma redução de oxigenação do sangue. Estas alterações podem ser limitantes em exercícios de alta intensidade, porém não causam problemas em exercícios de média intensidade (ALMEIDA, 2011).

Segundo Chehayyeb (2012) várias alterações relacionadas à idade surgem de forma sutil como:

- A diminuição da atividade cerebral que diminui os reflexos, sensibilidade e a capacidade intelectual com alterações na atenção;
- Diminuição da estatura devido à compressão das vértebras e o achatamento dos discos intervertebrais;
- Apresenta perda de equilíbrio devido às mudanças motoras, os ombros se curvam, a cabeça se inclina para adiante e a curvatura dorsal acentua-se, ocorre também flexão nos joelhos, os ossos tornam-se menos resistentes e esponjosos devido à descalcificação;
- As articulações se tornam mais frágeis, ocorre perda do tônus muscular ocasionando atrofia muscular;
- Aumenta o volume do coração, a frequência cardíaca diminui junto com o volume de sangue que é bombeado. Os pulmões também diminuem de tamanho e peso;
- A pele ocasiona a perda da capacidade de umidade, não retém líquido ficando seca e escamosa (cerosa). A pele cerosa geralmente é acompanhada de prurido (coceira) além da descamação da pele. É mais comum em mulheres devido a diminuição na produção de certos hormônios como o estrógeno e progesterona levando ao ressecamento e afinamento da pele;
- Os cabelos ficam mais finos e frágeis, devido à diminuição da atividade dos folículos pilosos que com o tempo não substituem os pelos com eficiência. As unhas ficam quebradiças e espessas devido à diminuição de acesso vascular;
- As glândulas sudoríparas e sebáceas se atrofiam fazendo com que haja uma diminuição na capacidade da pele fornecer lubrificação causando o ressecamento generalizado da mesma;
- Alterações funcionais que levam ao idoso apresentar mudanças no funcionamento adequado do organismo causando vários transtornos;
- Na visão há a diminuição da acuidade visual, campo visual periférico, adaptação claro/escuro, noção de profundidade e da identificação de cores;
- Alterações na audição havendo diminuição na percepção e discriminação de sons da fala e ambiente;
- Alterações do paladar ocorrendo a diminuição da sensação degustativa, interesse pela comida e na percepção de odores;
- No tato há alterações na diminuição da sensibilidade da palma das mãos, na sola dos pés e da percepção de estímulos nocivos.

Sobre o envelhecimento cerebral, Xavier *et al.* (2015) relata sobre as modificações mais importantes na estrutura e funcionamento, como exemplo temos: a atrofia (diminuição de peso e volume), hipotrofia dos sulcos corticais, redução do volume do córtex, espessamento das meninges, redução do número de neurônios e diminuição de neurotransmissores. A

diminuição do suprimento sanguíneo para um tecido em consequência de doença oclusiva arterial se desenvolve lentamente e resulta em atrofia do tecido. Na idade adulta avançada o cérebro sofre atrofia progressiva, principalmente por causa da redução do suprimento sanguíneo causada pela aterosclerose. Tal processo é denominado atrofia senil.

As mais variadas alterações estruturais e funcionais que podem ocorrer no processo de envelhecimento ocorrem mais cedo quando o organismo é agredido por doenças. Tais consequências decorrentes do envelhecimento merecem atenção especial pelos profissionais de saúde, tornando-se de fundamental importância conhecer as alterações morfológicas e fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, para desenvolver estratégias que atenuem os efeitos da senescência de forma a garantir a vivência do final do ciclo de vida de uma forma autônoma e qualitativamente positiva (XAVIER *et. al.*, 2015).

Uma das características acentuadas na ação do envelhecimento é o declínio da capacidade funcional. Força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação motoracomõem variáveis que são diretamente afetadas por alterações neurológicas e musculares. O comprometimento no desempenho neuromuscular, evidenciado por paresia, descoordenação motora, lentidão e fadiga muscular, constitui um aspecto marcante neste processo. A deficiência entre a formação e a reabsorção óssea, que propicia o aparecimento de osteopenia e osteoporose, potencializa o risco de incapacidade na população idosa (MEIRELES *et al.*, 2010).

Meireles *et al.* (2010) descreve em relação ao déficit do sistema musculoesquelético, onde podem-se notar efeitos deletérios significantes e associativos sobre a eficiência em outros sistemas, como o respiratório, o sensorial e o vestibular. Tais modificações prejudicam a performance do sujeito, mesmo nas tarefas básicas - atividades de vida diária básicas, como nas complexas - atividades de vida diária instrumentais. Particularmente em relação ao sistema vestibular, sua alteração pode propiciar dependência funcional e exclusão social.

Uma série de fatores envolvem as alterações posturais comuns relacionadas com a idade, algumas dessas alterações ocorrem lentamente, com o passar de décadas. Estas alterações podem incluir o desgaste das articulações zigapofisárias, espinhais e os discos intervertebrais onde se tornam gradativamente mais chatos e menos resistentes, ocorre também o estreitamento do canal espinhal ou forame neural, a perda do espaço do disco intervertebral, a calcificação do tecido conjuntivo periarticular, a osteoporose e doenças degenerativas, no qual fazem com que os ossos fiquem mais porosos. O resultado dessas modificações da postura é um acunhamento gradativo das vértebras torácicas inferiores, resultando em um desalinhamento compensatório das mesmas, o que resulta em um desarranjo compensatório das vértebras torácicas superiores e cervical parte inferior, sendo conhecido como “corcunda de viúva”. Levantar-se do sofá, caminhar, subir e descer escadas e curvar-se aumenta esforços mecânicos extra dessas vértebras posicionadas e também pela perda da flexão e extensão coordenadas da coluna vertebral (COSTA, 2009).

Segundo Sartori *et al* (2011) o medo de cair tem resultados negativos no bem-estar físico e funcional dos idosos, no grau de perda de independência, na capacidade de realizar normalmente as atividades de vida diária (AVD) e na restrição

da atividade física, explicando o grau de prevalência do estilo de vida sedentário. Esse estilo de vida leva à redução da mobilidade e do equilíbrio, podendo aumentar o risco de quedas, bem como o medo de elas ocorrerem. As quedas podem resultar em fraturas e causar sérias consequências, como lesões permanentes, perturbação na mobilidade, declínio funcional e posterior internação em asilo, bem como podem ser fatais. E de acordo com Santos (2010) cerca de 20% dos idosos caem a cada ano. Também se afirma que as doenças associadas, como as cardiovasculares, neurológicas, endócrinas, osteomusculares, geniturinária, psiquiátricas e sensoriais, podem de diferentes maneiras afetar os mecanismos de controle postural e ocasionar quedas.

Outro fator importantíssimo que deve ser observado é a marcha, que tem um papel muito importante nas atividades de vida diária, sobretudo o andar, parece ser relativamente simples, onde na maior parte do tempo são poucas as pessoas que exigem atenção a ela. A marcha é um processo complexo que envolve diversos sistemas fisiológicos e exige alguns controles como: passada básica, padrões de apoio, controle no equilíbrio, postura, e mecanismos que permitam que o corpo se adapte às mudanças do ambiente. A visão também engloba a marcha para monitorar a velocidade do movimento e direção, mantendo também o equilíbrio e fornecendo informações proprioceptivas aos músculos, articulações e pele. Basicamente a marcha é o processo de transferência do centro de gravidade de um pé para outro, em sucessivas perdas de equilíbrio. Portanto, percebe-se que as modificações relacionadas com o passar dos anos como: diminuição da rotação pélvica e do joelho devido a diminuição da flexibilidade, perda do balanço normal dos membros superiores, apresentação de passos mais largos e curtos, utilidade por menos tempo do apoio unipodal, andam com a pelve rodada anteriormente e os pés se apresentam rodados para fora, é comum também nessa faixa etária, a cifose torácica na fase final de apoio dos pés a flexão plantar sofre diminuição. Essas alterações da marcha podem ser consideradas como modificações normais do envelhecimento ou patologia subclínica. (COSTA, 2009)

6.4 Atuação da fisioterapia como prevenção, promoção e proteção à saúde do idoso

A busca de idosos por serviços de saúde costuma acontecer quando estes são acometidos por limitações importantes e/ou necessitam de assistência devido à redução da força muscular e incapacidades funcionais. Esse momento é fundamental para que os fisioterapeutas amenizem o enfraquecimento muscular e reduzam as incapacidades e dependências. Sendo assim, a Fisioterapia busca ter como objetivo básico que a promoção de saúde procure manter esses anciãos com o máximo de capacidade funcional e independência física e mental na comunidade e no seu dia a dia. Logo, a promoção de saúde deve ter em foco mudanças no estilo de vida dos indivíduos o que acarretaria uma diminuição dos riscos de adoecer e morrer. A fisioterapia é um meio que proporciona uma melhora notável na capacidade locomotora e equilíbrio, assim como a coordenação dessas funções. Também garante para os idosos, a independência e o conforto na realização das suas atividades diárias (FILGUEIRAS *et al.*, 2009).

A aplicação da fisioterapia e suas modalidades alcançam uma gama acentuada de disfunções musculoesqueléticas repetidamente presentes em indivíduos da terceira idade, sejam elas disfunções ortopédicas, reumáticas, neurológicas, cardiovasculares e/ou geriátricas. Algumas disfunções, como a osteoartrose, osteoporose e o Parkinson, apresentam maior incidência na população acima de 70 anos (a primeira apresentando incidência de 85% na população em geral; e a segunda apresentando incidência de 50% na população branca feminina). A fisioterapia é considerada uma intervenção não farmacológica que envolve várias técnicas de terapias físicas locais ou globais, assim como todas as suas modalidades específicas (BIASOLI, 2007).

Costa (2009) afirma que o fisioterapeuta está envolvido na avaliação, no exame, no tratamento e prevenção de distúrbios cardiovasculares, pulmonares, neuromusculares e musculoesqueléticos provocando assim comprometimento do movimento, limitações e incapacidades funcionais. A fisioterapia na saúde do idoso tem como objetivo avaliar os problemas clínicos e funcionais característicos dos idosos, estes profissionais podem ser encontrados em centros de reabilitação, prontos-socorros, unidades que fornecem cuidados de enfermagem especializados, serviços de assistência de saúde domiciliar, ambulatórios e hospitais.

Esse profissional necessita avaliar a função e não somente focalizar os comprometimentos e as medidas da ADM (amplitude de movimento). Na utilização da abordagem dos sistemas, o fisioterapeuta deverá definir, sempre que possível, os problemas referentes à idade, qual alteração é patológica e qual é causado pela falta de uso. Sendo assim, na geriatria raramente é possível uma abordagem de um único sistema. Avaliações do equilíbrio, postura, marcha, integridade articular, morbidade, amplitude de movimento, cognição, o ambiente, os cuidados consigo mesmo e até mesmo os tratamentos domiciliares, onde pode incluir as atividades diárias e as atividades instrumentais, devem ser avaliados nas primeiras consultas (COSTA 2009).

O Ministério da Educação (MEC) caracterizou o fisioterapeuta como um profissional generalista, onde pode ser capaz, de atuar em todos os níveis de prevenção e atenção à saúde, não somente ficar restrito as ações reabilitadoras e curativas. Diante disto, para inserirmos o papel do fisioterapeuta na saúde do idoso, poderemos iniciar a partir do momento da prevenção, sendo definida como o ato ou efeito de prevenir-se. A prevenção é definida em três níveis: prevenção primária, secundária e terciária. Segundo o referido autor, o nível de prevenção primário é observado durante o período de pré-patogênese, ou seja, é quando o indivíduo se apresenta em um estado de saúde ótima. Diante disto, a prevenção primária atua nos períodos onde o organismo encontra-se em equilíbrio, conseguindo estabelecer ações que o mantenham nessa situação. Nesse nível ainda englobam dois grupos, sendo eles: 1) promoção da saúde, que incluem exames periódicos, condições adequadas de trabalho, habitação adequada, educação sanitária, nutrição adequada, acesso a lazer e recreação, educação sexual e campanhas de orientação sobre temas específicos. 2) proteção específica, sendo exemplificada pelo uso específico de equipamentos de proteção individual no ambiente de trabalho, pela aplicação de flúor dentário periodicamente, pela aplicação de vacinas, entre outros (COSTA, 2009).

Cruvinel (2009) diz que os procedimentos fisioterapêuticos envolvem uma área imensa, agem como reabilitadores de funções, proporcionando benefícios para a capacidade motora, intelectual e física para os indivíduos, e opera de forma preventiva no fortalecimento dos músculos e partes ósseas, especialmente de idosos. Neste contexto podemos destacar a fisioterapia como ação reabilitadora que está destinada a cura de doenças como também a reabilitação de possíveis sequelas, neste sentido, seu objeto é de intervenção e em sua maioria o sujeito é individualizado, isso quando não são apenas partes ou órgãos isolados do seu corpo.

A atividade em grupos que destaca a promoção de saúde junto a essa população é outra abordagem formidável. O fisioterapeuta poderá trabalhar com os aspectos relacionados à prevenção de quedas nessa população, abordando os aspectos mencionados acima e adequando-os ao coletivo. A educação voltada à saúde, exercícios físicos globais e específicos, orientações posturais, realizados tanto individualmente quanto em grupo, pode ser definida como medidas primárias da fisioterapia para tratar o envelhecimento motor. Esta abordagem fisioterapêutica preventiva diminui o uso de medicamentos e melhora a capacidade funcional, estimulando assim, a melhora da qualidade de vida do indivíduo idoso. As medidas preventivas podem ser realizadas na observação criteriosa do ambiente em que vive o idoso (SANTOS, 2010).

6.5 Tratamento Fisioterapêutico

A fisioterapia é considerada uma intervenção não farmacológica que envolve várias técnicas de terapias físicas locais ou globais, assim como todas as suas modalidades específicas. A escolha da modalidade a ser usada depende primeiramente da fase e disfunção apresentadas pelo paciente avaliado. Os tratamentos podem ser divididos em nível de intensidade, em tratamentos passivos e ativos. Os tratamentos passivos englobam os métodos de condução (calor e frio), a eletroterapia, massagem, relaxamento, alongamento e órteses imobilizadores (coletes, colares, tipoias e etc), assim como as orientações gerais e específicas e a ergonomia. Os tratamentos ativos englobam a cinesioterapia, técnicas especiais e orientações das AVDs e AVPs, as atividades esportivas, as órteses funcionais e auxiliares (cadeiras de rodas, bengalas, muletas, andadores etc.) (BIASOLI 2007).

Biasoli (2007) também cita algumas dessas modalidades de tratamento fisioterapêuticos, sendo elas:

6.5.1 Técnica de condução (calor e frio)

A técnica de condução proporciona vários benefícios como: alívio da dor, redução do edema, aumento da extensibilidade do colágeno, diminuição do espasmo muscular e melhora da contratilidade muscular. O calor apresenta maior utilidade para o alívio da dor, relaxamento muscular, reparo dos tecidos e aumento de fluxo sanguíneo. As técnicas de aplicação são: cera (parafina), coxins e compressas térmicas, banhos de imersão quente e contraste.

6.5.2 Eletroterapia

A eletroterapia é a utilização da corrente elétrica com fins terapêuticos, como aquecimento profundo e superficial, efeitos mecânicos nos tecidos combatendo a fibrose, difusão de substâncias através da membrana celular, aumento da vasodilatação, metabolismo e nutrição tecidual, diminuição da excitabilidade motora e aumento do limiar de excitabilidade nervosa. Podemos classificar a eletroterapia em agentes eletromagnéticos (diatermia por micro-ondas, por ondas curtas, laser terapia, radiação infravermelho e ultravioleta), ultrassom e correntes de baixa frequência (estimulação elétrica neuromuscular e muscular, estimulação nervosa elétrica transcutânea - TENS, terapia interferencial).

6.5.3 Alongamentos

O alongamento é a desimbricação dos filamentos de actina dos filamentos de miosina nos sarcômeros que ocorrem de uma forma lenta e progressiva. A falta de alongamento leva ao encurtamento e retrações, e conseqüentemente, à maioria dos desequilíbrios estáticos, sobretudo por sua evolução e fixação,

6.5.4 Cinesioterapia

Os exercícios de fortalecimento para o sistema muscular representam um papel essencial na fisioterapia e na reabilitação. Podemos classificá-los quanto à intensidade em: exercícios passivos, ativos e ativos-resistidos. Quanto ao tipo de contração, classificamos da seguinte forma: exercícios isométricos, exercícios isotônicos (concêntricos e excêntricos) e exercícios isocinéticos.

6.5.5 Técnicas especiais

Dentro das técnicas especiais podemos incluir o RPG (reeducação postural global), a osteopatia (medicina manipulativa), a ginástica holística, a facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP/KABAT) e a hidroterapia.

6.5.6 Hidroterapia

A hidroterapia pode ser usada como um complemento ou troca da fisioterapia terrestre. A combinação das duas modalidades é preferida, desde que possa ser tolerada pelo paciente. O objetivo principal visa a progressão de exercícios para manter e melhorar a capacidade física e as atividades da vida diária dos pacientes. Como os exercícios aquáticos podem ser facilmente modificados para acomodar as condições do paciente, a hidroterapia pode ser usada em períodos de transição. Esses períodos ocorrem quando os pacientes não toleram a fisioterapia terrestre, quando eles não sustentam total ou parcialmente o peso do corpo, quando estão em preparação para procedimentos cirúrgicos ou ainda não retornaram às atividades habituais. A hidroterapia é integrada por várias técnicas de tratamento, entretanto, movimentos funcionais são

ênfatisados usando padrões sinérgicos, estabilização articular e correção postural. As técnicas de exercícios utilizados em combinação e adaptadas ao paciente seriam: técnicas passivas; ativas e ativas-resistivas que utilizam exercícios isométricos; exercícios isotônicos (excêntricos e concêntricos) e estabilização postural.

6.5.7 Terapias manuais

São terapias realizadas com as mãos do fisioterapeuta, diminuindo a dor e reabilitando a região a ser tratada com as técnicas de mobilização articular, alongamentos passivos, tração de um segmento e etc. As massagens e as terapias manuais são duas técnicas que juntas causam o alívio da dor, gerando assim uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos da terceira idade.

6.6 Benefícios da fisioterapia na terceira idade

A fisioterapia geriátrica tem como finalidade principal a independência do idoso para as tarefas básicas no seu dia a dia no anseio de minimizar as consequências das alterações fisiológicas e patológicas do envelhecimento, garantindo a melhoria da mobilidade e favorecendo uma qualidade de vida satisfatória, que é julgada pelo idoso mais pelo nível funcional e grau de independência do que pela presença de limitações específicas e isoladas.

Os atendimentos domiciliares costumam ser muito importante, pois o fisioterapeuta pode observar o ambiente em que o idoso vive e interferir com mais eficácia nas atividades desenvolvidas em seu cotidiano, fazendo uso de orientações e até mesmo sugerindo a mudança de alguns objetos na casa, o que chamamos de Ergonomia. Estas adaptações servem para facilitar a vida do idoso e prevenir acidentes, evitando o uso inadequado de tapetes que podem levar ao desequilíbrio, queda e, conseqüentemente, a uma fratura (BECCON, 2011).

O tratamento fisioterápico ocorre baseado em conhecimentos científicos e faz uso de vários métodos manuais como: mobilizações, exercícios físicos, exercícios respiratórios e massagem ou aparelhos visando manter a funcionalidade e o bem-estar do idoso. As vantagens da fisioterapia são muitas, havendo uma melhora mais rápida e assim tendo a diminuição no uso de medicações, risco de quedas e mais independência nas atividades da vida diária, podendo ocorrer estímulos de natureza física, emocional, intelectual e social (BECCON, 2011).

Flores (2013) refere-se ao campo de atuação da fisioterapia bastante amplo, não se limitando a um tipo de atendimento. A profissão exige muita criatividade e o fisioterapeuta dispõe de conhecimento e capacitação para atendimento em diversas áreas. Comumente, o fisioterapeuta é bastante convidado para atender idosos que sofrem de problemas nas articulações como artrose, artrite, dores na coluna, osteoporose, fraturas, alterações no equilíbrio (labirintite), problemas neurológicos (Acidente Vascular Cerebral, Mal de Parkinson), pós-operatórios, nas incapacidades e limitações impostas ao idoso.

A Fisioterapia pode ser realizada em hospitais, clínicas ou a domicílio. Cada vez mais tem crescido o interesse pelo atendimento a domicílio para idosos, em função das grandes vantagens oferecidas, como por exemplo: os atendimentos são realizados no conforto de casa, facilitando para aqueles pacientes que precisam de alguém que os leve até a clínica; há flexibilidade de horários; tecnologia de equipamentos portáteis, que podem ser carregados; análise do ambiente, o que permite detecção de riscos para queda ou acidentes ao idoso; atendimento personalizado dando condições à família para acompanhar melhor o tratamento e evolução do idoso (FLORES, 2013).

Becon (2011) diz que a fisioterapia também age em relação aos riscos de quedas e acidentes. Além de reduzir a vulnerabilidade e fragilidade causada pela inatividade, minimiza as mudanças biológicas trazidas pelo envelhecimento. E ajudam no controle de doenças crônicas, favorecendo a estimulando o idoso a ter uma qualidade de vida muito melhor.

Também temos a fisioterapia respiratória que atuando juntamente com uma equipe multidisciplinar é capaz de tratar e reabilitar um idoso com pneumonia de forma eficaz e segura, através de manobras de higiene brônquica, drenagem postural para mobilização de secreções, estímulo de tosse para retirada das secreções (ou aspiração caso o idoso esteja intubado), exercícios de reexpansão torácica e exercícios respiratórios para melhorar a mecânica respiratória, aumentar a ventilação pulmonar, aumentar o fluxo expiratório e melhorar a oxigenação. E devido as condições físicas do paciente o fisioterapeuta pode entrar com uma conduta de atividade motora para prevenir complicações originadas do imobilismo da internação como atrofia muscular, encurtamentos, contraturas articulares e úlceras de decúbito.

De acordo com os relatos de Flores (2013), os pacientes idosos que tem diagnóstico de AVC, Parkinson, Hemiplegias ou qualquer patologia neurológica, dependendo do grau de acometimento que o mesmo se encontra, pode ser realizado treinos de propriocepção e equilíbrio como uma preparação para um futuro treino de marcha, que deve ser prescrito caso o paciente apresente prognóstico para isso. Exercícios de coordenação e agilidade também devem ser prescritos, utilizando materiais como bolas, halteres, massas e etc., combinando com jogos e brincadeiras lúdicas e cooperativas.

Os benefícios da Fisioterapia preventiva ajuda a prevenir síndromes frequentes em indivíduos idosos como doenças do sistema respiratório (obstrução de passagem de ar, diminuição da elasticidade do parênquima, alterações musculoesqueléticas do tórax), doenças do aparelho locomotor (alterações na coluna vertebral e em grandes articulações, perda de força e potência muscular, diminuição da amplitude de movimento, transtornos neurológicos com expressão locomotora) e síndromes vasculares centrais e periféricas (hipertensão, vasculites periféricas e arteriosclerose)(FLORES, 2013).

O treinamento de força muscular, realizado em intensidade leve a moderada, está principalmente relacionado a melhora significativa do humor em pessoas idosas. O ganho de força muscular e massa óssea pode garantir um desempenho mais eficiente nas articulações, constituindo-se de um fator importante para a prevenção de quedas e outros acidentes que podem estar relacionados com a depressão. Dessa forma, a melhora do condicionamento aeróbico parece estar associada a

indivíduos que envelhecem com melhor função cognitiva, e a partir disso, um estudo observou que em três meses de intervenção de exercícios físicos, especificamente a fisioterapia aquática para mulheres idosas, contribuiu para a melhoria da aptidão física relacionada à saúde, quando comparada ao grupo controle de idosas sedentárias.

Barbosa (2016) destaca que a hidroterapia como um método para melhorar a qualidade de vida do idoso além de ser um meio diferenciado e bastante apropriado para essa prática, permite o atendimento em grupos, facilitando assim a socialização, proporcionando também além de uma melhora na postura e no equilíbrio uma melhor autoestima e a autoconfiança dos idosos.

Diante disso Pereira (2016) relata que a fisioterapia ligada à gerontologia realiza a reinserção em aspectos preventivos, curativos e reabilitadores dos idosos, tendo assim uma grande importância, redirecionando os indivíduos para a vida social e autônoma.

6.7 Estudo de caso com acadêmicos da 3ª Idade Adulta

Esse estudo demonstrou que os idosos que participaram do tratamento fisioterapêutico apresentaram uma melhora importante em relação a dores articulares, mobilidade, aumento de amplitude de movimento e força muscular. Os idosos que participaram dessa pesquisa passaram por uma avaliação, onde foram analisados anamnese (história do paciente), exames complementares e o diagnóstico clínico e cinesiológico. Os mesmos foram abordados e informados sobre essa pesquisa. Sendo assim, a autorização de seus nomes e fotos publicados neste estudo foi segundo seus consentimentos. Destacamos aqui os seguintes casos que foram avaliados e elaborado um plano tratamento específico para cada idoso de acordo com suas queixas:



1 - Antônia da Silva Brito, com 63 anos de idade, aposentada e residente em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de epicondilite bilateral no cotovelo. Apresentou quadro álgico, edema e pouca limitação na amplitude de movimento devido as algias.

Epicondilite lateral ou bilateral: inflamação dos tendões do cotovelo, muito comum em quem realiza movimentos repetitivos com o punho e os dedos. Quando ocorre uma sobrecarga e desgastes dessa região, pode ocorrer fissuras no tendão, iniciando um processo inflamatório e levando assim a uma epicondilite. Sinais e sintomas:

dorno cotovelo podendo irradiar para o antebraço e diminuição da força muscular (MAGEE, 2005).

A fisioterapia neste caso tem como objetivo controlar a dor e melhorar os movimentos. Alguns recursos utilizados para combater o processo inflamatório são ultrassom, tens, crioterapia e massagem transversa, onde são úteis para

acelerar a cura. Também temos os exercícios de alongamentos, fortalecimentos e mobilizações passivas e ativas da região comprometida.

A Antônia na quinta sessão de fisioterapia já teve bons resultados, e no término das 10 sessões houve melhoras na amplitude de movimento, força muscular e alívio do quadro algico. A mesma precisa dar continuidade aos exercícios de alongamentos e exercícios leves para reabilitar e fortalecer o cotovelo, pois os exercícios trabalham os músculos do antebraço e reduzem o estresse no cotovelo.



2 - Grêve Marília Araújo de Sena, com 63 anos de idade, aposentada e reside em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de esporão de calcâneo à direita. Apresentou dor na região calcanhar e marcha claudicante. A mesma fazia uso de palmilhas de silicone para evitar impactos e sobrecargas na articulação evitando que piorasse seu estado clínico.

Esporão de Calcâneo: o osso de maior tamanho na estrutura óssea do pé é o calcâneo. Ele suporta todo o peso do nosso corpo, sofrendo um impacto intenso e constante. Microtraumatismos no osso do calcâneo podem levar à formação do esporão. Essa mesma lesão de microtraumas desencadeia o surgimento da chamada fascite plantar, inflamação da fásia plantar que é o tecido que recobre a musculatura da sola do pé. Também provocam o aparecimento do esporão de calcâneo. As mulheres são as mais suscetíveis ao problema. Causas: o sobrepeso,

peças que trabalham muito tempo em pé, uso excessivo de salto alto, calçados pouco apropriados para os pés (sapatos muito apertados ou velhos) e práticas de esportes com forte impacto nos pés (dança, corrida e etc.). O sintoma que mais incomoda é a dor na região da musculatura do pé. (MAGEE 2005).



3 - Maria Vilma de Oliveira, com 64 anos de idade, aposentada e reside em Manaus/AM. Também com o diagnóstico clínico de esporão no calcâneo no pé direito. Relatando fortes dores ao pisar, que às vezes causava dificuldades de deambular de maneira correta. Fazia uso de palmilhas bilaterais conforme orientações médicas. Uso de medicamentos para diminuição da inflamação e apresentava pouco edema na região. A fisioterapia oferece exercícios de alongamentos e fortalecimento bem específicos para os pés e panturrilha. Ultrassom terapêutico promovendo diminuição do processo de inflamação, relaxando a musculatura envolvida.

Grêve e Maria Vilma relataram melhora significativa, porém ainda é necessário o acompanhamento do tratamento, pois a intenção da fisioterapia é a prevenção da dor, uma vez que o esporão é um crescimento ósseo, por isso é importante esse cuidado de prevenção.



4 - Maria José Menezes de Araújo com 72 anos, aposentada e reside em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de artrose nos dois joelhos. Apresentado algias, edemas, limitação de movimento. Faz uso medicamentoso para o controle da doença. Constatou que a paciente está acima do peso o que ocasiona uma sobrecarga mecânica e acelera o processo de degeneração das articulações, no qual pode contribuir para piora do caso.

Artrose de Joelho: é uma doença que ataca a articulação promovendo o desgaste da cartilagem que recobre as extremidades dos ossos, mas que também danifica outros componentes articulares como os ligamentos, a membrana sinovial e o líquido sinovial. A cartilagem tem a função de promover o deslizamento, sem atrito entre duas

extremidades ósseas durante o movimento de uma articulação. Quando essa articulação está comprometida pode gerar dor, inchaço e limitação funcional, podendo assim danificar qualquer articulação, a artrose afeta mais comumente as articulações das mãos, coluna, joelhos e quadris. Fatores de risco: idade avançada, acomete mais as mulheres, lesões nas articulações (ferimentos na prática dos esportes ou acidentes, obesidade, movimentos repetitivos, diabetes, gota e outros). Sintomas: inchaço, calor, limitação dos movimentos, rigidez articular devido a longos períodos de inatividade, dor articular e etc. (MAGEE, 2005).

O tratamento de fisioterapia desenvolve uma série de exercícios apropriados e benéficos que aliviam essas dores. Deve ser trabalhado a postura do idoso para corrigir e evitar sobrecarga na inflamação. Os exercícios também visam o alívio da rigidez, aumentando a flexibilidade e a força muscular dos que estão fazendo o tratamento. A iontoforese pode ser indicada para facilitar a penetração de medicamentos no local da dor e o tempo de aplicação pode variar de 10 a 45 minutos. O ultrassom pode ser usado e associado ao uso do gelo para que tenha mais efeito nas regiões comprometidas. Gelo ou calor também são algumas das opções de tratamento para diminuir a dor e a inflamação. Quando houver sinais inflamatórios as compressas geladas são as melhores opções porque diminuem as dores, a inflamação e os espasmos musculares. O calor tem um efeito de relaxamento muscular proporcionando assim uma melhora das tensões na região.

A paciente Maria José relatou diminuição das dores e do incômodo no joelho com a fisioterapia. Os exercícios são ótimos para o tratamento da artrose no joelho, pois eles ajudam a fortalecer os músculos da perna, aumentam a densidade óssea e diminuem a dor. É importante fortalecer os músculos que formam o quadríceps em caso de osteoartrose no joelho, pois eles controlam o impacto do pé no chão, diminuindo a degeneração da articulação dos joelhos e diminuindo a necessidade de cirurgia. Portanto a mesma necessita continuar com o tratamento Fisioterapêutico.



5 - Joviniano Viana de Freitas, com 71 anos, aposentado, casado e residente em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de distensão muscular do quadril direito. Apresentando quadro algico a mais de 1 mês, com pouca dificuldade de deambular, limitação na amplitude de movimento. Quando fazia a transferência do movimento sentado para em pé sentia algumas fisgadas e as vezes irradiava para o restante do membro inferior.

Distensão muscular do quadril: a distensão ocorre quando o músculo se estica demais, que ocasionam a ruptura de algumas fibras musculares ou de todo tendão ou músculo envolvido. Esse tipo de lesão ocorre, mais especificamente no tendão ou na junção músculo-tendínea, que é o local da união entre o músculo e o tendão, próximo a articulação. As causas dessa distensão incluem o esforço excessivo para realizar uma

contração muscular, durante uma corrida, jogo de futebol, vôlei ou basquete por exemplo, pode ser muito comum em pessoas que estão se preparando para um campeonato. Embora também possa ocorrer em pessoas comuns que exige um grande esforço dos seus músculos e articulações num dia que decide jogar boa com os amigos num final de semana (PEREIRA, 2016).

Na fase inicial e aguda para a melhora do quadro algico e inflamatório, podem ser usados a crioterapia, ultrassom com parâmetros adequados para alívio da dor, liberação miofascial e mobilização articular promovendo o aumento do líquido sinovial que lubrifica a articulação e ajuda a combater contratura muscular que se instala. Os exercícios de alongamentos e fortalecimentos na fase crônica só podem ser iniciados quando a dor é mínima, e a princípio é recomendado exercícios isométricos onde não se realiza os movimentos da articulação, apenas a contração dos músculos. Os exercícios de alongamentos só podem ser aplicados depois de uma semana da fase aguda, com cuidado para não aumentar a dor. Com a melhorar dos sintomas os exercícios de fortalecimento e outros podem progredir com o uso de faixas elásticas e pesos. E na fase final da recuperação pode-se usar exercícios proprioceptivos promovendo a estabilidade articular.

Seu Joviniano teve 100% de melhorias nos sintomas que o incomodavam. Nas dez sessões de Fisioterapia houve ausência do quadro algico. Recebeu alta do tratamento e foi orientado a continuar seus exercícios diários.



6 - Alaíde Albuquerque do Vale, com 72 anos, viúva, aposentada e reside em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de Bursite no ombro esquerdo e rompimento parcial dos ligamentos do ombro direito. Apresentou limitação da ADM, dor na articulação, e tensão muscular na região do ombro e cervical.

Bursite: é uma inflamação que ocorre principalmente nos ombros, joelhos, quadril e cotovelos.

A Bursa é uma pequena bolsa que envolve as articulações e protege as articulações do corpo. Os sintomas são: dores, calor, edema, inflamação e limitação do movimento. As causas mais frequentes que encontramos são os traumatismos, infecções, lesões por

esforço, forçar as articulações, movimentos repetitivos, artrite e outras (PEREIRA 2016).



7 - Evandro da Silva Fernandes, com 67 anos de idade, atleta desde sua juventude, aposentado e reside em Manaus/AM. Também com o diagnóstico clínico de Bursite no ombro direito. Apresentando os seguintes sintomas: dor, sensação de cansaço e as vezes formigamentos.

A prática da fisioterapia nos casos de bursite é através de exercícios leves de acordo com a necessidade de cada idoso, mobilização articular para lubrificação da articulação cometida e alongamentos passivos. A utilização de gelo para alívio das dores, calor para o relaxamento muscular e uso de eletroterapia como ultrassom terapêutico associado ao medicamento que melhorar o processo de inflamação da Bursa.

Os pacientes Alaíde e Evandro, ao término das dez sessões relataram melhoras no quadro algico, na tensão muscular e na amplitude de movimento e consequentemente melhora funcional. Porém sugiro que continuem a fisioterapia para evitar que surjam novas crises de bursite.



8 - Eliete Mamed da Costa, com 77 anos de idade, aposentada, reside em Manaus/AM. Diagnóstico clínico: Artrose do quadril e inflamação do nervo ciático. Com os sintomas de dor que irradia para os membros inferiores e incômodo constante na parte posterior das pernas.

Inflamação do nervo ciático: é uma neuralgia causada pela irritação do nervo ciático, podendo ser na esquerda ou direita. A dor ocorre na parte de trás da coxa, quadril, panturrilha e embaixo da sola dos pés até os dedos.

Pode ser causada por hérnia de disco na região lombar que comprimi os nervos que saem da medula espinhal. Também pode ser devido à má postura, sedentarismo, tumor perto do nervo ciático (neurinoma), gravidez e obesidade que causam muita pressão sobre a coluna vertebral e outras como a síndrome do piriforme, traumas e estenose do canal lombar. Seus sintomas são: dor na coluna, dor na perna ao longo do nervo, formigamento no pé, queimação, perda da sensibilidade, limitação do movimento e outras (MAGEE, 2005).

Inicialmente deve ser realizado alongamentos leves para coluna e membros inferiores, liberação miofacial na região da lombar e alguns exercícios ativos de baixa intensidade para alívio da dor do nervo ciático. Bolsas de água quente também traz ótimos resultados nas primeiras 48 horas, podendo reduzir a dor e a inflamação.

Posteriormente os exercícios de intensidade mais forte ajudam a fortalecer os músculos da coluna, abdômen e MMI. A reeducação postural e bastantes alongamentos são importantes para o controle da dor causada pela compressão do nervo ciático.

A Eliete durante o tratamento de fisioterapia sente alívio, mas no decorrer do dia os sintomas voltam a incomodar. Foram realizados vários exercícios de alongamento e ultrassom. A mesma permanece com o tratamento de fisioterapia e sem previsão de alta.

A paciente foi orientada a procurar o médico para uma avaliação clínica correta e completa o quanto antes, para descartar outras patologias.



9- Otilia Nonato da Costa, com 73 anos de idade, aposentada, viúva e residente em Manaus/AM. Com o diagnóstico clínico de escoliose toracolombar (escoliose em S) à esquerda e com giba acentuada. Apresentando quadro algico dessa região.

Escoliose Dorsal: é uma deformação morfológica da coluna vertebral nos três planos do espaço. A coluna realmente se torce, não somente para os lados, mas também para frente e para trás e em volta do seu próprio eixo. Essa torção em maiores graus indica a gravidade da escoliose e a forma de ser tratada. Classificação da escoliose quanto a forma da curva: curva simples, sendo à direita ou esquerda (Escoliose em C), curva dupla (escoliose em S). A direção da curva é sempre identificada pela convexidade da coluna. As curvaturas escolióticas são: cervicotorácicas, torácicas, toracolombar, lombares e lombosacrais. Causas: desconhecida, sequelas de doenças neurológicas, paralisia cerebral, poliomielite, má formação ou pós-traumática (PEREIRA, 2016).

A fisioterapia utiliza tratamento como isostretching, RPG e bastantes alongamentos que corrigem ou minimizam a escoliose.

A Otilia recebeu alta dos atendimentos de fisioterapia, pois ao término das 10 sessões houve 100% de melhoras no quadro algico da queixa no joelho. A mesma foi orientada a continuar seus exercícios diários.



10- Maria Lira Maciel de Oliveira, com 62 anos de vida, aposentada e reside em Manaus/AM. Diagnóstico clínico: cervicalgia, apresentando dor, tensão muscular na região da coluna cervical, rigidez dos movimentos do pescoço e sensação de cansaço.

Cervicalgia: é uma dor localizada nas vértebras cervicais e pode ser dividida em duas categorias: crônica e aguda. Pode ser resultado de traumas no pescoço, como movimentos bruscos, má acomodação na hora do sono ou permanecer por muito tempo em uma posição ou

muito tempo na mesma posição de maneira forçada. Sintomas dor na nuca que pode irradiar para os ombros e braços, dores de cabeça, rigidez na nuca, desconforto nos movimentos da cabeça, tonturas, formigamento no pescoço, alterações posturais, alteração da força, sensibilidade e dormência no braço. Causas: Lesões musculares ou articulares, traumatismo cervical, doenças infecciosas, artrose das vértebras cervicais, hérnia cervical, estresse, má postura, obesidade, envelhecimento, doenças degenerativas discal e outras (MAGEE, 2005).

Tratamento de terapias manuais, massoterapia, uso de calor para o efeito relaxante e alívio da dor, como também os alongamentos da cervical diariamente que proporciona uma tração fazendo com que as vértebras se afastem dando uma melhora nas estruturas comprimidas. Também podemos tratar com exercícios de fortalecimento para nuca reforçando as vértebras cervicais.

A Maria Lira recebeu alta, pois ao término das 10 sessões de fisioterapia teve 100% de melhoras no quadro algico. A mesma foi orientada a continuar com seus exercícios diários.

6.8 Considerações finais

O relato dos idosos em relação aos atendimentos de fisioterapia foi que houve melhoras significativas nas suas AVDs, funcionalidade e diminuição das dores de certas articulações. Com isso alcançaram mais independência no seu dia a dia.

Os atendimentos de fisioterapia associados aos exercícios aeróbicos realizados por educadores físicos também contribuíram bastante para que houvesse maiores ganhos no estado físico geral dos indivíduos da terceira idade. Houve ótimos resultados ao final do tratamento quando comparados com o início da intervenção.

Com base nas literaturas consultadas e nos resultados obtidos através do tratamento fisioterapêutico, concluímos que houve maior independência na funcionalidade dos idosos, e que, a utilização da fisioterapia deve ser direcionada especificamente a necessidades funcionais e as queixas patológicas de cada paciente.

A Fisioterapia deve ser iniciada desde os primeiros momentos de algumas instalações patológica dependendo do grau em que se encontra. Recomenda-se exercícios motores, de coordenação e equilíbrio, treino de marcha, correção postural, treinamento das atividades diárias, exercícios respiratórios, alongamentos e etc. Existe uma série de modalidades no qual pode ser usado com os idosos dependendo da sua capacidade física e funcional. Entendendo que o objetivo da fisioterapia varia segundo a patologia e as limitações que a idade do indivíduo apresenta.

A procura pela fisioterapia geriátrica está crescendo cada vez mais, pois a população idosa e a expectativa de vida aumentam a cada dia. Hoje em dia os idosos estão mais preocupados com a sua saúde. Segundo Filgueiras (2009) os profissionais que cuidam dessa área de gerontologia são os responsáveis pela manutenção de saúde dos idosos, e a fisioterapia pode ser considerada uma das profissões do futuro, já que segundo as estatísticas do IBGE, entre 2010 e 2050 a

população de idosos triplicará. E quanto mais idosos, mais fisioterapeutas geriatras serão necessários para a promoção de saúde. O trabalho de uma equipe multidisciplinar leva a inúmeros benefícios como: melhoria dos resultados, menor uso de medicamentos, menor serão os riscos de complicações e sequelas causadas por doenças e maior o bem-estar do paciente.

Bueno *et. al* (2011) sugere mais ações de atenção integrais ao idoso, com educação e promoção da saúde que visem proporcionar a esses indivíduos a longevidade livre de acometimentos patológicos que impossibilite no decorrer dos anos a sua independência. Fazem-se necessárias, intervenções diretas na saúde do idoso com enfoque na sua fragilidade, por meio de atividades que reduzam ou amenizem suas incapacidades físicas e mentais.

Enfim, conclui-se que é recomendável que a partir de programas preventivos, como discutido neste estudo, seja possível diminuir os custos da hospitalização e os gastos com a assistência curativa. Pois os resultados da fisioterapia têm sido altamente representativos na qualidade de vida dos idosos. A atenção à saúde do idoso deve ter como objetivo maior, a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece. Isso remete à valorização da independência e autonomia do idoso e à conservação de sua máxima capacidade físico-funcional e mental.

Referências

- BUENO, A.E; SILVA, O.A; TAVARES, M.G. **Fisioterapia Na Prevenção E Promoção Da Saúde De Idosos Com Hipertensão Arterial Sistêmica X Sobrepeso**. Revista contexto & saúde ijui editora unijuí, v. 10, n. 20 jan/jun, 2011 p. 985-990.
- BECCON, S.M. **Os Benefícios Da Fisioterapia Para A Terceira Idade**. Disponível em <http://www.evluirfisioterapia.com.br>. Acesso em: 15/01/2018.
- BIASOLI, M.C. **Tratamento Fisioterápico Na Terceira Idade**. Rbm - Rev. Bras. Med. - vol. 64 - edição especial - novembro/2007.
- COSTA, A, H. **Fisioterapia Na Saúde Do Idoso: Exercícios Físicos Na Promoção Da Qualidade De Vida**. Revista Hórus – Volume 4, número 1- Artigo de revisão 2009.
- DUARTE, M. F et al. **A Importância da Fisioterapia na Promoção da Qualidade De Vida Para os Idosos**. Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde Boa Vista, n. 01, 2013.
- FLORES, Q.M. **Os Benefícios do tratamento de Fisioterapia para idosos**. Disponível em <http://www.jornalfolhadosul.com.br>. Acesso em: 15/01/2018.
- MEIRELES, E.A. et al. **Alterações Neurológicas Fisiológicas Ao Envelhecimento Afetam O Sistema Mantenedor Do Equilíbrio**. Rev. Neurocienc 2010;18(1):103-108.
- MAGEE, D. **Avaliação Musculo Esquelética**. 4 ed. 2005.

SANTOS, R.A. **Envelhecimento E Quedas: A Fisioterapia Na Promoção E Atenção À Saúde Do Idoso.** RBCEH, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 296-303, maio/ago. 2010.

SARTORI, B.V. et. al. **Fisioterapia Como Qualidade de Vida para o Idoso.** Ensaios e Ciência Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde Vol. 15, Nº. 1, Ano 2011.

XAVIER, J.M. **Alterações Morfológicas E Funcionais No Processo De Envelhecimento.** Universidade Federal de Campina Grande-PB. Anais CIEH (2015) – Vol. 2, N.1 ISSN 2318-0854.

7. Aprender mais do que ensinar: caminhos de Educação Psicológica na psicoterapia praticada dentro do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Mônica Barroso Martins
Denise Aparecida Rodrigues Amâncio

7.1 A Psicologia no PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Este capítulo foi elaborado por duas psicólogas em momentos diferentes de abordagens, uma aplicando psicoterapia a partir de um projeto por si organizado desde 2007, e vem se modificando conforme o amadurecimento da mesma. A outra cursando mestrado, observando e descrevendo como se comportam os acadêmicos 3IA em suas aulas.

Destes dois pontos de abordagem, está sedimentado o conteúdo que veremos na sequência.

7.2 A Psicologia: contribuição para a humanidade

O conceito da Psicologia se fundamenta no estudo do comportamento da pessoa/grupo em suas funções mentais, neste caso, pode ser um caso estudado, e/ou um grupo.

A palavra “psicologia” deriva da junção de duas palavras gregas *psychée* *lógos*, significa “estudo da mente ou da alma”. (DAVIDOFF, 2001). Estuda todos os atos e reações observáveis, ou representações mentais vocalizadas, por registros de memória, sentimentos emoções vividas.

A psicologia é um ramo das ciências humanas que contribui para a compreensão da totalidade da vida humana.

O psicólogo pode ser pesquisador ou profissional desse campo, pode ser classificado como cientista social, comportamental ou cognitivo.

A humanidade tem se beneficiado com os conhecimentos e suas aplicações da psicologia, tanto as pessoas supostamente normais com as que estão fazendo processo de desvio e com técnicas desenvolvidas pela Psicologia podem se recuperar, exatamente por entenderem os porquês de seu comportamento, através de reflexões.

A psicologia se torna eficiente em vários âmbitos, é bastante ampla e seus conhecimentos e aplicações beneficiam a humanidade.

Muitas são as atribuições da Psicologia acerca do comportamento humano, como o estudo das funções mentais, compreensão de grupos, qualidade de vida, saúde mental, entre outros, portanto, é um profissional que explora vários conceitos, atuando efetivamente em diversas áreas da sociedade. Devido isto, a humanidade tem se beneficiado com os conhecimentos e suas aplicações, tanto em indivíduos que buscam o conhecimento de si, quanto àqueles que vivenciam sofrimentos psíquicos ou mesmo os que apresentam diagnósticos de causa orgânica. Desta forma, este profissional desenvolve

técnicas, prevenção e intervenções que auxiliam no bem-estar, exatamente por entenderem os porquês de seu comportamento, através de técnicas psicoterápicas, aconselhamento psicológico, testes de personalidade, entre outros. Portanto, a Psicologia compreende uma ciência de fundo multidisciplinar objetivando a melhoria psíquica do indivíduo.

7.3 A Psicologia no envelhecimento

O envelhecimento psicológico tem relação com o esforço pessoal contínuo na busca do autoconhecimento e do sentido da vida, possibilitando uma redução da vulnerabilidade nesta fase (MORAES; MORAES& LIMA, 2010).

Todo percurso do processo de envelhecer bem, depende do equilíbrio entre as limitações do indivíduo e suas potencialidades, o que possibilita o desenvolvimento de mecanismos para lidar com as perdas referentes a este processo e uma adaptação às desvantagens e restrições (RESENDE et al., 2006).

Na pesquisa de Neri, Cachioni e Resende (2002) com adultos na meia idade e idosos, mostraram atitudes e crenças positivas em relação à velhice, as quais contribuem para a adaptação, às incapacidades e perdas presentes na velhice, sendo um recurso de enfrentamento que atenua a adversidade de fatores estressantes e possibilita um senso de ajustamento pessoal ou bem-estar psicológico positivo.

7.3.1 O envelhecimento psicológico no Brasil

O envelhecimento atual no Brasil, ocorre ao lado de desigualdades sociais e precário acesso aos setores de saúde, fator este preocupante por se tratar de uma etapa de vida que exige atenção para mudanças sociais, físicas e psicológicas, muitas vezes não esperadas e não preparadas pelo indivíduo. Portanto, saber envelhecer envolve enfrentar as instabilidades dessa condição de vida. A qualidade de vida inclui não apenas o estado de estar envelhecendo, mas também a percepção desse envelhecer, suas expectativas e possibilidades, suas necessidades e limitações.

Desta forma, espaços que promovem qualidade de vida apresentam como fator positivo amenizar isolamentos em idosos, visam agregar trocas sociais, bem-estar, satisfação e desempenhar papel afetivo. Em um contexto de envelhecimento, os programas destinados a idosos estão cada vez mais precisos. De acordo com Araújo *et al.*, (2011), no Brasil a maioria dos programas está na extensão universitária ou no âmbito público.

Muitas vezes o envelhecer carrega a ideia contrária de aprendizagem, mas hoje se sabe que o processo de envelhecimento não está ligado as incapacidades funcionais e dependência, mas sim à fatores de saúde física, mental, psicológica, envolvimento com a vida e outros fatores. Desta forma a educação apresenta em potencial efeitos acerca da cognição, um bom desenvolvimento e bem-estar psicológico, conseqüentemente uma boa qualidade de vida no envelhecimento (NERI, CACHIONI, 1999; CACHIONI, FALCÃO, 2011).

Os programas ou grupos de convivência apresentam grandes benefícios e suporte psicossocial ao idoso, desta forma Cachioni e Falcão (2011) apontam alguns aspectos socioeducativos voltados a este público, como:

1. Adquirir conhecimento, através de palestras, oficinas, dentre outros, pois a educação é um processo contínuo e vivenciado pelo ser humano;
2. Permite benefícios à saúde física e psicológica;
3. Espaço que promove trocas de experiência de vida, vínculos e apoio social;
4. Possibilita lazer;

Portanto, refletir sobre idosos requer entender a heterogeneidade acerca do tema, compreender que velhice deve ser vivida com qualidade e bem-estar. As categorias saúde, manutenção cognitiva, física e compromisso social são fundamentais para a qualidade de vida, pois permite verificar como os idosos percebem e encaram a velhice de formas variadas. Atualmente diversos setores da sociedade apresentam uma desconstrução das representações negativas da velhice e consequentemente visualiza uma identidade positiva da pessoa idosa.

7.4 A Psicoterapia na psicologia

A psicoterapia é uma área de abrangência da Psicologia para tratar problemas psicológicos como a ansiedade, depressão, dificuldades de relacionamentos que podem ser diretivas e não diretivas. Algumas técnicas são utilizadas durante sua aplicação para que exista naquele momento uma troca recíproca de valores em ação. Durante o processo psicoterapêutico, o profissional bem preparado oferece ao cliente uma série de reflexões para que o mesmo possa compreender melhor a si mesmo e o contexto no qual está inserido de acordo com suas condições atuais. Dewald(1981) define a psicoterapia como:

processo psicológico que ocorre entre dois (ou mais) indivíduos, no qual um deles (o terapeuta), em virtude de sua posição e capacidade, procura aplicar sistematicamente conhecimentos e intervenções psicológicas com a intenção de compreender, influenciar e, finalmente, modificar a experiência psíquica, a função mental e o comportamento do outro (o paciente). Essa forma de interação se distingue de outros relacionamentos entre duas pessoas, pela formalidade do contrato terapêutico (seja explícito ou implícito), o treinamento específico, a habilidade e experiência do terapeuta e o fato de que o paciente (quer voluntariamente quer por coesão) veio ao terapeuta à procura de auxílio profissional. (p.181).

Para Zimerman (2001), o termo psicoterapia costuma designar o tratamento realizado com métodos e propósitos psicológicos.

A psicoterapia não se limita ao tratamento das doenças mentais, também se aplica a casos de várias perturbações corporais atingindo e influenciando nas perturbações funcionais sem suporte orgânico, ou seja, afecções psicossomáticas e as dificuldades de adaptação, na família, escolar ou relacionamento conjugal, como exemplos.

Visa restabelecer o equilíbrio, ou saúde mental. O trabalho deve ser conduzido pelo profissional de psicologia, onde de modo planejado, busca permitir que o paciente compreenda as causas do que lhe acomete, para que possa encontrar recursos psíquicos para lidar com suas dificuldades, problemas, ou se adaptar.

O trabalho técnico do terapeuta, só poderá dar frutos se o paciente mostrar abertura a esse trabalho.

O Psicoterapeuta e o cliente estão em um mesmo e único campo, em um mesmo barco, de tal modo que tudo que acontecer a um respingará também no outro, acrescentando-se que o fato de ele guiar o barco o torna ainda mais responsável pelo que virem a acontecer (Ribeiro2013, p. 51). As experiências relatadas pelas participantes do grupo de psicoterapia, que frequentam o Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade da 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA) na Universidade Federal do Amazonas, é a prova de que tal relação é possível.

O relacionamento é a alma da psicoterapia, pois é através dele que o cliente revive com menos traumas seus conflitos. É através de uma relação clara, direta, amorosa que se estabelece um clima permissivo, liberador, gerador de uma consciência reflexa, de um dar-se conta emocional e transformador (Ribeiro 2013, p. 53).

7.5 Comportamento dos acadêmicos 3IA do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM na ótica de uma psicóloga

Os acadêmicos da 3IA do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, em sua maioria, são assíduos e geralmente estão frequentando por muito tempo o lugar, estes chegam ao ambiente animados e dispostos para suas atividades, fator este que facilita a relação com seus professores.

As atividades do programa estão acerca da atividade física e saúde, sendo elas adaptadas para que os acadêmicos da 3IA consigam realizar sem dificuldades, como também, possibilitando um bom desenvolvimento motor e reforçando a capacidade de superação.

Os exercícios objetivam sempre a melhoria do bem-estar físico e mental, relatados e ensinados pelos professores, bem como explicar ao seu público a finalidade de tal exercício. De acordo com os professores, se faz importante ao idoso saber o objetivo de tal atividade estar sendo praticada.

Algumas atividades foram acompanhadas objetivando perceber como os acadêmicos da 3IA se comportam e participam ao longo de seus exercícios. Alguns estudos sobre a qualidade de vida, relatam a importância de atividades diversas em ambientes externos, exposição a elementos naturais, atividades e interações sociais ao ar livre (SUGIYAMA; THOMPSON, 2007).

A disciplina de Caminhada Ecológica promove contato com elementos naturais, objetiva andar nas trilhas que estão dispostas na Universidade Federal do Amazonas. Desta forma, o professor orienta como caminhar e como é importante a atenção acerca da respiração, portanto a trilha fornece um ambiente fresco e proteção do sol, quando os idosos iniciam a trilha, estão sempre muito falantes e brincando, porém, à medida que a atividade avança percebe-se a concentração do coletivo, apenas o som da respiração das pessoas, dos pássaros e do pisar nas folhas, isto de certa forma promove

tranquilidade, afastando-se dos ruídos que vivenciamos no dia a dia, como o trânsito por exemplo. Então caminhar pela trilha com colegas e ter contato com a natureza, propiciam ao acadêmico da 3IA bem-estar que o motiva para continuar sua convivência no programa.

A disciplina Educação Física Gerontológica é outra disciplina que possui características dinâmicas, fator este que promove boa participação dos alunos que em sua maioria são mulheres, objetiva a interação através de jogos que por vezes recordam a nossa infância, como brincadeiras nas escolas e nas ruas. É neste contexto que se percebe o entusiasmo e a participação de todos, até mesmo quem não pode forçar determinada atividade gosta de acompanhar os jogos e torcer pelos colegas, estes jogos por sua vez, apresentam certa competitividade, portanto, o que se nota é que eles torcem, gritam, vibram e conseguem transmitir um ambiente sadio e feliz. O resultado disto é uma equipe unida e que gosta de trabalhar junto, desta forma o que se escuta é um ar de satisfação, como uma idosa relatou: “A gente se sente menina de novo com estes jogos”. As aulas proporcionam diversão, mas também proporciona um espaço de aprendizagem, pois, o professor relata acerca da importância de cada membro, músculo, objetivo de cada movimento, como também a finalidade de estar praticando qualidade de vida.

Desta forma Oliveira (2012) relata que idosos comprometidos com atividades que tem como finalidade trabalhar potencialidades, podem adquirir mudanças no campo cognitivo. Devido isto, a cognição da pessoa idosa precisa estar sempre em exercício, como também os órgãos dos sentidos através de ações lúdicas que intensificam as funções e promovem saúde (SANTOS, et.al, 2016).

Outra disciplina que promove bem-estar e participação, é a Dança Gerontológica, o corpo busca movimento e a música proporciona alegria, portanto, os acadêmicos 3IA, aceitam com otimismo este tipo de atividade. As professoras os envolvem com danças animadas e coreografias que posteriormente em algum evento serão apresentadas por eles. Percebe-se dedicação na aprendizagem, mesmo que alguns movimentos já apresentem dificuldades, eles tentam e se esforçam para dar o melhor de si. Isto significa valorizar o que estão aprendendo, como também perceber que sua melhoria depende de seu esforço e reconhecem que se desistem de tais atividades, as doenças e limitações ficam cada vez mais evidentes. Portanto, qualidade de vida depende também de competências e habilidades adquiridas por eles, como também o apoio social dado a eles neste determinado espaço.

7.5.1 Considerações conclusivas

Devido ao grande aumento e a relevância deste público, é importante que estudos e pesquisas continuem evoluindo e afirmando a necessidade de inserção do idoso cada vez mais na sociedade, como também em projetos que promovam qualidade de vida. Ser idoso atualmente requer buscar forças internas para uma vida saudável, quanto aos participantes PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, a consciência de bem-estar físico é algo inserido em seus discursos, apresentam apego ao lugar que frequentam e gostam muito de estar com seus colegas diariamente, o que faz deste ambiente um lugar de trocas. Espaços que acolhem são aqueles que promovem afetividade, portanto as trocas afetivas são necessárias ao idoso, onde este aprende com o professor e o contrário também ocorre, promovendo respeito, confiança, aprendizagem e qualidade de vida.

7.6 O projeto: Intervenção e apoio psicológico na 3ª. idade

A proposta de realizar um trabalho que envolvesse a psicoterapia surgiu de uma experiência de trabalhos já realizados com idosos em uma instituição em Manaus.

Nesse sentido, acreditando na a necessidade de realizar um trabalho que pudesse contribuir para melhorar a qualidade de vida do idoso, inclusa aí sua saúde mental e que foi elaborado um projeto que no início do ano de 2007, por intermédio de minha orientadora de monografia acadêmica a psicóloga e Mestre Maria da Consolação Queiroz que me apresentou a Profa. Dra. Rita Puga coordenadora do PIFIS-U3IA-FEF-UFAM e apresentei a proposta esboçada como projeto. Esta continha a proposta de realizar psicoterapia grupal e atendimento individual se necessário.

Foi então a partir do mês de março de 2007 que iniciou um trabalho voluntário que pudesse envolver a Psicologia, como a ideia inicial era de formar dois grupos terapêuticos no mesmo dia em horários diferentes em dois dias da semana alternado (segunda-feira e quarta-feira), porém não houve cliente suficiente para formar tais grupos. Iniciaram-se então dois grupos em dias consecutivos (segunda-feira e terça-feira), no mesmo horário (13:30 às 15:00h). Nas horas restantes as realizações de atendimentos individuais.

A população idosa é a que apresenta atualmente o maior crescimento mundial, fenômeno que vem se acentuando desde o século dezoito, em relação à população total de nosso país, diante deste fato, a oferta de serviços voltados para esse público, se diversifica. Contudo, os idosos nos seus aspectos biopsicossociais e espirituais apresentam transformações individuais que merecem uma atenção diferenciada.

Ocorre, entretanto, a principal maneira de relação entre pessoas envolve os sentidos gestuais, como fala e expressões corporais, expressão pela comunicação entre as pessoas, oferece sempre, como não poderia deixar de ser, caminhos diversos como opções a serem seguidas pelos explorados da vida e seus permeios.

Tais caminhos, no decorrer de alguns anos foram traçados de forma tortuosa no que se refere ao aspecto psicológico por paradigmas cruéis que envolviam possibilidades de mudança na vida do idoso. No que se refere à prática psicoterápica, onde a Psicologia apresenta a sua contribuição com o estudo do comportamento em seus mais variados aspectos, não havia possibilidade de realizar tal atividade.

7.6.1 São 11 anos de construção

As pessoas participantes aderem sempre na base de convite da psicóloga nas disciplinas do programa. As sessões são realizadas em sala climatizada do programa, a portas fechadas. Os encontros semanais com início selando o compromisso do sigilo dos conteúdos das sessões.

Com a evolução de anos foi alterado de duas para três horas de atividade. A implementação do projeto foi registrada, analisada e apresentada como estudo dos dois primeiros anos em formato de monografia, para titulação de especialista em Gerontologia: Qualidade de vida ativa no desenvolvimento adulto.

Estes resultados foram formatados para um capítulo no livro *Associações entre Imagem Corporal e Educação Física Gerontológica*.

Poucas pessoas aderiram o grupo, há alto nível de permanência, e pouca alteração em entradas.

7.6.2 O que é observado com a aplicação da psicoterapia em acadêmicas 3IA

Durante esses anos pude perceber como acima descrito que psicoterapia pôde proporcionar através dessa relação construída entre cliente e psicoterapeuta, mudanças importantes na vida das idosas. A psicoterapia abre canais de comunicação para que possam ser realizados trabalhos frente a processos subjacentes de identificação, permitindo assim que os problemas enfrentados pela pessoa idosa sejam vistos como mais um desafio de vida.

E citando Ribeiro (2013) para que essa construção seja vivenciada e assimilada pelas partes envolvidas, no caso, as idosas e a minha pessoa, precisa que o profissional esteja ciente de seu papel, ciente de que para tanto, é preciso...

... ter consciência ética do que realiza, é dar-se conta de que se está diante de uma pessoa humana que tem direitos, é ser um “estrategista” dos afetos, sentimentos e emoções, é ser alguém que está diante de uma pessoa com profunda consciência de que o outro se entregou nas suas mãos para ser ajudado, é ter noção clara de tempo e espaço como dimensões humanas de seu cliente, o qual, por ora de desorientou do caminho traçado e pede ajuda, é ter consciência de que a relação é singular, específica e exige cuidados especiais. (p. 54)

7.7 Conclusões finais

Hoje sabemos que existem trabalhos realizados com idosos que quebram paradigmas acerca desse pré-conceito, como é o caso da presente experiência vivenciada por mais de 8 anos em idosas que participam da psicoterapia realizada com mulheres que frequentam o Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade da 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA) na Universidade Federal do Amazonas.

No que se refere à Psicoterapia na cidade de Manaus - Amazonas, não se tem conhecimento de outro programa dentre as políticas públicas existentes que tenha empregado a psicoterapia de modo longitudinal como o presente. Acreditamos na relevância deste trabalho, pois tal registro e experiência nos fez ratificar o quanto esse instrumento psicológico pode contribuir para a qualidade de vida de pessoas que estão passando pelo processo do envelhecimento ou mesmo já estando na velhice.

O objetivo maior deste capítulo foi apresentar resultados de como a Psicoterapia que está contida dentro da Psicologia pôde e pode contribuir para a saúde mental e respectivamente a qualidade de vida de acadêmicas do PIFPS-U3IA. Entretanto, este capítulo tem ainda um destaque pessoal que não pode ser deixado de pontuar acerca de tais experiências, o setting terapêutico como experiência para toda uma vida.

O fato de ter convivido com essas mulheres por mais de 10 anos, me proporcionou um olhar diferenciado sobre o trabalho psicoterápico, um crescimento humano não só como profissional, mas também como pessoa. Ribeiro (2013), nos elucida que a psicoterapia, portanto, é um processo de envolvimento, no qual duas pessoas “ou mais”, se encontram numa relação profunda e significativa, e no qual o psicoterapeuta desempenha e vive e função de agente de mudança e o cliente experiência situações passadas, presentes e futuras, procurando compreende-las através da vivência no presente, convivendo com emoções, fantasias e sentimentos, tentando encontrar saídas novas para seu modo de estar no mundo, como um todo.

Durante esses anos pude perceber a mudança em suas vidas, o novo olhar acerca de si mesmas, a possibilidade de despertar para novas oportunidades de encarar situações que até então não eram vistas como possibilidade de mudança.

“A psicoterapia, além ou mais que cuidar dos sintomas, leva a pessoa a uma séria reflexão sobre o prazer, sobre a curiosidade que o diferente desperta nele. Desperta nele o desejo de descobrir razões válidas para gostar de viver e de viver cada vez melhor” (RIBEIRO, 2013).

Sabemos o quanto a velhice é desafiadora em nossa cultura Ocidental, o quanto estereótipos são vivenciados por essa população, e trabalhar conteúdos externos advindos de uma sociedade preconceituosa acerca da velhice em conjunto com conflitos internos trazidos por inúmeras situações familiares e ou próprias de cada ser humano, não tão simples... e além do que, conciliar autonomia com estereótipos é um desafio sagaz, e sabemos que esse tipo de batalha interna e externa o idoso enfrenta em sua vida.



Referências

ARAÚJO, L.F.; COELHO, C.G.; MENDONÇA, E.T.; VAZ, A.V.M.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; COTTA, R. M.M. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. **Revista Panam Salud Publica**, v. 30, n.1, p.80-86, 2011.

CACHIONI M, FALCÃO DVS. Velhice e Educação, possibilidades e benefícios para a qualidade de vida. *Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados*. In: Falcão DVS, Araújo LF. **Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados**. 2. ed. Campinas SP: Alínea; 2011.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Makron Books, p. 6, 2001.

DEWALD, A. P. **Psicoterapia: uma abordagem dinâmica**. Porto alegre: Artes Médicas, 1981.

- CACHIONI, M.; FALCÃO, D.V.S. Velhice e Educação: Possibilidades e benefícios para a qualidade de vida. In: FALCÃO, D.V. S; ARAÚJO, L.F (Orgs.). **Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados**. Editora: Alínea, Campinas-SP, 2ª ed., 2011.
- MORAES, E.N.; MORAES, F.L. & LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, 20(1): 67-73, 2010.
- NERI, A.L.; CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI, A.L; DEBERT, G.G. (Orgs.). **Velhice e sociedade**. Papirus: Campinas- SP, pp. 113-140, 1999.
- NERI, A. L.; CACHIONI, M. e RESENDE, C. M. “Atitudes em relação à velhice”. In: FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.
- OLIVEIRA, C. S. et al. Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a Terceira Idade. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 8-17, 2012.
- RODRIGUES, A.; ASSMAR, E.M.L. & JABLONSKI, B. (2007). Atitudes: conceito, formação e mudança. In: Rodrigues, A.; Assmar, E.M.L. & Jablonski, B. **Psicologia Social**, 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 2011.
- PAPALIA, D. E; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 8 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- RESENDE, M. C.; BONNES M.V.; SOUZA, I. S.; GUIMARÃES, N.K. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. **Psicol. Am. Lat**, v. 5, n. 5, p. 1-20, 2006.
- SANTOS, M.C.B.; ARAÚJO, P.O.; SILVA, M.S.; RIBEIRO, A.M.V.B. A Importância dos cinco sentidos para a memória dos idosos: um relato de experiência, **Memorialidades**, n. 25, p. 161-173, 2016.
- SUGIYAMA, T.; THOMPSON, C.W. Outdoor Environments, Activity and the Well-Being of Older People: Conceptualising Environmental Support. **Environment and Planning A**, v. 39, p. 1943–1960, 2007
- ZIMMERMAN, D. E. **Vocabulário contemporâneo de psicanálise**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- ZIMMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

8. A dimensão pedagógica no PIFPS-U3IA

Eunice Nonato

8.1 Orientações pedagógicas com gerontes

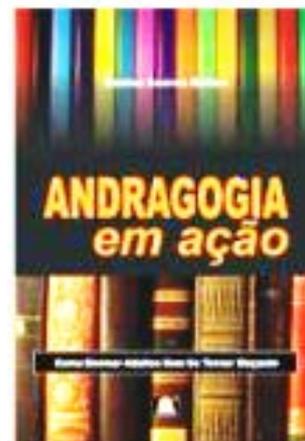
Realizamos um encontro de treinamento com os acadêmicos de Educação Física do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM com o objetivo de trocar experiências profissionais a partir de conhecimentos teóricos, práticos e metodológicos, sobre o processo do envelhecimento, enfatizado a promoção da saúde, discutindo os postulados básicos da gerontologia, as demandas no trabalho, nas diversas áreas e a importância de sua atuação acolhedora.

Iniciamos com uma indagação ao grupo sobre quem se sentia motivado naquele momento, e após as devidas explicações sobre os sentimentos expressados, realçamos Cortella: *“O conhecimento serve para encantar as pessoas, não para humilhá-las”*. Que muito contribuiu para discutir a temática. Os participantes puderam expressar suas ideias enriquecendo com detalhes a afirmação de Cortella.

Nosso referencial teórico foi baseado em BELLAN com Andragogia em ação: como ensinar adultos sem se tornar maçante. Destacando que para despertar o interesse do aluno adulto nos estudos precisamos antes saber o que é Andragogia: conforme Bellan (2005) *“é a ciência que estuda como os adultos aprendem”*. É através do conhecimento e aplicação desta ciência que podemos experimentar aulas melhores e mais interessantes.

Em 1926, Linderman, na tentativa de buscar melhores formas de educar adultos, percebeu a falta de adequação dos métodos utilizados e escreveu: nós aprendemos aquilo que nós fazemos.

Receberam o material e debatemos cada item produzindo um momento para a tempestade de ideias que foi concluída com êxito.



8.2 Aula-rotina

Para conseguir uma aula eficaz faz-se necessário planejar com antecedência, saber onde se pretende chegar, conhecer o público envolvido, selecionar os objetivos e estabelecer um protocolo de atividades que será seguido, levando em consideração a importância de registrar o processo e possíveis alterações ocorridas, deste modo facilita repensar o percurso e reajustar o que precisar.

Início (Recapitular o que foi realizado na aula anterior e estimular a turma para a nova atividade). Antes de iniciar a nova aula, questionar a turma sobre a aula anterior é uma metodologia envolvente para alinhar os conhecimentos acerca do que foi trabalhado e preparar para os desafios do dia.

Explicitar o que se pretende com a nova atividade, deste modo (saber o que se quer do acadêmico. Quando os envolvidos sabem o que se pretende, eles tornam-se participantes e fica bem mais fácil chegar ao resultado almejado. Deixe claro os seus objetivos e destaque o quanto o envolvimento de todos é primordial.

Meio (acompanhar a realização da atividade evidenciando avanços e entraves). Quando se diz que não é o começo nem o fim que importa, mas o acompanhamento do processo, é no sentido de estar atento a esse momento, realizando intervenções pontuais, não deixando para agir depois da ação finalizada, desta forma o acadêmico sente-se assistido e compreende a atividade com segurança.

Finalização (Fazer a retomada e recebendo o feedback da turma). Teremos as impressões da turma nesta interação, apresentando o que foi interessante, difícil, inovador e surpreendente. A partir da dinâmica aplicada nos círculos de debate a turma sente-se à vontade para expor as situações vivenciadas e propor melhorias.

É importante também planejar com antecedência a aula, com objetivos gerais e específicos, estipular o tempo e material necessário, a metodologia aplicada, além de recursos utilizados.



Como se portar com o acadêmico da 3ª Idade Adulta?

Saber ouvi-lo (a) com atenção. Fazer o contato visual (olho no olho). Manter o olhar de acolhimento é muito benéfico, além criar empatia entre os participantes, realça o quanto é valorizado a presença naquele momento.

Criar uma linguagem motivadora que faça você ser lembrado. (Uma saudação, e uma despedida). O tom de voz faz toda diferença. Seja assertivo e construa uma ambiência agradável sendo com espontaneidade será uma etapa de criar laços que serão consolidados a cada dia.

Elogie: Não deixe de pontuar a importância das boas atitudes que uma pessoa tem tomado. O feedback é importante para a continuação do trabalho. Cada avanço deve ser validado com um parecer favorável, mencionando o antes e o depois.

Critique com motivação: trazer uma crítica de forma delicada, junto a um “eu sei que você consegue fazer melhor”. Existem diversos motivos para fazer pensar sobre como se deve fazer e o incentivo é o combustível para dar certo.

O bom relacionamento também é uma habilidade. Tratar o próximo com respeito. Crie laços afetivos, **CATIVAR**, é palavra chave para o êxito do processo. Mesmo quando há resistência, faz-se necessário conhecer a história de vida para entender o comportamento do idoso e ampará-lo em suas necessidades. Criar um mural temático é muito, muito motivador, afinal aguça a curiosidade e possibilita a participação ao passo que se sentem atraídos pelo tema. (Mural das emoções, mural da amizade, mural da felicidade, entre outros) São espaços para expor como eles se sentem, como visualizam suas amizades, o que vivem, entre outros.



Não esquecendo a parte didática, ou mais formal que contem no plano: a identificação, o objetivo, conteúdo, metodologia, recursos, avaliação.

Os conteúdos estão organizados no programa da disciplina, o qual pode ser alterado, conforme o professor considerar necessário, mas depois de testado, ou com a vinda de novo docente.

Dentro de um programa encontramos uma identificação, ementa, as unidades de conteúdos e a bibliografia. Este programa norteia o plano de curso que pode ser por unidades, semestral, anual.

Dentro do plano de aula o cuidado primordial é fazer ligações entre as partes os objetivos com o conteúdo, com as estratégias metodológicas e com a avaliação.

Falando em objetivos importante se torna conhecer as palavras nos seus significados.

Exemplos de objetivos gerais: desenvolver, compreender, depreender, melhorar, conhecer, aprimorar, aperfeiçoar, avaliar. Estes verbos demandam um processo pedagógico formado de várias sequências, mesmo assim pode não atingir a todos 100% dos alunos, são chamados de verbos de objetivos geral.

Os verbos com sentido mais atingível, que só dão lugar a esta compreensão de serem efetivados são denominados objetivos específicos, como exemplos: correr, andar, dançar, nadar, arremessar, defender, pular, saltar, deslocar-se, escrever, costurar, colar, elaborar, discutir, interpretar, discorrer, remar dramatizar, ler, manipular, sintetizar, marchar, bater, cabecear, cantar, subtraís, produzir, girar, puxar, equilibrar-se, distinguir, enumerar, diferenciar, conceituar, classificar, cooperar, compartilhar, interagir, desenhar, discriminar, citar, redigir, contrastar, inferir, pintar, recortar, demonstrar, executar.

Não esquecendo que podem estar dentro dos domínios da aprendizagem: afetivo, cognitivo e psicomotor, a saber:

Exemplos de cognitivos: escrever, conceituar, classificar, distinguir, enumerar, explicar.

Exemplos de afetivos: discutir, cooperar, compartilhar, interagir, repartir, relacionar-se.

Exemplos do domínio psicomotor: andar, girar, correr, nadar, saltar.

Dentre as estratégias metodológicas podemos encontrar o explanar, atividade em dupla, trio, ou grupo, jogos, dramatizações, exercícios de fixação, arguição, gincana, debate, discussão, seminário, experimento, leitura, estudo dirigido, entre outros.

Como maneiras de avaliar podemos arguir, prova escrita, exercício escrito, demonstração, seminário, atividade em dupla, trio ou grupo.

É assim composta uma aula, com conteúdos, que sugerem objetivos, e são aliados por uma metodologia de desenvolvimento e avaliação.

Assim, vão se formando várias aulas de ideias aparentadas, que subsequentemente formam um processo pedagógico, cada aula é uma sequência pedagógica, como uma fração de pizza. A pizza todo é um processo pedagógico, por analogia.

8.3 Lidar com conflitos

Nem tudo são flores no magistério, ao contraio estamos lidando com pessoas e cada um é um universo complexo, reage de uma forma, o professor precisa ser um diplomata, nas diferentes faixas etárias e muito mais com envelhecetes.

(Não querem realizar as atividades). Também nos deparamos com situações em que por diversos motivos o idoso se recusa a fazer a atividade proposta, quando isso acontece, faz-se necessário compreender o porquê de sua escolha e fomentar informações para que se sinta encorajado a realizar por entender o quanto lhe trará benefícios como: Longevidade. Flexibilidade, força muscular, equilíbrio. Melhoria nas realizações diárias. Autoestima e disposição. Ajuda no controle do peso

corporal. Previne doenças osteomusculares e cardiorrespiratórias. Insere o idoso no convívio social. Ajuda no combate à depressão. Auxilia na manutenção e aumento da densidade óssea. Favorece a atividade cerebral e a memória. Muitas vezes uma boa conversa reverte um quadro de apatia e mobiliza para novas descobertas, assim todos ganham.

Hora do desafio! Desafiar o idoso é empolgante, pois ele fará o que puder para vencer o desafio. Torne o ambiente estimulante, mesmo se houver alguém que a princípio não estava tão envolvido, na realidade teremos diversos quadros em uma sala de aula, o tom de voz fará a diferença para mobilizar a classe.

Faça com que cada pessoa entenda o significado de seu trabalho, isso traz mais motivação do que simplesmente dizê-lo o que deve fazer. Todos são igualmente importantes, lógico que cada um tem seu ritmo, seu tempo, sua compreensão, seu limite e o aprender a ser, aprender a conviver, aprender a aprender fazem parte do caminho a percorrer.

Estimule o amor ao próximo: nas reuniões e até mesmo no dia-a-dia, crie ações e dinâmicas de grupo que estimulem as relações interpessoais. Um jogo que envolva abraços, um lembrete dos aniversários de cada um são exemplos de como fazer a turma lembrar de que os sentimentos são a base de qualquer sucesso. A empatia deve ser estimulada e ampliada nas relações do grupo.

Combinados. Estabelecer regras, identificar direitos e deveres são fundamentais para o bem-estar da turma e viabilizar a boa condução da aula. Tendo esses combinados estabelecidos previamente evitam-se muitos conflitos.

Trazer informações. Criar espaços para o acadêmico trazer informações que intensifiquem a temática trabalhada é uma forma simples que conduz a partilha de conhecimento que gera uma maturidade intelectual para o idoso que deve aliar atividade física e intelectual. A princípio pode ser difícil, mas com a rotina sequencial destas solicitações de atividade o número de participantes torna-se cada vez maior.

Dicas. Trazer e solicitar dicas também são extremamente importante para tornar a vida do acadêmico da terceira idade, mais intensa, mais atuante e viva. Quando esse acadêmico vê a dica que ele trouxe partilhada no mural, em folhetos, banner ou até mesmo no feedback do professor é uma forma de reconhecer o esforço do idoso que selecionou um período de seu dia para escolher uma dica e acrescentar aos saberes do grupo, nada melhor para sua autoestima.

Produção de objetos para a próxima. A produção de objetos sem dúvida, movimenta ações benéficas para o idoso que foca no objetivo de produzir o material solicitado, evidenciando suas habilidades para o que é esperado dele. Tais materiais vão de instrumentos musicais, material para musculação, atletismo, dança entre outros de acordo com a proposta da aula.

8.4 Ambiência saudável

O bem-estar da equipe são aspectos fundamentais no processo de produtividade, aprendizagem e desempenho. A frase que mais ouvimos dos idosos da 3ª idade adulta é: “aqui o Programa Idoso Feliz Participa Sempre é a minha segunda casa”, ou seja, para os idosos é um local de acolhimento, de sorrir, de chorar, de se exercitar, de viver com pessoas da mesma faixa etária, buscando sempre a qualidade de vida.

Por isso, é importante que você esteja disposta a entender as técnicas, necessidades, o ritmo e os limites de cada membro. O extrovertido, o tímido, cada um com seu jeito de ser.

Operação “Mesa Limpa”. Seja gentil use o espaço e deixe-o preparado para atender as outras pessoas que usarão depois de você.

Esteja aberto a novas ideias. Isso estimula os colegas e acadêmicos a serem mais participativos. Mostre entusiasmo, contagie com sua energia, faça valer cada dia que você está realizando seu trabalho.

O comprometimento de todos é fundamental. Além de propiciar um clima de confiança. Uma equipe tem que ter acima de tudo envolvimento, não há espaço para concorrência é sim parceria.

Imerso neste ambiente favorável ao bom relacionamento, o desempenho e a comunicação como um todo só tendem a melhorar, e você é o maior beneficiado(a). Se tiver dúvidas peça ajuda, todos estão dispostos a contribuir, afinal o sucesso se converte no bem-estar de nossos acadêmicos da 3ª idade adulta.

8.5 Uma pedagogia para o idoso

“O Educador deve ser companheiro do grupo de aprendizagem, com funções específicas de estudar a composição de forças dinâmicas do mesmo, de orientar e de ajudar o aluno participante de um processo educativo”.GIUBILEI, Sônia. Professora da Faculdade de Educação da PUCCAMP/UNICAMP, 1993.

Realmente esse é o perfil dos nossos professores: companheiros nas mais diversas atividades propostas no PIFPS, bem como nas atividades extraclasse vivenciadas nos jogos externos, intercâmbios entre outras.



ANEXOS

Inicial: Vídeo 1: Melhor vídeo de motivação 2016 — esforço. Fonte: https://youtu.be/s_rbme0P3T0



Final: Vídeo 2: Assuma a responsabilidade e mude. Fonte: <https://youtu.be/020XMiE3B5Q>



Faixas



Painel interativo



Referências:

BELLAN ZEZINA SOARES. Andragogia em ação: como ensinar adultos sem se tornar maçante. Santa Barbara d'Oeste, SP: SOCEP Editora, 2005.

CAVALCANTI, R.A., Andragogia: A aprendizagem nos adultos. Rev. De Clínica Cirúrgica da Paraíba, n.6, Ano 4, jul. 1999.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 3.ed.São Paulo: Paz e Terra,1997.

MUCCIELLI ROGER. A Formação de Adultos. São Paulo, Livraria Martins Fontes,1981.

NOGUEIRA M.O.G. Aprendizagem do Aluno Adulto: Implicações para a prática Docente no Ensino Superior. Curitiba: IBPEX, 2009.

9. A liderança de bolsistas em 3 anos

Ayrton Zico Rabelo Fialho
Ralunny Nascimento da Silva
AhlanBenezar Lima
Andreina Medeiros
Raquel Maciel da Silva
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Este capítulo é dedicado a explorar a experiência da liderança de bolsista, surgida como mais uma possibilidade administrativa, mas com acentuada preocupação pedagógica. Foram atores que estrelaram estas ações na era de 3 anos, 2015/2018:

Pioneiros então acadêmicos: Ralunny Nascimento da Silva e Ayrton Zico Rabelo Fialho

Sucessores: Andreina Medeiros e Ahlan Benezar Lima

Por curto período: Ana Carolina e Enzo Alexandre

Atualmente: Em maio de 2017 Andreina Medeiros retorna e Raquel Maciel da Silva junta-se a ela.

9.1 A liderança de Bolsistas como uma saída administrativa e pedagógica

O modelo administrativo do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, desde seu início, prezou pela questão administrativa e vinha sendo realizado com a participação de docentes da FEFF, como Rita Puga, Priscila Abbes, Chang Yen Yin, Carlos Masashi e professoras cedidas da SEDUC ou SEMED como Darcy Modesto, Valtimar Carneiro, Nazaré Mota, Rosa Ana, Humbertiza Pimentel, Maria José Stock e Francisca Nunes Aguiar, subsidiadas pelo Instituto de Desenvolvimento Social Dom Adalberto Marzi, como Ana Cristina, Simone Trindade, Flaviane Cabral, Mônica Barroso, Fabrício Lucio, Alessamara, Nazaré Mota e Mayza Batalha.

Estas parcerias sempre fortaleceram o programa em sua existência, entretanto, foi chegado o momento no qual não havia mais esta possibilidade, o que fez a coordenação refletir sobre lançar o desafio para os próprios acadêmicos bolsistas da Educação Física comandarem seus similares.

Tinha tudo para não dar certo, pois como um acadêmico se submeteria à autoridade de um outro acadêmico? Como o outro lhe olharia nesta patente superior? Mas a despeito das probabilidades nem tanto otimistas, tentamos. Chamamos Ayrton Fialho e Ralunny Silva para uma conversa onde apresentamos a proposta. Nesta proposta, a AMEGAM entrava com um adicional à bolsa, como estímulo econômico.

Estes líderes desbravaram esta estrada, sempre com muito diálogo e conversa com a coordenação pedagógica e administrativa. Foram criando um estilo de liderança, sendo lúcidos o suficiente para informar com bastante prazo sua saída, ao ponto de indicar e treinar seus sucessores.

Como podem observar, houve um raciocínio premeditado proposital de uma liderança que atendesse ambos os sexos, ou seja, um representante de cada, na busca do equilíbrio entre os gêneros, isto funcionou nas duas primeiras duplas.

A 3.^a dupla foi heterogênea e passou pouco tempo na liderança, motivados principalmente pela pouca comunicação. Mas não desanimamos. Sempre com diálogo, a coordenação se dirigia aos líderes, até que concluiu pela alteração da mesma.

A 4.^a dupla destes 3 anos foi composta de duas acadêmicas, mas vem dando certo e até se aperfeiçoando na solução de problemas e criando novas táticas, inclusive demonstrando mais autonomia e lucidez nas situações cotidianas, atingindo com maior eficácia a ideia de liderança.

A todos os líderes de bolsistas, indistintamente, fica o agradecimento da coordenação do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, acreditamos que esta iniciativa tenha atingido o sucesso cada vez maior e que os pioneiros prepararam uma estrada com boa base de responsabilidade e comprometimento, ou seja, de exemplo para os próximos, muito embora o livre arbítrio seja decisivo para outros degraus.

A seguir, teremos os relatos dos antigos e atuais líderes de bolsistas onde eles mostrarão de forma escrita suas experiências dentro do programa, a ordem é a mesma descrita à cima, começando pela dupla pioneira até a que se faz presente:

9.2 A liderança de bolsistas em 3 anos

9.2.1 A experiência da dupla pioneira



Me chamo **Ayrton Zico Rabelo Fialho**, atualmente sou graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Cref- Am 005260. No ano de 2012 ingressei na UFAM e no mesmo ano ouvi falar do Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade da 3^o Idade Adulta (PIFPS- U3IA), onde fui junto com duas colegas conhecer as instalações deste projeto que era voltado para 3.^a Idade Adulta.

Depois de conhecer as instalações, decidi me voluntariar para ministrar aulas de Educação Física para os idosos, passamos por treinamentos para enfim estarmos aptos a ministrar aulas, esse período de voluntariado durou em torno de 3 meses. Posterior a esse período fui me destacando nas aulas e fui visto pela coordenação como uma pessoa que poderia exercer uma função de mais responsabilidade no ambiente de trabalho, foi então que me foi oferecido o cargo de bolsista do

PIFPS- U3IA. Passei a planejar aulas e ministrá-las sozinho, inclusive a dar contribuições para a capacitação de novos voluntários que iam chegando.

Depois de passado essa vasta experiência no PIFPS- U3IA, tive que me ausentar um pouco, pois foi convidado pela Dra. Rita Puga para participar do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- PIBIC, elaboramos um grande trabalho de pesquisa em prol dos adolescentes do nosso Amazonas. Passado um ano, decidi retornar ao programa, e com grande prazer fui convidada a exercer um novo cargo, líder de bolsistas, tal cargo exercia grandes responsabilidades, pois poderia ser comparado a coordenar o PIFPS-U3IA, exerci esse cargo ao lado de minha colega de faculdade Balinny Nascimento da Silva.

Fomos devidamente treinados e instruídos para exercer esse cargo, pois agora fazíamos parte da coordenação do PIFPS-U3IA, precisávamos nos planejar para fazer o programa continuar andando e permitir com que todas as estruturas do mesmo funcionassem para um melhor aproveitamento do nosso público alvo. Nosso primeiro grande desafio foi o treinamento de todos os professores, tanto bolsistas como voluntários, tivemos que sentar e montar um cronograma e ter a plena certeza que nenhum quesito seria deixado de fora, tais como: treinamento de aulas de musculação, natação, dança, caminhada, e também todos aparatos pedagógicos como: planejamento de curso, de aulas, abordagens durante as aulas e primeiros socorros. Tudo ocorreu conforme o planejado e todos os professores estavam aptos a ministrar aulas.

Também tivemos que montar todo cronograma dos Jogos Olímpicos da 3ª Idade Adulta- JOIA, desde o cronograma de treinamento, dia dos jogos até a abertura e encerramento do evento, obtivemos sucesso no JOIA, até mesmo porque a equipe de professores que tínhamos era bastante compromissada e experiente.

Coordenamos ainda (talvez essa a maior de todas as experiências) a II Feira de Ciências Gerontológica, novamente tivemos que planejar todos os detalhes para que no dia do evento tudo pudesse sair conforme o planejado, ajudamos ainda todos os professores envolvidos e suas turmas com a confecções de stands, foi uma experiência muito boa.

Ser líder é apresentar soluções para determinados problemas que aparecem e não chegar ordenando que tal problema seja resolvido o mais breve possível, era assim quase todos os dias, os problemas apareciam e tínhamos que trazer soluções para tais problemas. Sempre procurava conversar com todos os professores para saber como tinha ocorrido as suas aulas, procurava conversar ainda com os alunos para saber em que podíamos melhorar, e ouvir as propostas dos mesmos.

De um modo geral considero essa experiência de líder de bolsistas muito positiva, é algo que trago sempre comigo em todos os aspectos de minha vida.



Chamo-me **Ralenny Nascimento da Silva**, tenho 26 anos. Cursei Licenciatura em Educação Física, na Universidade Federal do Estado Amazonas, hoje formada desde 2016.

No período de faculdade tive a oportunidade de participar como: voluntária, bolsista e líder de bolsista do Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade da 3ª Idade Adulta. Durante esse tempo trabalhei em várias disciplinas (dança de salão, ginástica, Hidromotricidade Gerontológica e outras...), além de pessoas que conheci que me ensinaram a amar o que faço.

Minha passagem pelo PIFPS permitiu com que eu voltasse meus olhos para o lado gerontológico, área que nos últimos 10 anos o Brasil ganhou 8,5 milhões de cidadãos acima dos 60 anos e aguçasse a minha vontade por leitura. Através dos incentivos oferecidos pela Professora Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa escrevi livros e publiquei resumos.

Por fim sou grata a toda equipe do PIFPS-U3IA, que me possibilitou saber trabalhar em equipe, ter experiência com liderança e conhecer diferentes áreas dentro da Educação Física.

9.2.2 A responsabilidade da continuidade com a 2.ª dupla



Sou AhlanBenezar Lima, 21 anos, graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Para mim, ser líder de bolsistas do PIFPS-U3IA, dentro do contexto organizacional, representa um privilégio para poucos bolsistas, dentre os inúmeros que já passaram por este programa, desde o ato de sua fundação. O PIFPS é um tradicional programa de extensão da UFAM, localizado dentro da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. Dessa forma, é comum que um aluno de Educação Física da Universidade tenha uma passagem nesse programa, mesmo que curta.

Com mais de 20 anos de história, o PIFPS-U3IA contribui no processo de formação de inúmeros profissionais que hoje se destacam no mercado de trabalho, mediando o aprendizado de seus alunos bolsistas. Entretanto, a liderança de bolsistas, não foi experimentada por tantos alunos, até por não ser algo tão antigo dentro do programa. Apenas uns poucos. Escolhidos, certamente, por notado destaque em sua atuação em cada disciplina ministrada e potencial espírito de liderança. No que se refere a possibilidade que tive de desenvolver um trabalho como líder bolsista do PIFPS-U3IA, para mim foi uma grande honra e realização acadêmica. Uma experiência incrível. Já foi ótimo ter participado deste programa como bolsista, ser líder bolsista tornou minha participação mais especial.

Minha adesão ao Programa Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3.ª Idade Adulta se deu no segundo período do curso de Educação Física, aceitando a um convite de um amigo de curso. Na ocasião, estavam recrutando novos alunos voluntários para que atuassem nas disciplinas que o programa viria a oferecer naquele semestre que estava por iniciar. Minha experiência com ministração de aulas, postura profissional, convívio com colegas em um ambiente profissional era praticamente nulo. Ainda me lembro a primeira disciplina em que acompanhei, Educação Física Gerontológica. Cada dia

que eu chegava ao PIFPS-U3IA, algo novo me esperava. Planejamento de atividades, utilização de materiais didáticos que estavam a minha disposição, transcrever tudo isso para um plano de aula, eram desafios diários. A essa altura, minha maior aspiração era tornar-se um bom professor das disciplinas em que eu estava ministrando, e mais do que isso, eu almejava forjar em mim o perfil de um bom professor. Desejava ser como professores na qual eu ouvia, que passaram por aqui e escreveram uma boa história. O tempo passou, e em um ano de experiência neste programa, comecei a ter uma postura melhor diante das turmas, o contato com os acadêmicos passou a ser muito melhor, minha autonomia aumentou. Já era capaz de fazer um plano de aula sem muitas dificuldades, e até ajudar novos voluntários que estavam iniciando no programa.

Quando eu achei que não poderia mais aprender neste programa, surgiu o convite em assumir a função de líder de bolsistas do programa. Tal convite parecia não ser real. Era uma função de liderança, de responsabilidade, necessitava engajamento e algumas habilidades deveriam ser exercidas. Porque, aquela proposta estava sendo feita a mim? Porque a mim e não a outro? Frente a este desafio, estas perguntas latejavam em minha mente. Os atuais líderes de bolsistas eram Ayrton Zico e Raliny Silva, que por sinal foram ótimos líderes e contribuíram bastante para meu aprendizado e desenvolvimento. Pensava se estaria pronto para assumir uma função como essa, se teria as habilidades necessárias e se substituiria de maneira adequada os atuais líderes. Esse convite veio em boa hora, um desafio novo surgiu. Minha vontade em fazer um bom trabalho e vencer nessa nova etapa, foi muito maior do que os medos que surgiram. Não mencionei que a liderança de bolsistas é desenvolvida em duplas. Minha futura parceira de liderança seria Andreina Medeiros. Tê-la como parceira, contribuiu bastante com minha decisão em aceitar esse novo desafio, por todas as qualidades que ela demonstrava ter.

Tanto foi honroso ser líder de bolsista do PIFPS-U3IA, quanto foi desafiador. Logo após o aceite da proposta, já surgiram às primeiras questões a serem resolvidas. Em primeiro lugar nossa liderança se desenvolveu de forma coletiva e democrática. Coletiva, porque eu e Andreina sempre nos relacionamos muito bem e soubemos dividir as funções entre nós mesmos, discutir as opiniões para estarmos alinhados quando fôssemos passar qualquer assunto aos demais bolsistas. Democrática, porque compartilhamos a maioria das decisões com os demais bolsistas. Aqui não se confunde democracia com desorganização. Na maioria das vezes, sabíamos à hora de impormos decisões, afinal de contas uma das atribuições dos líderes é designar. Designar funções, designar ordens, designar metas, designar objetivos, dentre outros. Porém, em itens comuns e essenciais, democratizamos as decisões. Nada mais justo do que deixar com que os próprios bolsistas decidissem sobre questões do dia-a-dia que eles conheciam bem, em certos assuntos, até mais do que nós. Entretanto, mesmo nestas decisões, nós líderes de bolsistas, estávamos atuando como mediadores. Confesso que neste estilo de liderança há de se tomar cuidado para que o líder não perca sua autonomia. Porém, acredito que nunca tivemos problemas quanto a perdermos a nossa caracterização de líderes. O líder não faz o trabalho sozinho, e nem conseguiria. Para tanto, com estratégias, trazíamos os bolsistas para dentro dos objetivos do programa, e assim em conjunto conseguíamos fazer o melhor pelo programa.

Nós trazíamos as propostas e como deveriam ser feitos de acordo com o que anteriormente nos fora passado pela coordenação. Em todos os projetos existem partes obrigatórias e partes que são passíveis de mudança ou que ficam a critério

do executor. Por exemplo, a Feira de Ciências Gerontológica é um projeto do PIFPS-U3IA, nele indica-se que devem ser abordados por cada disciplina, temas emergentes e condizentes ao processo de envelhecimento. Os professores de cada disciplina estavam cientes que deveriam estar empenhados por realizar este projeto em sua disciplina. As orientações básicas eram passadas e apesar de cada disciplina apresentar um stand no dia da feira, cada professor, junto a sua turma escolhia aquilo que era o melhor a ser feito.

A atividade física do geronte com toda certeza é o foco principal do programa. Entretanto, há de se levar em conta o papel social que o PIFPS-U3IA desenvolve através da reinserção destes idosos em um ambiente institucionalizado. Todo bolsista que passou pelo projeto um dia notou, ou até reclamou, que por vezes os idosos davam mais importância para a conversa com os colegas do que propriamente o conteúdo das aulas. É claro que eu percebi isso, e de cara internalizei que para ser um bom professor, deveria ter um bom relacionamento com os idosos do programa. Como líder bolsista este relacionamento deveria ser ainda mais profundo.

O líder bolsista precisa atender os acadêmicos e dar um retorno positivo sempre que for pertinente a causa do acadêmico. Não apenas para reclamações, mas também para ouvir elogios aos professores das disciplinas. Enquanto líder de bolsista procurava verificar como estava o andamento das aulas e dos acadêmicos não apenas perguntando dos professores das disciplinas, mas no contato direto com eles no dia a dia.

Como homem, e no PIFPS-U3IA as mulheres são absoluta maioria entre os acadêmicos, meu relacionamento com os acadêmicos do sexo masculino foi muito bom. Vale lembrar que nunca tive nenhum problema com nenhuma acadêmica. Por ter sido professor da disciplina de Gerontovoleibol, que é uma disciplina extremamente física, que prioriza o vigor físico, técnica e habilidade, me proporcionou aproximar dos meninos. Aqui deixo claro que as mulheres do Gerontovoleibol tinham todos esses atributos, mas não conheci um grupo tão competitivo como fora estes homens do PIFPS-U3IA, por vezes até acreditava ter competitividade excessiva. Enfim, creio que o papel do líder de bolsista é não somente lidar com os professores bolsistas, mas também ser diferenciado no relacionamento com os acadêmicos. Acredito que pude desenvolver o meu relacionamento com estes acadêmicos da melhor maneira possível. Muitos deles, mantêm o contato e o respeito até hoje. Não poderia ser melhor meu relacionamento com eles. Pelos acadêmicos, jamais deixaria o PIFPS-U3IA, infelizmente este é o curso necessário. Minha criação familiar me proporcionou a obediência e submissão como atributos. Apesar de ser dotado de opiniões e maneiras peculiares de trabalhar, nunca tive qualquer problema com superiores. Entendo que para que você possa dar ordem é necessário, antes de tudo, obedecer ordens. Devo declarar que a coordenação do PIFPS-U3IA representada pelas professoras Rita Puga e Nazaré Mota, teve parte importante nesta boa relação. Apesar de serem a coordenação geral, sempre foram abertos às nossas opiniões e nos integravam no planejamento da maioria das atividades do programa.

Acredito que um líder bolsista deve ser criativo e pronto a solucionar problemas, entretanto, acredito que estar engajado em prosperar as atividades já existentes do programa deva ser uma virtude ainda maior. Durante minha trajetória como líder bolsista, tentei ser criativo, propor coisas novas. Porém, de nada adiantaria inovar, se eu não conseguisse executar

coisas básicas que nos eram passadas. Dessa forma, na medida do possível, me esforçava por atender toda a demanda imposta pela coordenação geral. Pelo que me orgulho, por ter saído do PIFPS-U3IA, mas deixando uma história, tanto com os acadêmicos quanto com a coordenação.

Já mencionei anteriormente. Mas destaco aqui a importância de ter compartilhado a liderança de bolsista com a Andreina. Em frente aos desafios podíamos confiar uma na habilidade do outro. Apesar de estudarmos juntos, não éramos muito próximos, até que assumimos a liderança de bolsistas. A partir deste momento teríamos que trabalhar juntos. A princípio eu temia não ter um bom relacionamento com ela. Eu sabia que o nosso sucesso, tanto o meu quanto o dela, enquanto líder de bolsista, só seria possível se nosso relacionamento fosse positivo.

Não precisou de muito tempo, nos entrosamos rápido. Afinal de contas estávamos dedicados profissionalmente e muito focados em fazer um bom trabalho. Para facilitar o trabalho, acabamos fazendo uma seleção natural. Alguns assuntos ficavam mais sobre responsabilidade dela, outros mais sobre a minha. Organização de festivais, danças e coisas desse tipo, só eu não garantia, então entrava ela. Neste ponto fui agraciado, por poder contar com ela, creio que ela deva ter esta mesma sensação ao meu respeito.

Uma coisa que desde o início acertamos entre nós, era que quando não tínhamos certeza a respeito de algo, ou discordávamos nossas opiniões, primeiro resolvíamos entre nós e depois passávamos para os demais professores. Não me lembro de nenhum momento em que entramos em um conflito de ideias ou informações, pelo menos na frente dos professores ou acadêmicos.

Quanto ao que o Programa Idoso Feliz Participa Sempre acrescentou em minha vida profissional, é impossível comparar o que eu era antes de entrar neste programa e o que sou hoje. Primeiramente, no primeiro ano cresci como professor de uma forma absurda. Não tinha contato com turma nenhuma, era receoso em ministrar aulas, não tinha confiança na aula, mesmo elas sendo todas planejadas. Depois de um ano, eu me via como professor, sentia-me preparado para trabalhar em qualquer classe, com qualquer público. Correndo o risco de ser taxativo, eu aprendi a ser professor no Programa Idoso Feliz. Acredito que isso conclui a formação profissional que o PIFPS-U3IA me proporcionou.

Entretanto, não foi apenas como professor que o PIFPS-U3IA me deu sua contribuição. A experiência como líder de bolsista foi uma coisa extremamente importante para mim. Gerenciar pessoas, professores. Participar na organização pedagógica. Trabalhar na organização de uma instituição de ensino é uma coisa fantástica, principalmente para quem atua na área da Educação. Neste sentido, PIFPS-U3IA me proporcionou um vislumbre de como é ser um gestor, trabalhar com pessoas. Devo finalizar este parágrafo com a palavra gratidão.



Me chamo **Andreina Medeiros**, atualmente graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas. Particpei do Programa Idoso Feliz a partir do ano de 2014 como voluntária e de acordo com o passar do tempo me tornei bolsista e após isso líder de bolsista.

Quando fui convidada para a liderança de bolsistas do PIFPS -U3IA fiquei surpresa e ao mesmo tempo feliz pois sabia que estava me saindo bem no trabalho em que estava realizando.

De início vi como um grande desafio em estar à frente de uma equipe, mas como gosto de desafios aceitei. Eu juntamente com meu amigo Ahlan Benezar formamos a nova dupla de líderes após o treinamento dos antigos líderes onde nos passaram todas as informações possíveis para exercer esse novo papel. Durante todo esse período pude aprender muitas coisas, principalmente em saber como me portar na frente de um grupo de pessoas para fazer o trabalho dar certo. A partir disto tive que me comportar de uma maneira diferente para que as outras pessoas pudessem me respeitar visto que todos ali estavam no nível de graduação e o que diferenciava uns dos outros eram apenas alguns períodos. Comecei a colocar em prática tudo aquilo que havia aprendido e também a aprender na prática o que era estar na liderança. Não é algo tão simples, pois você tem que falar, se comportar e tomar atitudes nas horas certas além de ter uma organização e saber lidar com outras pessoas totalmente diferentes de você. Procurava me comunicar com os bolsistas e voluntários da maneira mais clara possível, fazendo com que fosse de entendimento para todos o que era solicitado. Minha responsabilidade havia crescido naquele momento e tinha que demonstrar segurança e confiança nas coisas em que fazia. A equipe presente no momento era muito boa, realizava e cumpria todas as obrigações e tarefas então a comunicação se tornava fácil.

Nossa comunicação com a coordenação também funcionava muito bem, buscávamos sempre estar informados de tudo o que estava acontecendo e passar o feedback do que acontecia diariamente. Se houvesse algum imprevisto ou desentendimento, procurávamos resolver da melhor maneira possível, sempre com conversas para o trabalho fluir melhor. Minha parceria junto com o Ahlan era muito boa, nos completávamos de uma tal forma que as coisas conseguiam sair como planejado. Eu tinha uma característica mais seria em solicitar as coisas e meu parceiro já era diferente. Mas eram essas características que faziam com que o trabalho fluísse melhor. Procurávamos nos comunicar sempre que era possível e tentar resolver todos os problemas juntos. As atividades solicitadas aconteciam da mesma maneira, fazendo com que as coisas caminhassem de maneira rápida e correta.

A experiência como líder acrescentou demais tanto na minha formação acadêmica quanto na minha vida pessoal. Procurei fazer o melhor que podia em tal função. Aprendi a ser mais paciente, exigente comigo, coerente, mais responsável, mas ao mesmo tempo aprendi a ser compreensível e saber que as vezes por mais que façamos tudo certo nem sempre as coisas saem como planejamos. Aprendi que imprevistos acontecem e que é possível correr atrás para consertá-los. Aprendi que as vezes temos que nos colocar no lugar do outro para saber o que realmente está acontecendo. Aprendi que o líder vai

além de uma pessoa que está ali para passar informações para que elas sejam cumpridas, mas que dá as mãos para fazer com as coisas sejam concluídas de forma eficaz.

Em primeiro lugar um líder deve ter caráter pois só assim ele realizará todos os seus trabalhos de maneira clara e tranquila, sem precisar passar por cima de ninguém para chegar ao topo, responsabilidade, tranquilidade e paciência para cumprir com todas as suas obrigações sem se desesperar e não saber por onde começar. Atitude para agir nos momentos necessários, seguro no que faz e assim poder passar confiança para sua equipe. Justo e compreensível, para entender os problemas e imprevistos que venham a acontecer. E profissional para saber dividir o que acontece dentro e fora do seu ambiente de trabalho.

Aos futuros líderes de bolsistas, seja você mesmo. Não deixe que um simples cargo suba a sua cabeça e você comece a se sentir superior à outras pessoas menosprezando o que elas fazem. Você será indicado para ser líder pelo que mostra no dia a dia, não mude suas atitudes de maneira drástica, pois todos irão entender o porquê você se sobressaiu e foi indicado para a liderança. Não perca sua essência, ela vale muito e te fará chegar longe. Estude, cresça como pessoa e como profissional, essa experiência é única e só depende de você fazer com que ela seja boa ou ruim.

Diante disso só tenho a agradecer ao Programa por ter me proporcionado experiências tão maravilhosas, cheguei no primeiro período e não sabia de nada, e se hoje eu consigo me portar perante uma turma para ministrar uma aula é graças ao PIFPS-U3IA e todas as pessoas que fizeram parte desde a sua formação. Obrigada!

9.2.3 A última dupla destes 3 anos



Tive que me afastar por um tempo, pois precisava realizar meu trabalho de conclusão de curso, mas como aconteceram alguns imprevistos senti a necessidade de contribuir novamente com o Programa e acabei voltando. Dessa vez iria assumir a liderança com uma nova pessoa, Raquel Maciel, o qual já se destacava desde a época em que eu liderava. A partir daí busquei ter uma relação bem parecida com meu antigo parceiro. Era uma experiência nova para ela e então fui mostrando caminhos para que ela pudesse seguir e assim aprender as responsabilidades de ser líder de bolsista.

Buscava passar as informações necessárias para que ela viesse conseguir se portar na frente dos demais acadêmicos. A Raquel é uma ótima pessoa para se trabalhar, busca ser ágil e resolver os problemas de forma rápida e eficaz nos damos muito bem, na maioria das vezes sentamos e conversamos sobre o que vamos fazer de atividades extras e também a maneira como vamos nos organizar em cada evento.



Sou Raquel Maciel da Silva, curso Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Amazonas e sou atual líder de bolsista. O propósito de declaração sobre a liderança de bolsista parte do pressuposto que a propagação de experiências produz conhecimento, mesmo que seja empírico. E a base empírica é o começo de grandes jornadas nos diferentes aspectos da vida, seja pessoal, acadêmico ou profissional.

A princípio entenderemos o que seria a liderança, ou o ato de liderar. Hunter (2004, p.25) define liderança como sendo a habilidade de influenciar pessoas para trabalharem entusiasmadamente visando atingir os objetivos identificados como sendo para o bem comum. Partido dessa definição pode-se dizer que liderar está incluso trabalhar em equipe, planejar o trabalho, dividir tarefas e executá-lo da melhor maneira possível, atingindo assim os objetivos traçados, sendo esses visionários de um bem comum.

A liderança de bolsista enquadra-se perfeitamente nessa definição, sendo o bem comum o bom desenrolar do Programa em questão, Programa Idoso Feliz Participa Sempre. A ideia de liderança de bolsista surgiu quando se viu a capacidade e necessidade de um modelo organizacional que mantivesse o diálogo entre coordenação geral, acadêmicos voluntários e o público trabalhado, sendo estes os acadêmicos da terceira idade adulta. Deu-se então a oportunidade de acadêmicos de Educação Física fazerem parte desse modelo, depositando confiança e responsabilidades nos mesmos.

O líder de bolsista é o responsável por organizar, supervisionar o trabalho dos demais professores, incluindo o estímulo para que cumpram suas funções, dividir tarefas através de planejamento prévio de suas ações, orientar e facilitar a comunicação entre coordenação/professores/alunos.

Eu, Raquel Maciel da Silva assumi a liderança no segundo semestre de 2017, até então já estava no programa como acadêmica bolsista desde o segundo semestre de 2016, após três meses de voluntariado. Tive como “modelo” de liderança, líderes bastante competentes, que a meu ver foram meus grandes influenciadores no quesito planejamento. Mas a visão de responsabilidade que se tem quando apenas cumprem-se obrigações como professor não se compara com as de um líder. Obedecer a comandos é bem diferente de passar comandos, que obviamente já foram idealizados e planejados. Sempre procurei manter meus deveres como professora das disciplinas que ministrava em dias, mantendo minha frequência e dando satisfações a meus líderes. Esses foram um dos parâmetros, que creio eu, observados para que vissem em mim uma líder, que pudesse atuar em equipe com a outra.

Foi extremamente surpreendente quando fui chamada para a liderança, por ter sido em um momento de saída de antigos líderes e de professores, o que deixou a equipe bem insegura quanto à escolha da nova liderança. Esse foi um dos pontos que pensei quando estava frente à coordenação, porém vi a importância que a nova responsabilidade acrescentaria para minha vida acadêmica e profissional.

O reconhecimento do trabalho feito, de suas obrigações e caráter também foram estímulos para que eu aceitasse tal responsabilidade. Pensei também no quanto teria que me esforçar para aprender e ampliar meus conhecimentos e até mesmo maneiras de responder a questionamentos e desafios diários da nova função.

Quando assumi a liderança, já existia um modelo fixo de organização que funcionava da seguinte maneira: Havia dois líderes de bolsistas e como o programa funcionava de segunda-feira a quinta-feira com disciplinas específicas nos determinados dias, cada líder ficava responsável por dois dias, segunda e quarta ou terça e quinta. Fiquei responsável pelos dias de terça e quinta, onde funcionava as disciplinas de Dança Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Inclusão digital, Hidromotricidade Gerontológica, Musculação e Natação.

No início de cada semestre todos os professores deveriam ir ao programa para fase de planejamento, onde a função do líder é crucial para as ações dos mesmos. Primeiramente sentamos e planejamos o cronograma das atividades que deverão ser executadas pelos professores bolsistas e/ou voluntários, dividimos datas para a fase de construção do Programa, plano de curso e cronograma de cada disciplina, organização e inventário de cada instalação do programa (Sala dos professores; incluindo armário de materiais e biblioteca, Sala de materiais, Sala de computação, Sala de dança, Bicicletário, banheiros e sala de atendimento médico), Organização das pastas das disciplinas incluindo diário de classe, Construção do Projeto da Feira de Ciências Gerontológica - FECIG, cujo evento é fixo em todos os anos, onde os alunos apresentam sobre temas pré- estabelecidos e a apresentação para correção tanto de Programa, plano de curso e cronograma como também como do projeto FECIG. Os líderes podem escolher a ordem das tarefas que podem variar de acordo com a necessidade do programa e solicitação da coordenação geral.

Além dessas tarefas que incluem a participação de todos os professores, os líderes, além de organizá-las, possuem tarefas mais específicas como a organização dos documentos do ano anterior, pois todos devem ser arquivados, a divisão dos professores nas disciplinas, divisão dos responsáveis pela a organização dos locais durante o semestre, atualização de dados como livro de frequência dos professores, listas de nomes dos alunos matriculados e as demais solicitações feitas pela coordenação geral.

A partir desse entendimento, relatarei a maneira como organizava os dias de terça e quinta, que eram de minha responsabilidade. Cada professor estava ciente de seus deveres do dia, porém a cobrança dos planos de aula era feita. Passava observando todas as disciplinas a fim de avaliar quatro coisas:

- Pontualidade dos professores (cumprir o horário das aulas);
- Avaliar se os métodos utilizados condiziam com o plano de aula e conseqüentemente com o cronograma apresentado;
- Postura do professor frente à turma;
- Condições espaciais, e a resposta da turma frente à atividade proposta.

Fazia observações atrás de cada plano de aula, relatando ajustes que deveriam ser feitos com relação à estrutura ou parabenizando-os pelo mesmo, servindo como um método de estimular a melhora dos outros e reconhecer o bom trabalho. Listava os avisos que deveriam ser passados durante a reunião dos professores ao final do dia, já que de 13:00 às 14:00 todos ajustavam os planos ou planejavam suas aulas, separando os recursos que seriam utilizados, e de 14:00 às 16:00 ministravam as aulas e 16:00 às 17:00 lançavam as aulas e fazíamos as reuniões.

Iniciava a reunião parabenizando pelas aulas ministradas, mais um método de estímulo da equipe, em seguida perguntava como tinha ocorrido a aula em cada disciplina, ouvia o relato de cada professor ou dos que tinham aplicado à aula. Em dias corridos, resumia esta etapa, perguntando apenas um ponto positivo e um negativo de um professor que fazia parte da disciplina, mas que no dia não tinha sido o principal, desta maneira ouvia induzia a eles o pensamento crítico de maneira construtiva, deixando-os avaliarem a aula do professor principal, que por sua vez comentava os pontos destacados. Diante das diferentes colocações postas por eles, fazia comentários e orientava a melhor forma de agir, burlando essas situações.

Sabe-se que o programa para nós acadêmicos bolsistas e ainda mais líderes, é um local de trabalho, local onde temos vivências tanto no aspecto mais organizacional como social, pois se deve impor ordem, conquistar o respeito dos demais integrantes que compõem a equipe e ter essa virtude como algo recíproco. A comunicação com os professores estava baseada nesses aspectos, a visão de hierarquia era mantida, para o melhor funcionamento do trabalho. Além dos momentos onde era imposto autoridade, mantinha-se um diálogo fraterno com todos. Entender, ouvir e aconselhar são três verbos que definem a comunicação com os demais acadêmicos, da mesma maneira com os alunos que participavam do programa, trazendo-nos mais uma importante tarefa do líder bolsista: A comunicação com o público trabalhado. Essa tarefa norteia grande parte do trabalho da equipe de professores, tendo como princípio a importância do feedback, saber o que estão achando das aulas, do trabalho dos professores, da organização e demais informação sobre o grau de satisfação dos acadêmicos da terceira idade adulta.

Tratando-se de comunicação é importante que o líder deve ter também um bom diálogo com a coordenação geral. Posso dizer que essa relação contém fatores relevantes como:

- Passar toda a informação sobre o que está acontecendo no programa;
- Cumprir os prazos das tarefas solicitadas.

Basicamente isso era feito através das reuniões marcadas pelas professoras coordenadoras, onde até mesmo as questões que deveriam ser corrigidas eram sempre passadas com cautela e de maneira construtiva. Sendo respondidas as dúvidas sobre o aspecto mais pedagógico e didático e também os aspectos voltados para recursos que o programa disponibiliza.

Como já foi citado o líder trabalha em conjunto com o outro. Assumi a liderança juntamente com a Prof^o Andreina Medeiros, que já havia sido minha líder enquanto ainda era graduanda e eu acadêmica bolsista. Por já ter mais experiência na função ela me passou todas as instruções sobre o que eu ainda não tinha conhecimento, dividimos nossas tarefas e ambas trabalhamos por nossos objetivos. As questões mais administrativas ficaram em sua incumbência e a coordenação repassa as tarefas específicas para ambas. Andreina me influenciou muito fator organização e como administrar as tarefas diárias do PIFPS-U3IA, tanto as minhas ideias como as dela somam uma só completando detalhes de acordo com nossas visões individuais, mais uma vez a comunicação torna-se crucial, pois um deve estar ciente das ações da outra.

O ingresso no programa trouxe-me vivências que jamais imaginaria primeiramente sobre como gerenciar uma turma de alunos e como liderar uma equipe, resolver problemas e buscar mais conhecimento tanto sobre aspectos didáticos e metodológicos como sobre o processo de envelhecimento.

A cada evento do Programa surgiam novos desafios, um exemplo foi à preparação para os Jogos da Prefeitura que durante a organização era necessário dividir os professores para serem os treinadores de cada modalidade, passar as instruções sobre regras e fundamentos, cronograma dos dias dos jogos, cronograma dos dias de treino, entre outros detalhes. A visão de professor, treinador e organizador traz aprendizados que serão marcantes na vida profissional do Professor de Educação Física, mostrando também a importância da participação no Programa Idoso Feliz Participa Sempre.

Portanto são evidentes as qualidades que o Líder de Bolsista deve ter para o melhor desempenho na função:

- Pontual;
- Assíduo;
- Ser motivador;
- Crítico construtivo;
- Organizado;
- Saber Trabalhar em equipe.

Aos futuros Líderes de Bolsista deixo meus sinceros conselhos. Seja organizado, proativo e dinâmico! Como são inúmeras atividades a serem cumpridas mantenha sempre uma agenda consigo para as anotações dos avisos e tarefas, utilize o método de listar tudo o que precisa ser feito, servindo de orientação para que nada seja negligenciado ou esquecido. Saber ouvir a equipe e fazer críticas construtivas são ações que farão do seu ambiente de trabalho o melhor.

Preservar o diálogo também é fundamental para uma liderança de êxito e acima de tudo defender o programa em questão, buscando a cada dia mais conhecimento em sua área e lembrando que nunca adquirimos total conhecimento, tudo são fases de aprendizagem!

Aqui, deixo meus sinceros agradecimentos ao programa Idoso Feliz Participa Sempre!

9.2 Considerações finais

Foi desta maneira, através da liderança de bolsistas, que o Programa Idoso Feliz Participa Sempre continuou dando seus passos ao longo destes últimos três anos. Esperamos que esta estratégia possa perdurar de forma eficaz por muito tempo. A liderança de bolsistas proporcionou uma nova esfera de desafio dentro do programa, proporcionando no âmbito da gestão, uma experiência e formação profissional muito rica para os acadêmicos que tiveram a oportunidade de vivenciar esta experiência. O ato de liderar um grupo, ter contato mais direto com a coordenação, tornar-se mais responsável pelas atividades diárias e pelas pessoas que se fazem presente no bloco e tornar-se consciente de suas atitudes fez com que essas pessoas pudessem crescer profissional e pessoalmente. O PIFPS-UIA teve um papel de extrema importância na vida dessas pessoas, pois muitos entraram no programa sem experiência nenhuma e chegaram até a gestão de um grupo de pessoas.

10. Uma coletânea de aulas das disciplinas atuais do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Andreina Medeiros Costa
Raquel Maciel da Silva
Mikaela da Silva Marinho
Natália Souza Nascimento
Pedro Vasques Siqueira
Lucas Simões da Silva
Nely da Silva Albuquerque
Jonas Cardoso Lopes

Esta coletânea mostrará um pouco de como é realizado as aulas dentro do Programa. A maneira como trabalhamos, as reuniões para planejarmos e organizarmos os programas das disciplinas, planos de curso, cronogramas, planos de aula, enfim, são vários processos que antecedem o ambiente de uma aula. Assim podemos trabalhar com nossos alunos tendo um embasamento teórico, através de um processo pedagógico, fazendo com que tudo se torne mais fácil no momento da aplicação das aulas.

Os professores do PIFPS prepararam 10 planos de aulas, de cada disciplina, para que o leitor possa compreender como, em termos práticos, o programa atua diretamente com os idosos em cada disciplina. Além do mais, o leitor pouco acostumado com idosos ativos, pode ser surpreendido com exercícios ou tarefas que são propostas nas aulas. Cada plano de aula é pensado de acordo com os idosos que as disciplinas irão atender. Portanto, fica melhor a compreensão daquilo que os idosos fazem no dia-a-dia do programa. As disciplinas expostas, dentre outras, fazem parte do programa atualmente. São elas: Ginástica Gerontológica — Prof^a. Andreina Medeiros, Hidromotricidade Gerontológica - Profa. Raquel Maciel da Silva, Dança Gerontológica - Profa. Mikaela da Silva Marinho e Profa. Natália Souza Nascimento, Natação Gerontológica - Prof. Pedro Vasques Siqueira, Educação Física Gerontológica - Prof. Lucas Simões da Silva, Gerontovoleibol Profa. Nely da Silva Albuquerque, Musculação Gerontológica - Prof. Jonas Cardoso Lopes e Caminhada Ecológica - Prof. Pedro Vasques Siqueira e Prof. Lucas Simões da Silva. Essas disciplinas acontecem de segunda a quinta feira, de acordo com o funcionamento e cronograma do PIFPS, algumas em todos os dias e outras apenas duas vezes na semana.

10.1 Ginástica gerontológica - Profa.: Andreina Medeiros

A ginástica de uma forma geral vem com o objetivo de melhorar a capacidade aeróbia do indivíduo, fazendo com que ele venha trabalhar seus sistemas respiratórios e circulatórios e ao mesmo tempo faz com que o praticante elimine algumas calorias. No programa a disciplina é bem parecida com que vemos nas academias, o que difere é que as aulas

acontecem de acordo com o perfil da turma, como trabalhamos com um público a partir de 30 anos de idade onde eles são divididos em T01 (30 a 59 anos) e T02 (60 em diante) temos a responsabilidade e a consciência de perceber que uns aguentam uma aula mais puxada do que os outros, sempre respeitando a individualidade biológica de cada um.

As aulas planejadas são para as duas turmas, o que vai diferenciar é a intensidade que o professor irá utilizar. Sempre procuramos fazer aulas diferentes para que o aluno se sinta confortável e tenha o prazer de realizar a mesma, que ele esteja ali praticando exercício físico por que quer e não por que foi seu médico que receitou. Procuramos colocar músicas para estimular no decorrer das aulas e passar instruções e comandos que tenha a mesma finalidade. Nós seguimos um processo pedagógico dentro do programa, onde fica mais fácil de trabalhar. Geralmente nossa primeira aula é de socialização, no qual alguns alunos vão para se conhecer e outros para reencontrar os antigos colegas. A partir disso, como se trata de uma aula de ginástica, buscamos fazer aulas de adaptações e reconhecimento para todos, fazemos a aula bem leve e de baixa intensidade, mostramos como vamos trabalhar naquele semestre e ao decorrer dos meses vamos acrescentando conteúdos de resistência e fortalecimento dos músculos dos membros superiores e inferiores com a ginástica localizada utilizando implementos ou não. Vale ressaltar que as referências utilizadas nos planos a seguir são base do que será utilizado nas aulas, geralmente utilizam-se os movimentos vistos nos vídeos e com isso são acrescentados nas músicas de maneira que fique de fácil compreensão para ensinar os alunos.

PLANOS DE AULA

Aula1

Conteúdo: Aula Inaugural — Socialização.

Objetivos: Identificar os novos alunos, receber os antigos e socializar entre si.

Metodologia: Será realizada a apresentação dos professores na sala de dança, onde geralmente acontecem as aulas de ginástica, em seguida terá a apresentação do plano de disciplina e do cronograma para os alunos ficarem cientes do que acontecerá no primeiro semestre. Depois da apresentação do material didático as alunas irão se apresentar falando nome, idade, como ficou sabendo do programa, o porquê escolheu essa disciplina e o que esperam das aulas, assim que terminarem será feito a dinâmica do nó. Nessa atividade é feito um círculo com todos os alunos de mãos dadas, cada um deve gravar a pessoa que está segurando sua mão esquerda e sua mão direita, depois que memorizarem as pessoas que estão ao seu lado o professor irá soltar uma música e os alunos irão dançar de forma aleatória pelo salão. Assim que a música parar os alunos terão que ficar “parados” em seus lugares e visualizarem as pessoas que estavam do seu lado direito e esquerdo. Após visualizarem os alunos deverão dar dois passos para frente e segurar nas mãos das pessoas em que formaram o círculo no início da aula. O objetivo principal da atividade é fazer a formação inicial com as pessoas que estavam ao seu lado, formar o círculo, mas sem soltar as mãos. A atividade termina quando todos voltarem a sua posição inicial. E para finalizar a aula os alunos irão permanecer do jeito que estão e para saber se houve a memorização do nome dos colegas, irão fazer a atividade

de fui a feira. A aluna irá repetir o que a colega que está ao seu lado falou e irá falar o nome da próxima colega. Ex: fui a feira e levei a Maria. Fui a feira levei a Maria e a Joana. Fui a feira levei a Maria, Joana e a Marta...

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Após terminar todas as atividades, verificar se os alunos conseguiram solucionar os problemas e socializarem entre si.

Referência: Disponível em: <<http://bancodeatividades.blogspot.com.br/2011/02/educacao-infantil-brincadeira-fui-feira.html>> e <<http://4fantastico-brincarte.blogspot.com.br/2010/11/no-humano.html>> Acesso em: 05 de janeiro de 2018.

Aula 2

Conteúdo: Introdução à ginástica.

Objetivos: Executar e identificar movimentos básicos da ginástica.

Metodologia: A aula será iniciada com o alongamento dos membros superiores e inferiores de maneira crânio caudal, em seguida o professor irá colocar músicas e de acordo com o ritmo realizará movimentos que os alunos irão executar no decorrer das aulas como: flexões de joelhos e cotovelos, quadril e movimentos ritmados e coordenados. As músicas utilizadas serão de intensidade baixa, no qual os alunos consigam se familiarizar com a aula. Será dado um intervalo para os alunos beberem água ou irem ao banheiro e depois continuarão fazendo os exercícios. Para finalizar é feito o relaxamento, onde haverá o alongamento dos músculos para evitar dores.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Observar os alunos de maneira individual e verificar se estão conseguindo fazer os exercícios sem ficarem muito cansados.

Referência: Disponível em: <<http://4fantastico-brincarte.blogspot.com.br/2010/11/no-humano.html>> Acesso em: 05 de janeiro de 2018.

Aula 3

Conteúdo: Intensidades da ginástica.

Objetivo: Realizar movimentos com baixa intensidade e executar os exercícios de maneiras coordenadas.

Metodologia: Será realizado o alongamento crânio caudal, fazendo com que haja o alongamento da maioria dos músculos, depois o professor iniciará a aula com movimentos coordenados de acordo com o ritmo da música, exercitando os membros inferiores e superiores, no meio da aula é dado uma pausa para os alunos beberem água. Após essa pausa a aula irá continuar. Como atividade de encerramento será feito o relaxamento em duplas, os alunos irão se posicionar de frente com os colegas e de mãos dadas farão alongamentos, primeiro ambos de pernas afastadas e flexionando um joelho de cada vez, depois empurrar um dos braços para frente e para trás e em seguida cada um terá um tempo para massagear as costas do seu colega.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Verificar através da observação se os alunos conseguiram realizar a aula sem se cansarem tanto. Perceber se não ficaram tão ofegantes ao realizarem os exercícios.

Referência: Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rMDUtEseUH4>. Acesso em: 07 de janeiro de 2018.

Aula 4

Conteúdo: Intensidades da ginástica

Objetivo: Executar os exercícios de maneiras coordenadas fazendo com que ao decorrer da aula a intensidade seja aumentada de forma gradual.

Metodologia: Será realizado o alongamento estático dos membros, em seguida haverá um aquecimento para aumentar a circulação sanguínea. Após o aquecimento serão realizados exercícios coordenados de braços e pernas havendo a flexão dos joelhos e cotovelos. Com o decorrer da aula a intensidade irá aumentar e com isso haverá o deslocamento dos alunos pela sala, e para finalizar será feito o relaxamento, onde os alunos ficarão em duplas e ajudarão os colegas a se alongarem.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Observar se os alunos conseguiram acompanhar o ritmo da aula sem ficarem muito ofegantes.

Referência: Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rMDUtEseUH4>. Acesso em: 07 de janeiro de 2018.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hhWVRnupH4Q>. Acesso em: 07 de janeiro de 2018.

Aula 5

Conteúdo: Fortalecimento muscular.

Objetivo: Realizar exercícios para fortalecer os músculos dos membros inferiores.

Metodologia: De início será realizado um alongamento com o auxílio das barras fixas na parede na sala e dinâmico, em seguida um aquecimento com duas músicas de intensidade moderada. A aula principal terá o enfoque de fortalecer os músculos dos membros inferiores e além de movimentos ritmados de acordo com a música as alunas irão fazer agachamentos e maneira livre e com o auxílio da barra, afundo, passos largos para a lateral com agachamentos e exercícios para a panturrilha, sendo feito 3 séries de 12 repetições. Haverá uma pausa para beber água no decorrer da aula. E para finalizar, será feito um alongamento dos músculos dos membros inferiores e uma dinâmica para as alunas saírem mais relaxadas da aula. Os alunos formarão um círculo e o professor irá começar a contar uma história, a partir do momento em que ele parar o aluno do seu lado direito irá continuar e assim sucessivamente até o último aluno fazer o desfecho da história.

Recursos: Caixa de som, pen drive e barra da sala de dança.

Avaliação: Verificar o desempenho dos alunos e observar aqueles que não conseguiram executar movimentos propostos na aula.

Referência: Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SxA04jUMcIQ>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UwW586G8GnU>. Acesso em: 09 de janeiro de 2018.

Aula 6

Conteúdo: Fortalecimento muscular.

Objetivo: Realizar exercícios para fortalecer os músculos dos membros superiores.

Metodologia: Iniciaremos a aula com alongamento estático dando enfoque aos membros superiores. Em seguida será feito o aquecimento com 3 músicas de média intensidade. Na parte principal da aula as alunas farão movimentos coordenados de braços e pernas, na maioria das vezes as alunas ficarão em movimento de marchar e os braços que estarão fazendo os movimentos, ex: de braços abertos na lateral do corpo e com as mãos abertas, vira-las para cima e para baixo; fazer movimentos como se estivessem empurrando algo pra cima, para frente, para os lados e para baixo; abrir e fechar os braços; abrir e fechar as mãos com os braços estendidos tanto na frente quanto na lateral do corpo (os exercícios irão permanecer em execução durante 30 à 40 minutos cada). Os movimentos serão alternados e haverá coordenação entre si. No meio da aula os alunos serão liberados para beberem água e será dado sequencia a aula. E para finalizar irá ser feito o relaxamento em duplas, onde um irá ajudar a alongar o outro.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Observar o desempenho dos alunos.

Referência: CEAS, B., LEEFSMA, F., QUILLET, J., UGLIONE, M. **Ginástica aeróbica e alongamento**. Editora Manole Ltda. São Paulo, 19987.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rMDUtEseUH4>. Acesso em: 07 de janeiro de 2018.

Aula 7

Conteúdo: Ginástica localizada.

Objetivo: Realizar exercícios para os membros superiores.

Metodologia: Ao iniciar a aula o professor irá reunir os alunos para fazer o alongamento. Dando sequencia a aula haverá 3 músicas para o aquecimento sendo elas de intensidade moderada. Após o aquecimento serão passado para os alunos duas garrafinhas cheias de areia onde no decorrer da aula elas irão executar os movimentos segurando tal implemento. Será acrescentado movimentos de rosca direta, rosca martelo, rosca alternada, elevação lateral e frontal, remada alta e peck deck. Esses movimentos no primeiro momento serão executados de forma estática, sendo 3 séries de 15 repetições e dando um intervalo de 35 à 40 segundos marchando. Em seguida, os movimentos serão coordenados, as pernas ficarão em movimentos de marchas ou balancê e os braços realizando os movimentos descritos a cima. No meio da aula é dado um intervalo para os alunos beberem água. E para finalizar é feito o relaxamento em duplas onde os alunos irão massagear as costas e os braços de seus colegas.

Recursos: Caixa de som, pen drive e garrafinhas de 250 ml cheias de areia.

Avaliação: Observar se os alunos conseguem fazer a aula até o fim.

Referência: Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1Z5hzfAJ2UQ>. Acesso em: 20 de janeiro de 2018.

Aula 8

Conteúdo: Ritmos Variados.

Objetivo: Fazer os movimentos da ginástica em diferentes ritmos musicais.

Metodologia: Para iniciar a aula será realizado alongamentos para os membros superiores e inferiores de maneira livre e com o auxílio da barra, em seguida será dado início a aula utilizando músicas de diferentes ritmos: sertanejo universitário, funk, forró, pop, anos 80, caribenhos e etc. Os exercícios a serem executados serão os básicos da ginástica mas todos deverão ser coordenados de acordo com a respectiva música. E como relaxamento será colocado uma música mais calma e os alunos irão caminhar pela sala e com comandos do professor ele irá parar no local e irá alongar os membros, depois será feito um círculo onde os alunos falarão sobre a aula ministrada.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Após a aula reunir os alunos e ter um feedback da aula em forma de conversa.

Referência: CEAS, B., LEEFSMA, F., QUILLET, J., UGLIONE, M. **Ginástica aeróbica e alongamento.** Editora Manole Ltda. São Paulo, 19987.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=62GknVgwVBg>. Acesso em: 20 de janeiro de 2018.

Aula 9

Conteúdo: Zumba

Objetivos: Identificar e executar movimentos mais acelerados da zumba.

Metodologia: Com as instruções do professor os alunos irão alongar os músculos do corpo em seguida será feito um aquecimento com 3 músicas, sendo duas com intensidade moderada e uma de alta intensidade. A aula principal será com músicas de zumba havendo umas músicas um pouco mais rápidas que as outras. Será dado uma pausa para os alunos se hidratarem e depois é dado continuação. Para finalizar a aula é feito um círculo onde os alunos irão fazer massagens nas costas dos colegas, primeiro todos virados para o sentido horário e depois para o sentido anti-horário.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Através da observação verificar o entusiasmo e a participação dos alunos.

Referências: CEAS, B., LEEFSMA, F., QUILLET, J., UGLIONE, M. **Ginástica aeróbica e alongamento.** Editora Manole Ltda. São Paulo, 19987.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8HpG0I9cLos>. Acesso em 10 de fevereiro de 2018.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Gv3qfNDpEQs>. Acesso em 10 de fevereiro de 2018.

Aula 10

Conteúdo: Aula temática — Anos 80 e 90.

Objetivo: Executar movimentos da ginástica em músicas dos anos 80 e 90.

Metodologia: Os alunos irão realizar um breve alongamento de acordo com os comandos do professor. Após o alongamento será colocado 3 músicas para realizar o aquecimento. A aula principal será toda no ritmo dos anos 80 e 90, o professor utilizará movimentos básicos da ginástica e algumas músicas coreografadas. No meio da aula é dado um tempo para os alunos beberem água e voltarem para a atividade. No final da aula é feito o relaxamento, onde os alunos irão ficar em formato de círculo para alongarem e depois conversarem sobre a aula.

Recursos: Caixa de som e pen drive.

Avaliação: Após a aula reunir os alunos e ter um feedback da aula em forma de conversa.

Referência: CEAS, B., LEEFSMA, F., QUILLET, J., UGLIONE, M. **Ginástica aeróbica e alongamento.** Editora Manole Ltda. São Paulo, 19987.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=W6rxo48wCS8>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2018.

10.2 Hidromotricidade gerontológica - Profa.: Raquel Maciel

Durante o processo de envelhecimento é bastante comum perdas nos aspectos fisiológicos e psicológicos, por ser um processo natural da vida todos passam desde o nascimento até a terceira idade, porém essas perdas só se tornam mais evidentes na última fase, onde o corpo explicita através de sinais e sintomas que já não possui o mesmo desempenho de tempos anteriores. Entre as alterações sofridas pode-se citar como exemplo a diminuição da flexibilidade, perda de força muscular, falta de coordenação e equilíbrio, aumento da massa corporal que é comum principalmente em mulheres, enfraquecimento ósseo, entre outros aspectos que circundam a senilidade. Além do processo natural que é envelhecer, os maus hábitos também veem à tona tornando o corpo mais suscetível ao aparecimento de doenças seja metabólica ou osteoarticulares, cardíacas ou até mesmo decorrentes das perdas psicológicas, como o enfraquecimento da memória, depressão e outras mais.

Todos esses fatores contribuem para a procura por atividades e exercícios físicos que entram com o papel de prevenção ou até mesmo terapêuticos, retardando algumas das alterações fisiológicas comuns do envelhecer.

“as alterações que o envelhecimento provoca no ser humano acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular da atividade física, e, mesmo que não assegure o prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem-estar cotidiano da pessoa na terceira idade.” (CARVALHO & ROCHA, 2007, p. 2).

Essa procura tem-se aumentado e uma das provas de seus efeitos sobre o envelhecimento é justamente o aumento da quantidade de indivíduos acima de 60 anos de idade, onde Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos até 2025, provando que teremos uma inversão na pirâmide demográfica, que até então privilegiava somente crianças e jovens. Esse aumento pode ser explicado pela busca desses indivíduos por uma melhor qualidade de vida, seja por recomendações médicas ou por própria conscientização, já que muitos reconhecem os benefícios que essas atividades e exercícios atribuem para o seu bem-estar físico e psíquico.

Dentre as muitas atividades realizadas que também trazer grandes benefícios para o ser humano, as que são realizadas no meio aquático são as mais recomendadas aos indivíduos acima do peso e com certo grau de limitação. Além das recomendações a nível terapêutico as atividades aquáticas também são realizadas por demais indivíduos desde a antiguidade onde os objetivos circundavam entre terapêuticos, recreativos, curativos, medicinais, para a própria sobrevivência. Os exercícios realizados no meio aquático podem ter os mais diversos objetivos a serem atingidos, sendo atividades como natação, hidroterapia, jogging aquático ou a hidroginástica. Dependendo do tipo de atividade o objetivo geral a ser cumprido pode variar.

A hidroginástica tem sido a mais procurada, devido ao baixo custo da atividade ou por ser a mais recomendada pelos médicos no nível de diminuição dos efeitos de algumas patologias, não somente pelo público idoso, mais também pelos indivíduos que reconhecem a importância dos benefícios adquiridos com a sua prática regular.

Entendendo a hidromotricidade gerontológica

Ao analisarmos o termo Hidromotricidade Gerontológica, percebe-se que ele se origina da junção de outros dois termos sendo eles “Hidro” e “Motricidade”. A palavra Hidro remete a ideia de água, que em sua grande quantidade é constituída por um átomo de oxigênio e dois de hidrogênio (H₂O), dando mais significado quando se fala que o termo hidro remete a ideia de água, vindo da quantidade de hidrogênio contida na mesma. Esse termo tem sido prefixo de diversas outras palavras como hidrostático e hidrodinâmico que revelam significados na Química e na Física, Hidroterapia que revela significados na Fisioterapia, Hidroginástica e Hidromotricidade Gerontológica que revelam significados na Educação Física. Ambos os significados têm a palavra movimento como base para suas afirmações.

O termo Motricidade, comum da Educação Física, tem como definição as ações de movimentos comandadas pelo sistema nervoso central, ou seja, é o ato de movimentar-se, sendo este um conceito bem objetivo analisando a palavra em sua originalidade, porém segundo o Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior podemos compreender a motricidade como um “conceito primordial de expressão corporal, tanto orgânica como psíquica. A motricidade antecede o ato motor, que por sua vez fornece o gesto complexo como tradução perpétua em linguagem visual, das impressões cinestésicas e articulares. A rigor, ato e pensamento se estruturam onto e filogeneticamente, ou seja, muito além da configuração físico-química.” Portanto deve-se olhar a motricidade como um termo complexo e que vai bem além da singela originalidade da palavra.

A Hidromotricidade Gerontológica pode ser definida então como sendo o ato de executar movimentos no meio aquático. Esses movimentos podem ser típicos de ginástica, atividades lúdicas, de fortalecimento cardiorrespiratório ou muscular, como também de jogos aquáticos, jogos coletivos adaptados para o meio aquático, respiração e etc., ou seja, pode ser realizado um rol amplo de atividades comuns dos aspectos de compõem a Educação Física, sendo essa a diferença entre Hidromotricidade Gerontológica e hidroginástica, onde o segundo termo define-se como uma forma de condicionamento físico constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (Kruel LFM, 1994). Porém, mesmo com esses detalhes nos termos, ambas as atividades podem ter os objetivos similares, pois a Hidromotricidade Gerontológica utilizam muitos dos aspectos da hidroginástica, tendo-os como base.

Benefícios da hidromotricidade gerontológica

Os benefícios da atividade são similares aos adquiridos com a prática da Hidroginástica. Esses benefícios advêm dos oferecidos pelo meio líquido, onde as propriedades hidrostáticas e dinâmicas como impulsão, resistência e pressão, exercem grande efeito sobre o organismo humano auxiliando na atividade realizada e aumentando a eficácia de seus benefícios. Segundo Heike Bettendorf a durante a realização de exercícios na água a pressão hidrostática é maior quanto mais o corpo mergulhar na água gerando algumas vantagens ao treinamento, como a estimulação da circulação sanguínea, pois a pressão da água transfere às veias e vasos linfáticos promovendo o múltiplo refluxo do sangue ao coração aumentando a irrigação do corpo e a eliminação de resíduos. Além da circulação, a respiração se intensifica, fortalecendo a expiração devido à pressão externa sobre o tórax e a inspiração por sua vez torna-se mais profunda devido à resistência oferecida pela água sobre a caixa torácica, sobre os flancos e etc., que é justamente o fortalecimento cardiorrespiratório.

Outros benefícios da atividade estão no ganho de força e resistência muscular, flexibilidade e mudanças na composição corporal, além do equilíbrio e interação social.

Ganho de força e resistência muscular

Como já visto, a água oferece uma resistência muito grande. Essa resistência atua como uma sobrecarga, ou seja, um peso, fazendo com que seja mais difícil a locomoção dentro do meio líquido, exigindo do corpo maior recrutamento muscular e força para que possa se locomover. A prática regular estimula os músculos a realizarem as ações na água e como consequência a musculatura torna-se mais resistente e forte, facilitando assim a locomoção do indivíduo dentro e fora da água.

Flexibilidade

De acordo com Ruth Sova a flexibilidade é a capacidade que as articulações têm de se movimentarem dentro de uma faixa normal de movimento, ou seja, é uma qualidade física que permite a musculatura alongar-se na maior amplitude possível. Também é importante para a realização de tarefas simples como amarrar os sapatos, curvar-se, lavar o cabelo, alcançar um objeto em altura considerável, coçar as costas, entre outras.

Para adquirir flexibilidade o trabalho de alongamentos a serem feitos deve durar por no mínimo 30 a 60 segundos em cada músculo estimulado. É notório que a dificuldade de realizar esse tipo de trabalho fora da água é bem maior que dentro da mesma, pois devido ao menor efeito da gravidade na água as articulações podem fazer uma variedade maior de movimentos e estender-se bem mais sem o aumento de pressão sobre elas (SOVA, Ruth. 1998).

Portanto os exercícios de alongamento tornam-se facilitados favorecendo o ganho de flexibilidade, que durante o processo de envelhecimento regride, é que com o trabalho feito pode ser condicionado o retardo dessa capacidade, favorecendo assim as tarefas diárias do indivíduo.

Composição corporal

Trata-se da proporção de gordura em relação à massa magra, que é um dos grandes problemas que atinge o ser humano durante o processo de envelhecimento, já que se tende à diminuição de massa magra e aumento substancial de gordura. Para que seja feito um trabalho de diminuição dessa gordura corporal precisa-se atingir a via oxidativa do processo do metabolismo energético, onde o substrato em maior quantidade a ser utilizado deve ser a gordura. Isso advém de atividades de longa duração, atividades aeróbicas e de baixa intensidade. Durante as aulas de Hidromotricidade Gerontológica se atinge em média 450 a 700 calorias, sendo na água, 77% das calorias perdidas, gordura armazenada. Desta forma, pode-se dizer que atividades de hidroginástica e motricidade auxiliam a reduzir a perda de gordura corporal, ainda mais sendo conciliadas com outras atividades, como o treinamento de força dentro desse objetivo.

Equilíbrio

As atividades de equilíbrio são fundamentais à medida que se envelhece. O ganho de equilíbrio pode prevenir quedas, auxiliar nas atividades diárias e diversos outros aspectos. Nas aulas de Hidromotricidade Gerontológica o uso de jogos e atividades específicas onde o objetivo principal seja o aprimoramento ou ganho de equilíbrio, auxiliam nesse processo, pois o simples fato de vencer a resistência e locomover-se em um ambiente fora do habitual traz esse estímulo ao corpo, melhorando não só o equilíbrio, mas também a coordenação motora.

Interação social

Praticar atividades em conjunto possui grandes efeitos no aspecto psicossocial, pois estimula laços de afetividade entre os praticantes, ensina valores como respeito e solidariedade, e gera estímulo para que cada um vença seus limites. Essa interação pode ser bem evidenciada nas aulas de Hidromotricidade Gerontológica.

Os benefícios terapêuticos também estão inclusos, dependendo do tipo de patologia podem ser realizados exercícios específicos para o cuidado da mesma, já que na água diminui-se a intensidade das dores, sejam musculares ou osteoarticulares, pois possui um efeito de relaxamento para o corpo.

Planejando as aulas de hidromotricidade gerontológica

Para o planejamento das aulas é interessante seguir um processo metodológico, no qual de maneira coesa siga um processo pedagógico, para o acompanhamento da evolução dos praticantes da atividade. As aulas devem conter de maneira explícita um início, meio e fim, sendo evidenciada uma variável crescente, sendo está à intensidade, manutenção e declínio da mesma.

Quanto ao planejamento é conveniente a separação de objetivos e unidades a serem trabalhadas, dando a ideia de um Programa de disciplina, onde o mesmo predispõe dos objetivos que serão trabalhados, ementa ou resumo do que será feito, e as unidades pré-estabelecidas de acordo com o período que será trabalhado. Em sequência faz-se um Plano de Curso contendo além das informações estabelecidas no programa, a metodologia que será utilizada que de maneira singela que

pode ser descrita sendo os passos que serão tomados durante o trabalho a ser feito. Após esses passos partimos então para o Cronograma da disciplina onde se especifica as datas do período a ser trabalhado, e estabelece os conteúdos dos determinados dias de acordo com as unidades fixadas no plano e programa de curso.

Todo esse planejamento é necessário para que haja um acompanhamento e evolução dos aspectos que serão trabalhados com os praticantes, sendo possível a avaliação do profissional que estará à frente, e a percepção ao final e durante o trabalho se atingiu ou não os objetivos traçados.

Abaixo segue exemplos de planos de aula que são abordados na Hidromotricidade Gerontológica seguindo a base de um período semestral. Ambos os conteúdos podem ser trabalhados tanto com adultos entre 30 a 59 anos como 59 em diante, variando de maneira concisa a intensidade utilizada. O Planejamento aqui descrito foi utilizado no Programa Idoso Feliz Participa Sempre – UFAM, onde eram feitas duas aulas por semana nos dias de terça e quinta feira.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Socialização e apresentação de plano de curso – Unidade I.

Objetivos: Socializar com novas pessoas a fim de aumentar a interação entre as mesmas.

Metodologia: A aula iniciará com as boas-vindas aos alunos, depois teremos uma conversa com todos falando acerca do plano de curso, em seguida iniciaremos um alongamento estático e dinâmico, orientando acerca da maneira correta dos alongamentos. Após isso realizaremos uma volta na piscina para o conhecimento do ambiente onde iremos trabalhar no decorrer do semestre. Iniciaremos a aula principal com uma

1.^a dinâmica em grupo que será em forma de círculo dentro da piscina, o professor vai para o centro do círculo com uma bola e ao passar a bola para um dos participantes, pergunta-se a ele qual o seu nome e uma das suas qualidades, o mesmo dirá e deverá passar a bola para outro participante que não esteja tão perto. A dinâmica acaba quando todos se apresentam.

2.^a Atividade: Separam-se dois grupos e elege-se um líder. O líder deverá pensar com o grupo uma frase para ser descoberta pela equipe adversária. Os líderes trocam de frases sem que os demais ouçam. Formadas duas filas com os grupos distintos, a frase da outra equipe deverá ser passada pelo líder que estará do outro lado da piscina para o integrante de seu grupo que deverá vir até ele. A dinâmica acaba quando todos completam o trajeto e falam a frase correta da equipe adversaria.

3.^a Atividade: Ainda em dispostos em filas será entregue ao primeiro jogador uma esponja cujo deverá ir ao outro lado da piscina e encher uma tigela que estará na borda, o mesmo volta e passa a esponja para próximo. A equipe que conseguir encher a tigela em menor tempo será a campeã.

Finalizaremos a aula com uma volta a calma em forma de alongamento e massagem nas costas do colega.

Recursos: Caixa de som, Cabo, Celular, tigela, esponja.

Avaliação: Avaliação formativa em forma de feedback sobre como os alunos se sentirão em relação a aula.

Referências: Recreação aquática. Disponível em: <http://www.aquabrasil.info/recreação.shtml>. Acesso em: 07 de fevereiro de 2017.

Aula 2

Conteúdo: Contextualização teórica e prática sobre o sistema cardiovascular - Unidade I.

Objetivos: Adquirir conhecimentos teóricos através da prática de exercícios que fortaleçam o sistema cardiovascular.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico, durante o alongamento será falado o conteúdo e objetivos da aula. Será feito um aquecimento em forma de caminhada ao redor da piscina, seguindo com trotes, elevação frontal de joelho. A aula Principal terá ênfase no fortalecimento do sistema cardiovascular, com alguns exercícios aeróbicos e resistidos:

- 1- Cruzar alternadamente os braços diante do corpo realizando movimento de marcha;
- 2- Braços soltos entre as pernas afastadas durante um saltito;
- 3- Extensão lateral de braços e pernas durante um saltito, somente até o espelho d'água.
- 4- Remada Bilateral com flexão posterior do joelho;
- 5- Movimento de rosca direta;
- 6- Trotes com extensão frontal dos braços e mãos fechada (variações entre simultâneo e alternado).

Os movimentos serão realizados de maneira sequencial respeitando 40 segundos de execução contínua de todos os exercícios, com intervalo de 5 segundos entre um e outro.

Ao final da aula realizaremos um relaxamento onde os alunos farão um círculo de mãos dadas agrupando-se e afastando-se do ponto central do círculo. O professor ressaltará a importância dos exercícios realizados para o fortalecimento do coração e no que isso traz benefícios ao corpo do praticante.

Recursos: Caixa de som, rádio, cabo, celular.

Avaliação: Através do feedback realizado ao final da aula, sendo feito alguns questionamentos sobre o conteúdo explicado.

Referências: BETTENDORF, Heike. Manual prático de hidroginástica. São Paulo: Ground, 2002.

Aula 3

Conteúdo: Circuito de jogos motores e exercícios multiarticulares de fortalecimento muscular.

Objetivos: Executar jogos motores com ênfase na melhora da coordenação, equilíbrio e agilidade.

Metodologia: Inicialmente começaremos com um alongamento estático, os alunos formarão duplas para a execução do alongamento. Cada dupla ficará perto da parede da piscina e serão passadas as instruções. O alongamento terá ênfase na musculatura inferior incluindo articulações patelo-femoral e ademais. O aquecimento será através de uma dinâmica: "Um atrás do outro" - Os alunos põem-se um atrás do outro com as mãos no ombro do companheiro que está à sua frente e começa a caminhar pela piscina combinando movimentos não podendo retirar as mãos de cima do ombro do colega, indo para o final da fila quem o fizer. Na aula principal será feita dinâmicas da corrida com colher na boca e bambolê passa em círculo.

Finalizaremos com relaxamento em forma de flutuação em duplas.

Recursos: Caixa de som, cabo, celular, balões, duas colheres e bolinha plástica.

Avaliação: Análise do desempenho das equipes durante os jogos.

Referências: QUEIROZ. Cláudia Alexandre Queiroz. Recreação Aquática. Rio de Janeiro: 2ª Edição: Sprint, 2000.

Aula 4

Conteúdo: Circuito aeróbico aquático.

Objetivos: Fortalecer a musculatura de membros superiores e inferiores através de exercícios aeróbicos.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico seguido de aquecimento. Logo após organizaremos os alunos em equipes dependendo do número de presentes, para iniciarmos o circuito que terá quatro estações e será dividido em duas partes, com intervalo de 30 segundos para recuperação entre cada série, com duração de 1 min cada exercício para efetuar a troca.

➔ Primeira Parte (Inferiores)

1ª estação: Elevação lateral alternada de perna

2ª estação: Movimento de chute

3ª estação: Flexão alternada

4ª estação: Extensão e flexão das pernas, com auxílio do aquatubo

➔ Segunda Parte (Superiores)

1ª estação: Com auxílio de halteres as alunas farão o exercício de elevação lateral

2ª estação: Elevação frontal

3ª estação: Rosca direta

4ª estação: Rosca alternada

Finalizaremos com exercício de flutuação com auxílio do aquatubo.

Recursos: Caixa de som, cabo, celular, Halteres e aquatubo.

Avaliação: Através de um feedback ao final da aula.

Referências: Hidroginástica. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/aulas9.htm> Acesso em: 04 de maio de 2017.

Aula 5

Conteúdo: Exercícios resistidos para MMI e MMS — Unidade IV.

Objetivos: Executar exercícios para o fortalecimento de MMI E MMS.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico em duplas, os alunos estarão pré-dispostos um em frente ao outro recebendo os comandos para alongar a musculatura superior e inferior (alongamento facilitado), a ênfase será nos membros inferiores cadeia anterior e posterior, utilizando o aquatubo, em decúbito dorsal com o aquatubo entre os

braços, enquanto um executa o movimento o outro da dupla o auxilia exercendo força sobre o membro fletido durante alongamento e estabilizando a coluna lombar do colega. O aquecimento será com uma caminhada ao redor da piscina no sentido vertical, depois o processo será feito utilizando os halteres mantendo-os abaixo do espelho d'água.

→ A aula principal será com a utilização de alguns exercícios resistidos como:

MMS: Abdução e adução lateral, rosca direta, e flexão do cotovelo com a pegada pronada.

MMI: Elevação do joelho, abdução e adução lateral utilizando o macarrão como sobrecarga.

→ O relaxamento será em forma de flutuação utilizando o macarrão.

Recursos:Caixa de som, cabo, celular, Halteres e aquatubo.

Avaliação: Durante a execução será registrada a dificuldade de execução de cada aluno, fazendo as devidas correções dos exercícios.

Referência: RAMALDES, Ana. Hidro 100: exercícios com acessórios — Rio de Janeiro: 2º Ed.- Sprint, 2004.

Aula 6

Conteúdo: Exercícios multiarticulares.

Objetivos: Realizar exercícios multiarticulares dando ênfase a qualidades físicas: Equilíbrio e agilidade.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico.

→ Aquecimento:

Andar na ponta do pé;

Andar de costas pisando no calcanhar;

Andar de lado tracionando a água com os braços;

Mudança de direção — lateralidade.

→ Aula Principal:

Propriocepção com bambolê;

Passar bambolê pelo corpo;

Em rodar passar o bambolê pelo corpo;

Exercícios globais com macarrão;

Abdução e adução dos ombros;

Abdução e adução das pernas;

Saltitos;

Saltitos afundando o macarrão;

Cruzando o braço com o macarrão.

→ Volta à calma:

Pernada com apoio;

Abrir e fechar as pernas dentro do espelho d'água;

Caminhar na piscina;

Caminhar alternando os braços.

Em roda com as mãos dadas gira no sentido horário e um aluno/ satélite irá contra o sentido.

Recursos: Macarrão, caixa de som, cabo, celular.

Avaliação: Observação do desempenho dos alunos durante a realização dos exercícios propostos

Referências: RAMALDES, Ana. Hidro 100: exercícios com acessórios — Rio de Janeiro: 2º Ed.- Sprint, 2004.

Aula 7

Conteúdo: Queimada aquática e jogos lúdicos.

Objetivos: Estimular a ludicidade por meio de jogos.

Metodologia: A aula iniciará com aquecimento estático e dinâmico, seguido de aquecimento com movimentos de ginástica utilizando a resistência aquática para ativar membros superiores e inferiores. A aula principal será dividida em duas partes, na primeira parte serão jogos lúdicos e na segunda parte será queimada.

→ 1º Parte: Jogos lúdicos

Corrida da colher

A turma será dividida em duas ou mais filas dependendo da quantidade de alunos, o primeiro estará com uma colher na boca contendo uma bolinha de plástico. O mesmo deverá chegar até onde estará os demais da sua equipe, a equipe que concluir primeiro sem derrubar a bolinha ganhará.

Nó Humano

Em círculos os alunos darão as mãos e deverão decorar quem está segurando sua mão esquerda e direita, soltam as mãos e misturam-se, deverão ir atrás de quem estava segurando em suas respectivas mãos. Ao encontra-los deverão desenrolar o nó sem soltar as mãos, configurando novamente o círculo.

→ 2º parte: Queimada aquática

Consiste em um jogo de queimada comum em que duas equipes competem para tentar queimar os participantes da equipe adversária. Ganha o grupo que queimar mais participantes.

Na volta à calma faremos um jogo chamado “Onde está o gatinho?” que consiste em formar um círculo, escolher um aluno para ser a manja, com os alunos em pé, escolhemos o primeiro aluno que será o pega e o colocamos no meio do círculo e em seguida colocamos é vendado. Fazemos os outros alunos trocarem de posições e em seguida faz-se uma pergunta ao que está

no centro: “Gatinho tu estás perdido?” Ele responde “Sim!” e os demais: “Então vem me encontrar”. Assim o que está vendendo deverá descobrir quem é quem apenas tocando em seu rosto.

Recursos: Caixa de som, cabo, celular, colheres, bolinhas de pingpong, bolas de leite, pano.

Avaliação: Observaremos a integração do aluno com o ambiente durante os jogos.

Referências: COSTA E SILVA, T.A; GONGALVES, K.G.F. Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos. Phorte Editora: 2010.

Aula 8

Conteúdo: Exercícios multiarticulares para MMI e MMS

Objetivos: Fortalecer MMI E MMS

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático. O aquecimento será feito em forma de ginástica aeróbica com movimentos com peso do corpo.

- Abdução e adução dos braços
- Elevação frontal do joelho fletido
- Flexão do joelho posteriormente.

A aula principal será com aquatubos para os seguintes exercícios:

- Em dupla: cerrote
- Macarrão dobrado deverá ser colocado no antebraço e executar o exercício de elevação lateral
- Macarrão apoiados na planta dos pés, empurra-lo para baixo (fletindo e estendendo o joelho)
- Caminhar na ponta dos pés (Flexão plantar)

Finalizaremos com um relaxamento em forma de flutuação utilizando os macarrões.

Recursos: Macarrões (Aquatubos)

Avaliação: Feedback ao final da aula falando sobre os níveis de força observados.

Referências: BAUM, Glenda. Aquaeróbica Manual de Treinamento – São Paulo: 1º Ed. Manoel, 2000.

Aula 9

Conteúdo: Contextualização teórica e prática sobre o sistema cardíaco.

Objetivos: Identificar quais os benefícios das atividades aquáticas para o sistema cardíaco.

Metodologia: A aula iniciará com uma roda inicial falando sobre o tema da aula e objetivos.

➔ Aquecimento: Serão realizadas três voltas ao redor da piscina, a cada volta o exercício será trocado.

1º exercício: Caminhada com os braços abertos andado contra a resistência.

2º exercício: Caminhada na ponta dos pés.

3º Exercício: Caminhada com joelho fletido, calcanhar encostando-se à região posterior da coxa.

➔ Aula Principal: Será dividida em quatro exercícios. Inicialmente os alunos deverão ser divididos em dois grupos, posicionados nas laterais da piscina, para que todos tenham espaço suficiente para a realização dos exercícios. Os intervalos serão de trinta segundos para os dois primeiros exercícios e de um minuto para os dois últimos.

1º Exercício: Bicicleta/ repetições: 2 x/ duração: 30s

De frente para a borda da piscina e com os braços apoiados na barra os alunos deverão realizar movimento de pedalada com ritmo intenso.

2º Exercício: Chute/ repetições: 2x Duração: 30s

De frente para a borda piscina e com os braços apoiados na barra, os alunos deverão elevar os joelhos até formar um ângulo de 90º e estender a perna para trás como se estivesse dando um chute.

3º Exercício: Braçadas/ repetições: 2x (Ida e volta)

Alternadamente (o grupo da borda direita vai até a borda esquerda, e o grupo da borda esquerda vai até a direita), os alunos deverão realizar movimentos de braçadas de uma borda a outra. É importante que todos tenham bastante espaço.

4º Exercício: Corrida lateral com elevação dos braços/ repetições 2x (ida e volta)

Todos posicionados na mesma borda realizarão um deslocamento lateral, onde ocorrerá a elevação dos braços até a altura do espelho d'água.

➔ Relaxamento: Em duplas, os alunos deverão executar exercícios de flutuação, em seguida massagem nas costas do colega.

Recursos: Caixa de som, cabo, celular.

Avaliação: Ocorrerá mediante a observação do desempenho dos alunos na realização dos exercícios e debate realizado na roda final.

Referências: BAUM, Glenda. Aquaeróbica Manual de Treinamento — São Paulo: 1º Ed. Manoel, 2000.

Aula 10

Conteúdo: Hidroabdominal.

Objetivos: Fortalecer a musculatura do abdômen.

Metodologia: A aula iniciará com um aquecimento de baixa intensidade, logo após daremos início a aula principal, que será dividida em quatro exercícios. Para finalizar, faremos o relaxamento.

➔ Aquecimento:

Correr no lugar com elevação alternada dos joelhos e punhos cerrados;

Correr no lugar com elevação alternada dos joelhos, mãos abertas empurrando a água;

Caminhada ao redor da piscina.

→ Aula Principal:

1º exercício: Abdominal simples

Descrição: Com o auxílio do macarrão, pernas unidas o aluno deverá flexionar as pernas em direção ao tronco. Tempo de duração: 60 segundos Número de repetições: 3x

2º exercício: Abdominal com perna estendida

Descrição: Com o auxílio do macarrão, pernas unidas e estendidas, o aluno deverá elevar as pernas para fora d'água. Tempo de duração: 60 segundos Número de repetições: 3x

3º exercício: Pernada crawl

Descrição: Com o auxílio do macarrão o aluno deverá fazer movimentos de pernada

Tempo de duração: 60 segundos Número de repetições: 3x

4º exercício: Abdominal lateral

Descrição: Com o auxílio do macarrão, corpo dentro d'água, pernas unidas, o aluno deverá flexionar as pernas e mover.

Tempo de duração: 60 segundos Número de repetições: 3x

→ Relaxamento: Os alunos formarão duplas e realizarão o exercício de flutuação.

Recursos: Macarrão, caixa de som, cabo, celular.

Avaliação: Observação do desempenho dos alunos durante a realização dos exercícios propostos

Referências: RAMALDES, Ana. Hidro 100: exercícios com acessórios — Rio de Janeiro: 2º Ed.- Sprint, 2004.

10.3 Dança Gerontológica - Profa. Mikaela da Silva Marinho e Profa.. Natália Souza

Nascimento

A dança é considerada umas das artes mais antigas e completas, a dança possui diversos significados e características que a tornam única de acordo com as influências, razões e tradições da área que se localiza, considerada algo específico e representativo de sua região. Desde os tempos primitivos, a arte da dança envolve vários elementos artísticos como música, pinturas, roupas, rituais, ocasiões especiais como casamentos, festas, comemorações e em agradecimentos a natureza. No entanto, com o passar dos anos, a dança vem sofrendo algumas transformações e alterações em suas finalidades, não é difícil encontrar lugares na sociedade moderna que oferecem a dança como atividade física e a utilizam como forma para promover a saúde do corpo, ajudar no aprendizado, forma de lazer, desenvolver a criatividade e socialização de seus praticantes.

Por envolver diversos segmentos corporais, a dança possui uma grande importância no processo de aprendizagem motora, potencialização das habilidades humanas e principalmente base de cunho pedagógico para crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas portadoras de necessidades especiais. Seu amplo envolvimento das áreas motoras e

cognitivas a tornam uma forma de proporcionar à seus praticantes inúmeras experiências corporais e comunicativas trazendo muitos pontos positivos a saúde física e mental.

Por se caracterizar como uma atividade aeróbica, a dança melhora o bom funcionamento do corpo, entre vários benefícios proporcionados pela dança, podemos citar a melhora nos aspectos de socialização e das capacidades físicas como: coordenação motora, ritmo, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, memória, alinhamento da postura e autoestima.

Os resultados da prática regular da dança para os idosos é muito satisfatória. São desenvolvidas capacidades físicas e motoras, melhora a coordenação, flexibilidade, memória e lateralidade. É uma das práticas que mais tem ajudado no tratamento da regularização da saúde mental, podendo incluir depressão, ansiedade, bipolaridade e bem estar psicológico.

A dança acompanhada de um bom profissional que tenha conhecimentos de todas as dificuldades e patologias de seus alunos não possui contra indicação, qualquer pessoa que se sinta disposta e queira aprender pode praticar sem nenhum problema. Pessoas de todos os gêneros, idades ou ser portadora de necessidades especiais, a dança é uma forma de arte de se expressar e demonstração cultural.

No PIFPS - U3IA, a dança é desenvolvida com idosos que procuram a disciplina por seus objetivos pessoais e individuais. Este público é guiado em conjunto com a turma pelo professor para que alcancem os seus objetivos e necessidades que os levaram até a dança. Dentre esses objetivos temos o lazer, a socialização, o desenvolvimento motor e é baseado nesses objetivos que os seguintes planos são apresentados, visando a promoção da saúde.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Dança de salão

Objetivos: Executar alguns passos básicos da dança de salão

Metodologia:

→ Alongamento e Aquecimento

A aula iniciará com um alongamento estático para membros superiores e inferiores em seguida será realizado um breve aquecimento, onde será feito uma ginástica aeróbica durante 3 minutos.

→ Aula principal

No primeiro momento os alunos executaram o passo A “dois pra lá dois pra cá”, este passo consiste basicamente em dois passos para direita e dois passos para a esquerda. Em duplas o professor irá orientar os alunos da seguinte forma: o cavalheiro iniciará para a esquerda e a dama para a direita. O cavalheiro deve manter a dama em sua direita, pois do contrário o mesmo pisará no pé da dama, o cavalheiro deve iniciar conduzindo, levemente, a dama para sua esquerda.

Varição: Fazer o mesmo passo girando. O cavalheiro deve puxar a dama com sua mão direita antes de virar o pé direito.

Posteriormente, serão os alunos farão o passo B “Três ao lado”, com a orientação do professor o casal no decorrer do passo dois pra lá e dois pra cá, fará três para o lado e retornará a fazer dois pra lá e dois pra cá.

Em seguida ainda em dupla será realizado o passo C “vai e vem”, o professor deve orientar o cavalheiro a empurrar a dama para trás e colocará o pé direito para trás retornando no quarto tempo. Iniciando novamente para a esquerda. A dama deverá ir para trás com o pé esquerdo, e iniciar para a direita.

Ao final da aula principal o professor colocará uma música para que os alunos executem os passos A, B e C onde avaliará se eles aprenderam.

➔ Volta à calma.

Roda de conversa, com o objetivo de saber quais foram as dificuldades em relação a aula.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Feedback.

Referências: GONZAGA, Luís. “Técnicas de dança de salão. ” Rio de Janeiro: Sprint (1996): 69 pag.

Aula 2

Conteúdo: Introdução ao Balé

Objetivos: Executar passos iniciais do balé clássico. Formar uma sequência com os passos iniciais

Metodologia: A aula vai iniciar com a explicação do conteúdo e a proposta para a aula (relação à coreografia com os passos iniciais), e seguirá para o alongamento de toda a musculatura com exercícios que utilizem o equilíbrio. Aquecimento de média intensidade apenas para elevar a frequência cardíaca.

O primeiro momento será feita a explicação e listagem dos movimentos que serão aprendidos ao decorrer da aula. Segue os movimentos:

➔ Ponta dos pés;

➔ Salto para o lado + cruzar as pernas

➔ Caminhada para frente, cruzando e alternando os braços.

Após a aprendizagem dos passos, os alunos irão ajudar na confecção da sequência de passos baseados em tempos. Exemplo: 8 vezes o passo 1.

➔ 8 vezes dobrar os joelhos.

➔ 4 vezes passo 2.

➔ 2 vezes passo 3.

No relaxamento, a turma será dividida em duplas para que o mesmo seja em forma de massagem no companheiro, utilizando bolas.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar, celular e bolas.

Avaliação: Analisar de forma escrita a compreensão do ritmo e execução dos passos.

Referências: Anderson, J. 1978. DANÇA, Lisboa: verbo.

Aula 3

Conteúdo: Valsa

Objetivos: Vivenciar alguns passos da valsa

Metodologia:

→ Alongamento e Aquecimento:

A aula inicia com um alongamento estático e dinâmico para MMS e MMI, ao som de uma música lenta. Após o primeiro momento a aula partirá para o aquecimento que será feito em forma de dinâmica, que acontecerá da seguinte forma:

Dinâmica dança para se conhecer

- O professor deve dividir os idosos em duplas
- Ao começar a música, eles devem dançar e conversar durante cerca de um minuto
- A intenção é que falem seus nomes, idades, onde nasceram o que gostam de fazer, entre outras coisas.
- Após um sinal, os idosos precisam trocar de duplas e repetir a ação, até que todos os participantes sejam apresentados uns aos outros.

→ Aula principal

Na valsa tanto a dama quanto o cavalheiro farão passos iguais, sendo que com os pés adversos e de frente um para o outro. Se a dama recomeçar como pé esquerdo, então o cavalheiro deverá recomeçar com o direito.

A) Pé direito para a direita, em seguida o esquerdo juntará ao direito que dará um passo, sem sair do lugar, então o pé esquerdo dará um passo para a esquerda e, em seguida o pé direito acompanhará juntando-se ao pé esquerdo que dará um passo, sem sair do lugar. Então, o direito dará um passo para a direita, recomeçando assim a sequência.

Este passo deverá ser feito girando, porém se o casal não conseguir, deverá ir virando o pé até que consiga fazê-lo. Quando o cavalheiro for para a direita, o seu pé deverá virar para a direita também, se for para a esquerda, o cavalheiro deverá virar o pé no sentido esquerdo. A dama seguirá o mesmo esquema.

B) Coloca-se o pé direito para a direita, em seguida o pé esquerdo irá acompanhar o direito, juntando-se a ele. Logo o esquerdo vai para a esquerda e o direito volta, juntando-se ao esquerdo. Então o direito, recomeçando o passo.

→ Volta à calma

Será feita uma roda de conversa com os alunos, onde o professor buscará um feedback a respeito da aula, e do conteúdo.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Feedback.

Referências: GONZAGA, Luís. "Técnicas de dança de salão." Rio de Janeiro: Sprint (1996): 69 pag. Disponível em: www.googleweblight.com

Aula 4

Conteúdo: Coordenação motora

Objetivos: Estimular a coordenação motora na dança utilizando gráficos no chão

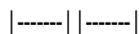
Metodologia:

→ Alongamento e Aquecimento

O professor irá dividir a turma em duplas a fim de realizar o alongamento de MMS e MMI. Os exercícios serão realizados conforme o comando do professor um aluno auxilia o outro realiza e vice-versa. O aquecimento será feito em forma de ginástica aeróbica utilizando uma música com exercícios de baixa intensidade.

→ Aula Principal

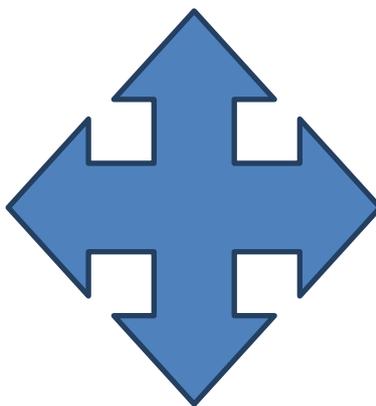
O gráfico poderá ser feito com fita crepe ou giz para quadro negro. Gráfico do dois pra lá e dois pra cá:



O passo pode ser realizado em dupla ou individual. Partindo dos traços do meio o pé direito pisa no traço direito e volta ao meio logo depois, automaticamente o pé esquerdo pisa ao lado e volta ao meio, o passo deve ser realizado até que toda a turma consiga executar todos juntos ao mesmo tempo.

Varição: Os dois pés iniciam nas linhas centrais, o pé direito vai até o traço direito e o pé esquerdo acompanhada de modo que os dois pés fiquem junto em cima da linha esquerda. Depois o pé esquerdo volta ao meio e o direito acompanha, posteriormente o pé esquerdo sai em direção do traço esquerdo e o pé direito acompanha.

Gráfico cruzado:



Os alunos deverão começar no centro cada um dentro do seu gráfico, inicialmente o pé direito pisa a frente e o esquerdo também, logo após o mesmo que anteriormente só que para trás depois a direita e depois a esquerda.

Variações: Pé direito a frente e esquerdo ao lado, depois esquerdo a frente e direito ao lado. O mesmo que anteriormente só que para trás.

→ Volta à calma: Ao som de uma música lenta os alunos farão movimentos para relaxamento de todos os grupos musculares, os comandos serão dados pelo professor.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Através de tabela de desempenho individual de cada aluno.

Referências: GONZAGA, Luís. “Técnicas de dança de salão.” Rio de Janeiro: Sprint (1996): 69 pag.

Aula 5

Conteúdo: Brincadeiras de roda

Objetivos: Estimular a criatividade dos alunos e o trabalho em equipe

Metodologia:

→ Alongamento e Aquecimento

A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico para MMS e MMI, comandados pelo professor da turma seguindo a ordem encéfalo caudal.

No aquecimento os alunos farão exercícios utilizando o arco, de acordo com a ordem do professor, exercícios acima da cabeça para direita e para a esquerda, na altura do peito para frente de um lado para o outro, passando dentro da cabeça aos pés depois dos pés à cabeça.

→ Aula principal.

Inicialmente o professor iniciará dividindo a turma em dois grupos A e B. Cada grupo deve eleger um líder ou alguém que irá montar a brincadeira de roda. O professor deve dar uma música para cada grupo e eles deverão montar a brincadeira de roda dentro de 20 a 30 minutos, quando as danças estiverem prontas o grupo A deve ensinar sua dança para o grupo B, e vice-versa. Ao final todos devem dançar as duas brincadeiras de rodas.

→ Volta a Calma:

Será realizado uma roda de conversa a fim de saber como os alunos se sentiram com a atividade principal se houve dificuldades de diálogo entre o grupo, pontos positivos e negativos.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Feedback.

Referências: GONZAGA, Luís. “Técnicas de dança de salão.” Rio de Janeiro: Sprint (1996): 69 pag.

Aula 6

Conteúdo: Samba

Objetivos: Vivenciar os passos básicos do samba no pé.

Metodologia:

→ Alongamento

A aula iniciará com um alongamento voltado para exercícios de preparação para o samba.

- Estando de pé, abra os braços e deixe as pernas em grande afastamento. Agora, gire o corpo e mantenha as pernas no mesmo lugar (apenas a cintura se movimenta)
- Grande afastamento lateral das pernas. Colocar as mãos atrás da cabeça, flexionar o tronco lateralmente para a direita e para a esquerda.
- Em pé com as pernas fechadas movimentar a cintura para frente e para trás, forçar o movimento de acordo com o limite do aluno.

➔ Aula principal

A aula será realizada individualmente. Começar colocando o pé direito na frente, sendo que de planta inteira, em seguida, levantar o calcanhar da esquerda e abaixe no mesmo momento voltando o direito para o lugar de início. Agora coloca-se o pé esquerdo para frente, também de planta inteira. Levantar o calcanhar da direita e abaixar no mesmo tempo que volta o pé esquerdo. Quando o pé esquerdo ou o direito estiver a frente, de planta inteira, procurar virar a planta do pé para o lado esquerdo, se for o pé esquerdo e para o lado direito, se for o pé direito.

A cintura acompanha o movimento das pernas, se a perna direita estiver a frente, então, a cintura deve estar curvada para a direita.

Variações; fazer o samba deslocando-se, fazer o samba girando.

➔ Volta a calma:

Em fila os alunos devem estar um de costa para o outro, e farão a massagem no colega da frente, depois o aluno que recebeu a massagem vira e faz no colega de trás.

A massagem será feita ao som de uma música lenta, depois ao som de uma música rápida e deve acompanhar o ritmo das músicas quando lenta e quando rápida.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Feedback.

Referências: GONZAGA, Luís. “Técnicas de dança de salão.” Rio de Janeiro: Sprint (1996): 69 pag.

Aula 7

Conteúdo: Dança de roda (brinquedo cantado)

Objetivos: Interagir com os colegas a partir da música. Estimular o ritmo e a coordenação.

Metodologia:

A aula vai iniciar com alongamento para toda a musculatura, enfatizando os membros superiores. Seguirá com a explicação do que será feita no decorrer da aula e os objetivos que devem ser alcançados, além de falar os aspectos teóricos do “brinquedo cantado”.

Em geral, a aula será composta por diversas brincadeiras de roda que utilizam a criatividade, equilíbrio, coordenação, atenção e outros elementos dos alunos no decorrer das coreografias. Em algumas músicas as alunas serão incentivadas a criarem suas próprias coreografias. As músicas serão:

- Ciranda, cirandinha.
- Escravos de Jó
- Aram sansam
- Trem Maluco
- Cabeça, ombro, joelho e pé.
- A cobra no tem pé

Para o relaxamento será realizada uma coreografia em roda da música TREM BALA PARCEIRO, para que a frequência cardíaca das alunas volte à normalidade.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Análise da participação e compreensão dos alunos sobre a aula.

Referências: BRINQUEDOS CANTADOS, Portal do professor. Disponível em: www.portaldoprofessor.com.br, acesso em 10/04/2018.

Aula 8

Conteúdo: Bossa Nova

Objetivos: Realizar uma coreografia do ritmo. Conhecer o histórico do ritmo.

Metodologia:

A aula vai iniciar com a explicação do conteúdo e a proposta para a aula, e seguirá para o alongamento de toda a musculatura com exercícios que utilizem a flexibilidade. Aquecimento de média intensidade apenas para elevar a frequência cardíaca.

A coreografia vai obedecer a contagem de oito tempos para a coreografia da música GAROTA DE IPANEMA. Com a explicação de como será feita a montagem da coreografia e conceituação do ritmo (histórico, grandes nomes, mensagem transmitida e outros), passaremos para a aprendizagem da coreografia.

Quando for compreendida e finalizada a coreografia, será feita uma mini apresentação aos colegas da música ensaiada.

Em sequência, será feito o relaxamento em círculo e finalizará com o feedback professor-aluno e aluno-professor.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Analisar a compreensão do conteúdo e avaliar de forma escrita as aulas (ruim, regular, bom, ótimo).

Referências: BOSSA NOVA. Disponível em: www.youtube.com.br/bossanovaparanadançar acessado em 23.03.2018.

Aula 9

Conteúdo: Gafieira

Objetivos: Executar os passos básicos do ritmo

Metodologia: A aula vai iniciar com a explicação do conteúdo, e seguirá para o alongamento de toda a musculatura com ênfase nos membros inferiores. Aquecimento de baixa intensidade apenas para elevar a frequência cardíaca.

A coreografia desta aula será básica para que os alunos entendam a perspectiva de dançar gafieira em pares e individuais.

Será ensinado os seguintes elementos:

1. Marcação
2. Passo básico
3. Caminhada cruzada
4. Passo lateral

Após ser entendido como realiza cada passo básico, será colocada uma música do ritmo à escolha do professor e os alunos realizarão os passos compreendidos no decorrer da música com a contagem de oito tempos. Logo mais, estes passos serão realizados em duplas tendo o homem e a mulher.

No relaxamento, as mesmas duplas que se formaram durante a aula, estarão à vontade para dançar músicas do ritmo bolero e forró.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar e celular.

Avaliação: Avaliação formativa para analisar a aprendizagem do ritmo.

Referências: PASSOS BASICOS GAFIEIRA. Disponível em: www.youtube.com.br/aprendendogafieira acessado em 27.03.2018

Aula 10

Conteúdo: Aula Temática

Objetivos: Interagir com os colegas ao som de vários ritmos.

Metodologia: A aula iniciará com alongamento e explicação sobre a proposta que será trabalhada no dia. Em sequência será realizado o aquecimento de baixa intensidade em forma de dinâmica, onde os alunos estarão posicionados em um círculo e terão que mover-se enquanto estará tocando uma música da escolha do professor. Quando a música parar os alunos terão que colocarem-se em uma posição de equilíbrio utilizando apenas um dos pés.

Neste momento, será utilizado um mix de músicas de vários ritmos e décadas diferentes, que fazem parte da formação cultural das alunas. Dentre os ritmos estarão: Lambada, Xote, Forró, Bolero, Salsa, Pop e outros.

Para o relaxamento será feito o brinquedo cantado “ESCRAVOS DE JÓ” utilizando bolas.

Recursos: Caixa de som, cabo auxiliar, celular e bolas.

Avaliação: Realizar um feedback de como estão evoluindo com as aulas.

Referências: RITMOS PARA AULA TEMÁTICA. Disponível em: www.ritmosbrasil.com acesso em 19.04.2018.

Com 2 anos de experiência na disciplina de dança gerontológica pude desenvolver a capacidade de coreografar inúmeros ritmos respeitando a necessidade e dificuldade de cada aluno que passei como professora, além de ter a gama de oportunidades para “testar” várias metodologias e várias formas de ensinar utilizando a mesma metodologia. Esse processo ocorreu pela liberdade que o professor possui no PIFPS - U3IA para ensinar seus alunos de forma que julga mais clara ou de sua preferência.

Grande parte deste aprendizado veio por meio de ensaios para o FFATIAM e FEMAP, que são eventos culturais do Programa Idoso Feliz, onde nos ensaios apresentei o trabalho que iríamos fazer e tive o desafio de preparar as turmas para as apresentações nos eventos. O grande ápice destes ensaios é saber lidar com cada dificuldade das alunas idosas e conseguir supri-las de forma positiva e ainda fazer com que as alunas se vejam capazes de realizar as tarefas propostas.

Para alcançar os objetivos dentro da turma o professor, deve criar uma relação aluno-professor próxima mas não perdendo as suas funções e limites. Pois há momentos que o professor necessita apresentar-se como amigo às alunas em outros é necessário ter uma postura mais firme diante as alunas. Ressaltando essas funções é dever de todo professor incentivar e motivar as alunas da terceira idade para que as mesmas nunca se percam e desistam de seus objetivos, pois o que se aprende no programa é conteúdo para a vida toda, tanto acadêmica quanto profissional.

10.4 Natação gerontológica - Prof. Pedro Vasques Siqueira

A natação é uma das práticas desportivas mais completas e mais acessíveis quando nos referimos a pessoas e aos seus diferentes organismos, físicos, fisiologias e classes. A natação quando bem planejada pode ser praticada por toda e qualquer pessoa, sendo crianças, jovens, adultos, pessoas com deficiências, idosos e os demais tipos, grandes beneficiadas por praticá-la, começando por ela ter reduzido impacto para os ossos, que ameniza e inibe os riscos de lesões. Além disso, a natação tem várias vertentes para a sua prática, sendo algumas delas a competição, associação a algum tipo de terapia, um meio de buscar a melhora na saúde, uma forma de aplacar as tensões diárias e é ótima para quem busca vencer o sedentarismo.

A natação fornece aos seus praticantes uma grande melhora em diversos sistemas do corpo, sendo os principais o sistema cardiorrespiratório, cardiovascular, sistema articular, muscular e muitos outros, sendo ela muitas vezes até geradora de uma melhora na auto-estima na vida dos que nadam, ainda mais na vida dos idosos, pois dá a eles uma maior independência, visto que com a chegada da senescência e senilidade, muitas funções do corpo são alteradas e diminuídas. A prática regular de atividades físicas ajuda a retardar e prevenir esses fatores biológicos do envelhecimento.

No PIFPS - U3IA, a disciplina de natação é desenvolvida com idosos e pessoas que tem diferentes objetivos ao praticá-la, onde há aqueles que buscam a prevenção para um melhor envelhecimento, pessoas que querem competir e

aprimorar os estilos de nadados e também outros que apenas almejam nadar bem. Entretanto, também existem aqueles que buscam apenas um lazer, distração ou terapia. Ou seja, é uma turma diversificada. Os seguintes planos foram criados baseados nesses ideais, com aspectos que é o lúdico, esportivo e de promoção a saúde, sempre levando em conta as necessidades e dificuldades dos alunos.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Socialização, apresentação do plano de curso e adaptação ao meio líquido.

Objetivos: Identificar o plano de curso que será aplicado durante o 1º semestre. Iniciar o contato com o meio líquido.

Metodologia: A aula será iniciada com uma socialização. Para iniciar, os professores de apresentarão e em seguida os alunos dirão seu nome, idade, o porquê da escolha da disciplina de natação e o que espera da mesma. Após todos estarem socializados, os professores falarão da disciplina, sobre o plano e como serão dadas as aulas dos conteúdos durante esse primeiro semestre.

Com toda a parte teórica passada, entraremos na piscina para um breve momento na água para a adaptação onde faremos controle de respiração e flutuação com rotações, tendo o auxílio de macarrões e pranchas.

Para finalizar a aula faremos flutuação todos juntos de mãos dadas em uma roda.

Recursos: Prancha, macarrão e plano de curso.

Avaliação: Através de perguntas saber se todos entenderam e observar a execução das atividades passadas.

Referência: O programa dos 10 pontos — Halliwick <acesso em> [HTTP: WWW.halliwick.com.br/o-programa-dos-10-pontos](http://www.halliwick.com.br/o-programa-dos-10-pontos).

Aula 2

Conteúdo: Iniciação ao nado Crawl — ciclo de pernadas e respiração.

Objetivos: Identificar a execução e coordenação da pernada do nado crawl e a respiração correta.

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático e dinâmico com o objetivo de preparar os alunos para a realização das atividades da aula prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras.

Primeiro será ensinado para os alunos à maneira correta que deve ser feita a respiração na natação que é a inspiração pela boca e a expiração pelo nariz dentro da água, eles farão 10 respirações para a fixação da execução dessa ação. Em seguida o aluno sentara na borda da piscina com o tronco e quadril fora da água, apenas as pernas devem ficar na água em extensão, com os alunos posicionados de forma correta os professores ensinarão a execução da pernada. Após ela será prendida os alunos deverão realizá-la com o corpo em decúbito ventral na água (horizontal) segurando na borda, nisso será ensinado a postura correta do nadador, conhecida como Streamline que é um movimento onde a pessoa sobrepõe as mãos com os dedos

unidos, braços e pernas estendidos e a cabeça entre os braços, mantendo o alinhamento do corpo durante a execução do nado. Os alunos farão pernadas e respiração sendo ela feita para frente.

Para finalizar eles farão flutuação em decúbito ventral com os professores puxando eles por uma prancha que eles estarão segurando, realizarão apenas a respiração.

Recursos: Prancha e macarrão

Avaliação: Analisar o aprendizado e as dificuldades dos alunos e trabalhar em cima delas

Referência: DOMINGOS, Wagner F. Gomes: Natação — Uma Alternativa Metodológica, Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

Aula 3

Conteúdo: Aperfeiçoamento do nado Crawl - ciclo de braçadas e pernadas.

Objetivos: Executar exercícios de coordenação entre a pernada e braçada do crawl.

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático, dinâmico e aquecimento, com o objetivo de preparar os alunos para a realização dos exercícios que serão propostos na aula prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras. Farão aquecimento na água, 100 metros crawl e 50 metros nado peito e costa. Após o aquecimento os alunos nadarão 100 metros executando somente pernada e respiração frontal com o uso da prancha ou macarrão. Depois disso praticarão somente braçada e respiração lateral por 100 metros com o uso de polibóia. As execuções de ambos os exercícios deverão ser feitas por eles em média/alta intensidade. Para o término da aula eles farão o crawl completo com baixa intensidade.

Recursos: Prancha, macarrão e Polibóia.

Avaliação: Avaliar se os alunos estão fazendo a execução correta e trabalhar em cima das dificuldades.

Referência: DOMINGOS, Wagner F. Gomes: Natação — Uma Alternativa Metodológica, Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

Aula 4

Conteúdo: Aperfeiçoamento do nado crawl — ganho de velocidade.

Objetivos: Realizar exercícios de velocidade e resistência, para o aumento no desempenho de sprints na modalidade do nado crawl.

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático, dinâmico e aquecimento com o objetivo de preparar os alunos para a realização dos exercícios que serão propostos na aula prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras. Não faremos aquecimento na água para que os alunos não fiquem tão desgastados para a aplicação da aula, devido a ser uma aula com maior intensidade e uso do sprint (velocidade de explosão máxima) onde vai ser usado um pouco mais do sistema cardiorrespiratório e provavelmente haverá fadiga muscular.

Na aula principal os alunos treinarão sprints intervalados. Tendo em vista que a piscina mede 25m, serão colocadas marcações nas raias através de macarrões. As marcações estarão na distância de 15m da borda de saída da piscina, sendo essa a distância que os alunos farão os sprints, após passarem a marcação irão desacelerar e nadar em velocidade baixa ou moderada no restante da piscina que será a distância de 10m. Na volta farão o contrário, iniciarão nado com velocidade baixa ou moderada durante os 10 primeiros metros e após passar a marcação farão novamente o sprint nos 15 metros restante até a borda de saída. Os alunos farão 4 chegadas (200M).

Ao término da atividade faremos uma volta calma e relaxamento com o uso do macarrão para a flutuação, sendo deixado livre para os alunos fazerem movimentos com os braços e pernas sempre controlando a respiração, com o intuito de relaxar o corpo e aliviar quaisquer tensões físicas e musculares que possam ter sido geradas na aula.

Recursos: Macarrão e Fita métrica.

Avaliação: Observar o desempenho dos alunos e a execução do nado.

Referência: Gustavo Borges ensina a ganhar velocidade - Ativo <acesso em><https://www.ativo.com/natacao/treinamento-natacao/gustavo-borges-ensina-a-ganhar-velocidade/>.

Aula 5

Conteúdo: Nado Costa – iniciação

Objetivos: Iniciar o aprendizado do nado costa

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático, após será realizado um aquecimento dentro da piscina, onde os alunos realizarão 150 metros de nado crawl. Na aula principal será trabalhado a iniciação a pernada do nado costa, assim também como o controle da respiração. Os alunos trabalharão da seguinte forma;

- ➔ Será proposta a flutuação em decúbito dorsal, com os braços junto ao corpo, com o auxílio do professor, após dará o impulso e fará o movimento de batidas de pernas, que é semelhante ao nado crawl.
- ➔ Na borda da piscina, apoiando-se nela, o aluno realizará o movimento de pernada sem o deslocamento, tentando manter o corpo em flutuação.
- ➔ Com a prancha direcionada para frente, irão realizar o movimento de pernada, alternado direita e esquerda, tentando ir até o outro lado da piscina.

Os alunos farão os exercícios de 3 a 4 vezes, cada. Como forma de relaxamento, será proposto que os alunos flutuem em decúbito dorsal, desancando.

Recursos: Prancha

Avaliação: Realização das atividades, com boa execução

Referência: MANSOLDO, Antonio Carlos: A iniciação dos 4 nados/ Antonio Carlos Mansoldo. — São Paulo: Ícone, 1996.

Aula 6

Conteúdo: Nado Costa- Ciclo de braçadas.

Objetivos: Realizar as braçadas do nado costa.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico, após haverá um aquecimento, onde os alunos realizarão 100 metros de nado crawl. Na aula principal, será trabalhado o ciclo de braçadas, e também a concentração na respiração, onde será pedido para que o aluno realize de forma simples. Para a atividade de braçadas, os alunos irão realizar as seguintes atividades:

- ➔ Com a prancha direcionada para frente, apoiando com as duas mãos, irão realizar a pernada do nado costa, para assim realizarem as braçadas, onde primeiro o aluno realizará com a movimentação do lado direito, e o outro braço apoiado na bóia, chegando ao fim da piscina, volta fazendo o movimento com o outro braço.
- ➔ Será utilizado a póliboia presa entre as pernas dos alunos, para assim realizarem isoladamente o movimento de braçadas, alternando a movimentação dos braços.

Como relaxamento, os alunos ficarão em decúbito dorsal, realizando a abdução e adução dos braços, com o macarrão por trás das costas.

Recursos: Macarrão, Póliboias.

Avaliação: Observar a aprendizagem dos movimentos durante a execução.

Referência: MANSOLDO, Antonio Carlos: A iniciação dos 4 nados/ Antonio Carlos Mansoldo —São Paulo: Ícone, 1996.

Aula 7

Conteúdo: Nado Costa- Ciclo de braçadas e pernadas

Objetivos: Executar o movimento de braçada e pernada

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico, após haverá um aquecimento, onde os alunos realizarão 150 metros de nado crawl. Nesta aula, os alunos irão trabalhar tanto o ciclo de braçada, quanto o ciclo de pernadas, com o intuito de realizar o nado por completo, assim será proposto:

- ➔ Com a prancha direcionada para frente, irão realizar o movimento de pernada, alternado direita e esquerda, tentando ir até o outro lado da piscina.
- ➔ Será utilizado a póliboia presa entre as pernas dos alunos, para assim realizarem isoladamente o movimento de braçadas, alternando a movimentação dos braços.
- ➔ Ciclo de braçada e pernadas juntas: os alunos darão 4 pernadas para uma braçada, sendo que um braço estará estendido esperando o outro.

Por fim, os alunos tentarão executar o nado completo, sem auxílio de recursos para avaliação se houve aprendizado do mesmo. Como relaxamento, apenas uma flutuação com o macarrão por trás das costas, fazendo leves pernadas.

Recursos: Macarrão, Póliboias.

Avaliação: Observar a aprendizagem dos movimentos durante a execução.

Referência: MANSOLDO, Antonio Carlos: A iniciação dos 4 nados/ Antonio Carlos Mansoldo - São Paulo: Ícone, 1996.

Aula 8

Conteúdo: Iniciação ao nado Peito - Mecânica do nado peito, Impulsão e deslize (Filipina)

Objetivos: Identificar a mecânica do nado peito e Filipina

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático e dinâmico com o objetivo de preparar os alunos para a realização das atividades da aula, prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras. Dentro da piscina será feito aquecimento com 100m de nado crawl. Após isso a aula principal se iniciara.

Primeiramente será demonstrado pelos professores como funciona a mecânica do nado peito, sendo demonstrado fora da piscina. O nado possui 4 fases, e essas 4 fases vão ser demonstradas uma a uma para que os alunos possam observar e entender. As 4 fases são: 1) Braçada; 2) Respiração; 3) Pernada; 4) Deslize. Com a demonstração feita, será passado para eles o deslize do nado peito (Filipina) que é a mesma mecânica, tirando a recuperação (2- Respiração).

Antes de executar a Filipina os alunos praticarão a pernada do nado peito na borda da piscina se apoiando com os braços na borda e o resto do corpo submerso e o ventre voltado a borda. A pernada possui três fases que são: 1º Recuperação: aproximação dos pés até o quadril. 2º Varredura para fora: movimento circular para fora e para trás, havendo flexão da coxa, estando os pés flexionados e voltados para fora (Fase não propulsiva e de baixa velocidade). 3º Varredura para dentro: movimento para baixo, para trás e para dentro, até que os membros inferiores estejam completamente estendidos e unidos (Fase propulsiva e de velocidade alta). E com isso ocorre a sustentação e deslize na pernada.

Na braçada eles praticarão estando em pé com o tronco flexionado e a cabeça e braços entre o espelho da água executando as 3 fases da braçada: Varredura para fora — não propulsiva. Objetivo: colocar os braços em posição de gerar força propulsiva. Trajeto semicircular para fora ultrapassando a linha dos ombros, mãos voltadas para baixo no início e giram para fora até os braços ultrapassarem a linha dos ombros. Varredura para dentro — fase propulsiva. Grande trajeto semicircular para fora, para trás, para baixo e para dentro, sendo que os cotovelos permanecem elevados. Finaliza quando as mãos se aproximam e se unem abaixo do peito. Recuperação — não propulsiva. Mãos movimentam-se para cima e para frente até que estejam próximas à superfície e são empurradas para frente, logo acima ou abaixo da superfície em forma de seta. Após as praticas eles irão tentar executar a Filipina completa com o impulso da borda ou saída do bloco = primeiro deslizamento. Braçada e segundo deslize e Recuperação dos braços e pernada para a superfície e voltarão para a borda

Recursos: Prancha e macarrão.

Avaliação: Analisar a execução, aprendizado e as dificuldades dos alunos e trabalhar em cima delas.

Referência: Aspectos técnicos do nado peito < acesso em ><http://www.duaido.com.br/facul/natacao/05%20Aspectos%20tecnicos%20do%20Nado%20Peito.pdf>.

Aula 9

Conteúdo: Iniciação ao nado Peito — ciclo de pernadas.

Objetivos: Executar exercícios de coordenação da pernada do nado crawl e a respiração correta.

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático e dinâmico com o objetivo de preparar os alunos para a realização das atividades da aula, prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras. Dentro da piscina será feito aquecimento com 100m de nado crawl. Após isso a aula principal se iniciará. Na aula principal os alunos iniciarão praticando a pernada do nado peito segurando a borda da piscina estando em decúbito ventral na água e fazendo a recuperação sem braçada. Após os alunos ficarem familiarizados com a mecânica da pernada do nado peito eles praticarão com o auxílio da prancha por 100m (2 idas e 2 voltas).

Com os 100m concluídos será feito um relaxamento com os alunos onde eles colocarão o macarrão por debaixo dos braços pela parte ventral do corpo fazendo braçadas leves do nado peito e flutuando com o auxílio do macarrão.

Recursos: Prancha e macarrão

Avaliação: Analisar a execução, aprendizado e as dificuldades dos alunos e trabalhar em cima delas

Bibliografia: DOMINGOS, Wagner F. Gomes: Natação — Uma Alternativa Metodológica, Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

Aula 10

Conteúdo: Aperfeiçoamento do nado peito - ciclo de braçada.

Objetivos: Aprimorar a braçada do nado peito.

Metodologia: A aula será iniciada fora da piscina com alongamento estático, dinâmico e aquecimento com o objetivo de preparar os alunos para a realização dos exercícios que serão propostos na aula prevenindo assim possíveis lesões ou câimbras. Será feito aquecimento na água com um jogo que ocorrerá da seguinte forma: Usaremos a metade da piscina. Os alunos serão divididos em 2 equipes e cada uma ficará em um lado da piscina (área de 3 raias) meio a meio. Em cada lado serão colocadas bolas na qual as equipes terão de jogar para o campo adversário se livrando delas. A equipe que tiver o campo com menos bolas ganhará. Nisso os alunos terão de nadar para pegar as bolas sendo o nado que eles acharem melhor, e será dado o tempo de 1min e 30seg para primeira rodada.

Na aula principal será trabalhado com eles o aprimoramento da braçada do nado peito. Eles farão esse aprimoramento com o uso de uma polibóia preso entre as pernas para que elas não afundem e possa ser feito somente a braçada, farão por 100m (2 idas e 2 voltas). Após esse exercício eles farão o nado peito completo e o professor irá avaliar a coordenação braçada, respiração, pernada e deslize. O nado deverá ser executado com média ou baixa intensidade, a prioridade é o acerto da coordenação.

Recursos: Bolas, polibóia e macarrão.

Avaliação: Observar através de anotações feitas em aulas passadas se os alunos irão melhorar na execução da braçada e a coordenação do nado peito completo.

Referência: MANSOLDO, Antônio Carlos: A INICIAÇÃO DOS 4NADOS – Editora Ícone 1996.

Após um ano ministrando aula na disciplina de natação, obtive grandes experiências e bons aprendizados em relação ao trabalho com essa disciplina e com os alunos matriculados nela, onde tive também a grande honra de treiná-los para os jogos da prefeitura que acontecem anualmente. Pude acompanhar diversos alunos, desde os mais bem treinados e que executavam os nados de forma sistematizada e harmoniosa, até os sem nenhuma instrução e conhecimento de como nadar.

Em meio a essa vivência pude concluir que a natação em muitos momentos pode acabar se tornando algo maçante e exaustivo, mesmo que com vários benefícios, pois, muitos dos alunos demoram para conseguir aprender e executar a mecânica dos nados, que exigem uma boa coordenação entre todo o corpo, pois são feitos vários movimentos simultâneos.

Todo esse processo pode acabar se tornando chato, fazendo com que os alunos desistam e fiquem desanimados, achando que nunca vão conseguir aprender, e era exatamente isso que ocorria com os alunos do PIFPS - U31A.

Para que isso não ocorra, é imprescindível que o professor esteja sempre motivando o aluno para que ele não desanime e consiga ser persistente em aprender, pois leva tempo, e nada melhor que a prática para que se consiga obter bons resultados. É muito útil que o professor também use novas abordagens, como aulas lúdicas e jogos como meio de aprendizagem, dessa forma os alunos pode aprender e se divertir. Foi essa metodologia que resolvi seguir com os alunos, e vem gerando bons resultados e alunos satisfeitos, e dessa forma tive o grande prazer e satisfação de acompanhar alunos que chegaram a piscina sem nenhum conhecimento de como nadar e hoje em dia conseguem executar de forma correta todos os nados.

10.5 Educação física gerontológica – Prof. Lucas Simões da Silva

A disciplina Educação Física Gerontológica tem como um dos objetivos aprimorar as capacidades físicas motoras e biopsicossociais dos alunos idosos por meio de aspectos teóricos e práticos, entre esses dois aspectos temos os seguintes conteúdos: Sistemas do corpo humano, Envelhecimento social, Jogos recreativos, sensoriais e cooperativos, Esportes e Atividades Sociais Esportivas E Culturais. Neste capítulo será apresentado Programa de curso, Plano de curso, Cronograma e Planos de aula para um semestre letivo. Irá conter dez planos de aulas práticas divididos em jogos e esportes. Para que o então leitor use-os como exemplo para sua futura aula de Educação Física Gerontológica.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Bolhancem.

Objetivos: Identificar e participar do jogo de bolhancem.

Metodologia: Aula iniciará com alongamento estático e dinâmico contemplando membros superiores, inferiores e tronco. Logo será realizado o aquecimento: Os alunos organizados em colunas/filas iram deslocar-se em zig-zag entre cones dispostos na quadra, após dois minutos de realização atividade deve-se aumentar a intensidade. Outra atividade a ser realizada é o

deslocamento lateral utilizando bambolês em forma de escada de agilidade, o aluno terá de ir e voltar em deslocamento lateral, repetir três vezes.

Serão formados dois times e cada equipe deverá ser composta por seis gerontoatletas. O tempo de jogo é de 10 minutos, ou no caso de ficar somente um bolhancem de pé, se não for possível vence a equipe que conseguir a retirada do maior número de bolhancens, distribuídos em dois tempos.

Os gerontoatletas passam a bola entre si, sem ultrapassar a linha da área dos bolhancens, uma vez para cada um a fim de oportunizar e armar jogadas de arremesso para tocar, ou derrubar algum dos seis Bolhancens do campo adversário e vice e versa.

Cada acerto de bola no Bolhancem, que o derrube, ou balance, ou se bater em gerontoatletas de defesa e resvalar no Bolhancem, conta um ponto, e o mesmo será retirado da quadra, assim como haverá igualmente a saída de um componente da respectiva equipe, o que poderá retornar em outra ocasião de acordo com a nova escalação do técnico.

Os gerontoatletas devem dispor-se pelo espaço da quadra deslocando-se, sem ficar fixo como goleiro, próximo da área que ficam os bolhancens, nem invadir esta área, podendo o árbitro apitar e passar a posse da bola se assim interpretar como invasão de área. Qualquer invasão da linha de defesa onde estão os bolhancens incorrerá em tiro livre da equipe adversária, para compensá-la já que estava em situação de ataque, e poderá ter sido prejudicada no lance.

O gerontoatleta que ao arremessar ultrapassar a linha central, será prejudicado em perda de posse de bola para sua equipe.

Aula será finalizada com alongamentos e roda de conversa final para receber feedbacks dos gerontes.

Recursos: Bolhancens, apito, bola de espuma.

Avaliação: Avaliação será dada pela observação do comportamento dos alunos, como consequência deverá ser realizada intervenções nas aulas a fim de melhorar as qualidades físicas e sociais dos alunos.

Referência: DOS SANTOS PUGA BARBOSA, Rita Maria et al. BOLHANCEN: MAIS UMA OPÇÃO DE ESPORTES GERONTOLÓGICOS MODALIDADES ESPORTIVAS. BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, [S.l.], v. 6, n. 2, jul. 2015. ISSN 2176-9141. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufam.edu.br/BIUS/article/view/2659>>. Acesso em: 16 fev. 2018.

Aula 2

Conteúdo: Jogos Cooperativos

Objetivos: Estimular a cooperação através dos jogos.

Metodologia: Será dado início a aula com alongamento estático e dinâmico contemplando partes do corpo que mais serão utilizados durante a atividade.

Atividade de aquecimento: Duas Pessoas e uma Bexiga

Pediremos aos alunos que formem pares, e cada par ficará com uma bexiga. Os alunos devem tentar segurar a bexiga sem auxílio das mãos, e para isso criar formas divertidas e criativas para manipular a bexiga. O professor pode sugerir as partes

do corpo onde a bexiga deva estar como, por exemplo: cabeça, barriga, parte lateral do corpo, pés, joelhos etc. A partir destas instruções poderá ser realizado amplas atividades como: Dança com bexiga, corrida com bexiga e outras atividades.

Bambolê da Centopéia: Sem soltar as mãos os alunos devem fazer com que o bambolê chegue ao final da fila e volte novamente. Para dificultar a atividade, pedirá aos alunos que passem a mão por entre as pernas e segure a mão do colega que está atrás.

Tobogã: Formando equipes com seis participantes, cada equipe receberá três colchonetes (dois participantes para cada colchonete) e uma bola. De um lado da quadra terá de levar a bola ao outro lado da quadra passando de colchonete a colchonete, quando chegar ao final da quadra deverá retornar.

Pano Perseguido: Quatro alunos formaram um círculo com os braços sobre os ombros do colega ao lado, receberam uma faixa de tecido onde será amarrado na cintura de um dos quatros, um quinto jogador que ficará do lado de fora do círculo tentará pegar a faixa de tecido, enquanto os quatros colegas tentaram escapar do pegador correndo de forma circular entorno do eixo do círculo formado.

Conectados na teia: Nesta atividade uma caneta é amarrada em um barbante, este barbante de uns 10 cm é amarrado vários outros barbantes os quais as pontas estarão com os participantes. Em equipe, os participantes deveram puxar o barbante buscando equilibrar a caneta a qual deve entrar no buraco de um cone (garrafa pet). Entre as possibilidades de variações: Variar o número de integrantes; Variar a posição dos integrantes.

No final da aula será iniciada uma roda de conversa (Vide Avaliação).

Recursos: Bambolês, bolas, colchonetes, Faixa de tecido tnt. Canetas, Barbante, Cone, Garrafa pet.

Avaliação: Debater com os alunos o que os mesmos compreendem por cooperação; O que é cooperação para vocês? É possível cooperar num mundo competitivo?

Em qual forma do jogo houve atitudes de solidariedade, amizade e respeito?

Referências: ROCHA, L. Jogos Cooperativos. Portal do Professor, 2009. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=7257>>. Acesso em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Bambolê da Centopeia. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=hhnoxdlG7A>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Trabalho em Grupo – Tobogã. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9-uaHh2HV8>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Pano Perseguido. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-zaFotGyvBw>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. CONectados na TEIA. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=u9UCUZA5zPk>>. Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

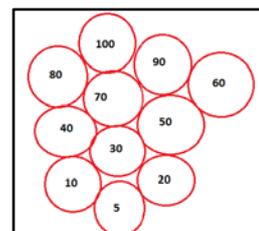
Aula 3

Conteúdo: Jogos Recreativos.

Objetivos: Recrear através de atividades de integração que também desenvolvam os conteúdos de formação motora e de lazer.

Metodologia: Aula iniciará com alongamento dando início as partes superiores até as partes inferiores do corpo, começando com o pescoço e em seguida o alongamento dos braços e mãos, alongamento do tronco, alongamento das pernas e pés. Pode-se utilizar música durante o alongamento.

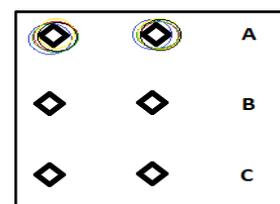
Bambolê Numerado: Numeram-se os espaços no chão onde ficaram os bambolês e joga a bola como se fosse um boliche a dois metros de distancia dos bambolês, onde a bola parar será a pontuação conquistada. Poderá variar a atividade utilizando times de cinco ou mais componentes, o time com maior pontuação será o vencedor.



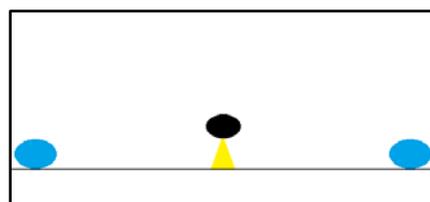
Na Força do Sopro: Utilizando seis copos cheios de água, o aluno com a ajuda da força do sopro deverá fazer com que a bolinha de tênis de mesa passe pelos copos até chegar ao ultimo copo.



Jogo do Bambolê Argola: o jogo consiste em o aluno pegar um bambolê do cone A, correr e arremessar do cone B e Acertar o cone C. Poderá adicionar mais colunas de cones.



Cone ao Alvo: Duas equipes diferentes, os alunos posicionados atrás de uma linha pré-demarcada pelo professor, uma equipe de cada lado da quadra, ao comando do professor o aluno deve rapidamente se deslocar até um círculo onde estará uma bola a qual ele irá utilizar para acertar o alvo (bola) que está encima do cone no meio do caminho dos dois times, não poderá ultrapassar o círculo onde focará a bola de arremesso, aquele que acertar pontua para seu time.



Aula será finalizada com roda de conversa (Vide Avaliação).

Recursos: Copos, Bolas de Tênis de mesa, bambolês, Cones.

Avaliação: Verificar se os alunos aprenderam a jogar uns com os outros e não uns contra os outros.

Debater com os alunos o conceito de cooperação. O que é cooperação para vocês? É possível cooperar num mundo competitivo?

Referência: YouTube. Bambolê Numerado. Disponível em: <<https://youtu.be/36lDXo4veng>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Brincadeiras, Na Força do Sopro. Disponível em: <<https://youtu.be/gkNRy-gG1yU>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Jogo do Bambolê Argola. Disponível em: <<https://youtu.be/WSDAQETA4XA>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Cone ao Alvo. Disponível em: <<https://youtu.be/Y0anG5g122c>>. Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

Aula 4

Conteúdo: Jogos Sensoriais.

Objetivos: Executar atividades que trabalham formação cognitiva.

Metodologia: Aula iniciará apenas com alongamento estático e dinâmico, tendo em vista que a aula principal não irá cobrar tanto esforço físico dos alunos.

Tato - O desenho nas costas: Formar grupos entre os alunos e cada grupo ficara em fila indiana, se preferirem poderão realizar a atividade sentados. O último aluno, a que está de costas para todos os seus companheiros, verá um desenho que lhe mostrará o professor. O aluno que verá o desenho deverá desenhá-lo nas costas do seu companheiro. Este por sua vez passará ao da frente e assim sucessivamente até chegar ao primeiro da fila que dirá o que acha que representa o desenho ou desenhá-lo. Utilizar desenhos simples.

Audição - Cabra-Cega: De olhos vendados, um dos alunos será a cabra-cega que vendado tentará pegar os outros jogadores. O primeiro a ser pego passa ao posto de cabra-cega e assim consecutivamente, fazendo com que o máximo de alunos passe pelo posto de Cabra-Cega.

Em uma variação do jogo, a cabra-cega, além de alcançar os jogadores, deverá adivinhar pelo tato quem foi pego. É importante definir bem os limites da brincadeira e retirar do espaço qualquer objeto que possa oferecer riscos aos alunos e limitar o espaço onde realizam o jogo para não irem muito distante.

Paladar/Olfato - Memória De Sabores: Dispor na sala de aula duas mesas, uma para guloseimas e outra para frutas. Propor uma ordem de degustação para cada aluno, onde o mesmo terá que defender-se dizendo a ordem de alimentos consumidos.

Realizar a mesma atividade em uma perspectiva diferente. O aluno irá defender-se dizendo a ordem de alimentos a partir do aroma de cada item. Poderá realizar as atividades ao mesmo tem uma mesa para o paladar e outra para o olfato e vice-versa.

Visão — Mímica: Organizar os alunos em duas equipes. Em pedaços de papel escreva nomes de filmes, de pessoas famosas e outros de conhecimento doa alunos. Sorteie os papeizinhos entre um participante de cada equipe, este não poderá revelar para o resto do grupo o que está escrito.

Por meio de gestos do aluno que fará a mímica, o resto do grupo deve tentar adivinhar o que ele esta tentando dizer. Determine um limite de tempo para as equipes desvendarem a mímica. Cada acerto valerá um ponto. A cada rodada mude os mímicos das equipes. Com a ajuda de uma lousa faça a brincadeira propondo que os participantes façam desenhos em vez de mímicas.

Finalizar aula com alongamento e roda de conversa final, colhendo feedbacks sobre a aula.

Recursos: Quadro branco, pincel, alimentos, faixa de tecido, mesas.

Avaliação: Observar a integração dos alunos na aula e Analisar a velocidade das respostas a serem obtidas durante as atividades.

Referência: SCRIBD. sugestoes Jogos Sensoriais. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/205166776/sugestoes-Jogos-Sensoriais>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

DELAS. 100 Brincadeiras /Cabra-cega. Disponível em: <<http://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/cabra-cega/4e3d79dc3cb3176863000007.html>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

Escola Oficina Lúdica."DA EXPERIÊNCIA SENSORIAL À CRIATIVIDADE: Pois o jogo pode resgatar o mais humano em nós" / 7. JOGOS PARA PERCEPÇÃO DO PALADAR. Disponível em: <<http://www.escolaoficialudica.com.br/atuacoes/stuedel.htm>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

DELAS. 100 Brincadeiras / Mímica. Disponível em: <<http://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/mimica/4e42f2d73cb3176863000026.html>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

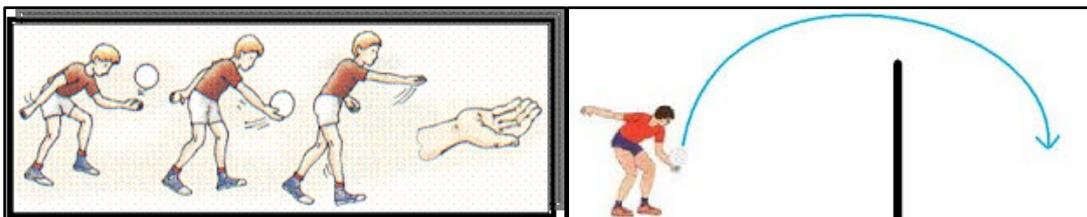
Aula 5

Conteúdo: Gerontovoleibol

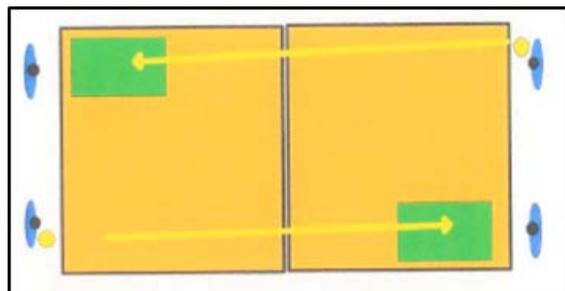
Objetivos: Vivenciar os fundamentos básicos do gerontovoleibol.

Metodologia: Aula será iniciada com alongamento estático e dinâmico, em seguida realizaremos o aquecimento: Corrida suave com bola, deslocamento lateral (deslocamento pela direita depois pela esquerda), trote deslocando-se para frente depois para trás.

Em duplas realizarem movimento de passe alto e levantamento sem deixar a bola cair. Ainda em duplas realizarem manchete, um aluno realiza a manchete o outro domina a bola em seguida realiza a manchete e assim consecutivamente.

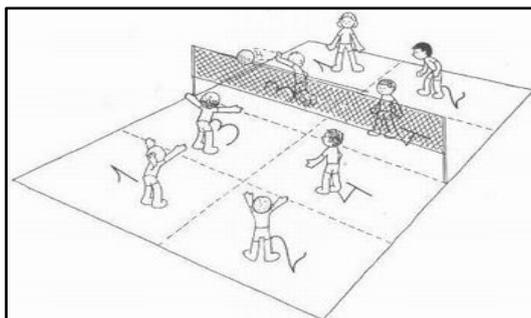


Agora trabalhando em pares, organizados um de frente para o outro de cada lado da rede. Um dos alunos do par executará o serviço por baixo devemos colocar o pé esquerdo à frente, as pernas devem estar semi flexionadas e braço esquerdo segurando a bola à altura dos joelhos. Ao mesmo tempo em que se solta a bola com a mão esquerda, o jogador faz um movimento de baixo para cima com o braço direito, tocando a bola com a mão aberta e os dedos unidos, ou então, com a mão fechada. A bola descreve uma trajetória parabólica. Tentando fazer com que a bola passe por cima da rede e toque no colchonete que estará localizado no chão na extremidade do outro lado da quadra.



Atrás do colchonete estará o outro par da dupla que irá executar o mesmo movimento.

Jogo Acerte o quadrante: Neste jogo, cada um dos lados da quadra será dividido em quadrantes (quatro, cinco ou seis quadrantes), numerados a partir da quantidade de alunos em quadra, um aluno por quadrante. O jogo terá início com um saque por baixo ensinado na atividade anterior ou por cima se o aluno preferir, em direção ao quadrante do lado oposto. Se o aluno que sacar conseguir que a bola caia no chão marcará um, dois, três ou quatro pontos (variando de acordo com a quantidade de quadrantes), dependendo da região que atingir. O aluno que estiver recepcionando a bola terá o mesmo objetivo: enviá-la para o lado oposto para que ela caia em um dos quadrantes, marcando pontos desta forma. O jogo terminará quando um dos times conseguir alcançar 15 pontos. Ex:



Recursos: Rede, Bola de vôlei, colchonetes, apito.

Avaliação: Observar nos jogos e atividades quanto à participação dos alunos.

Referência: Física no Desporto, Serviço por baixo no Voleibol. Disponível em: <<http://fisicadesporto.blogspot.com.br/2011/01/servico-por-baixo-no-voleibol.html>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

Portal do Professor, Fundamentos Básicos do Voleibol. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=41434>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

Aula 6

Conteúdo: Geronto Frescobol

Objetivos: Vivenciar o Frescobol.

Metodologia: A aula será iniciada com alongamento estático e dinâmico, focando nos membros superiores e inferiores, em especial a articulação da mão.

A primeira parte da aula principal será realizada uma apresentação dos materiais utilizados no jogo de frescobol e a manipulação dos objetos. Na prática do jogo frescobol são necessários basicamente apenas dois materiais: raquete de madeira (em jogos oficiais) ou plástico e bola de borracha. Em seguida será feitas algumas perguntas aos alunos referente ao frescobol (Vide Avaliação).

O primeiro jogo será realizado em grupos de dois alunos. Inicie com uma distância pequena 3 metros entre as duplas. Gradativamente aumente a distância sempre que os alunos conseguirem trocar o maior número de bolas que puderem. Após isto poderá aumentar a quantidade de alunos em quadra.

O segundo jogo será em grupos de quatro alunos. O objetivo do jogo é que o grupo mantenha a bola dentro do jogo sem que a mesma saia, porém dessa vez o nível de dificuldade aumentará. Cada jogador terá uma área (marque o espaço com um bambolê) e não poderá sair do espaço para rebater a bola. Isso exigirá maior controle e harmonia nas trocas de bola. Os alunos poderão experimentar diferentes disposições para trocar bolas: formando um círculo, um quadrado, um retângulo etc. É importante que eles experimentem diferentes estratégias e discutam posteriormente com seus colegas sobre a disposição mais adequada para a troca de bolas.

Considerando que os alunos idosos possuem algumas patologias e dificuldades em se locomover, o professor permitirá que a bola possa quicar uma vez no chão.

Finalizar a aula com alongamento para a retomada o fôlego.

Recursos: Raquetes, bolas e rede de Frescobol. Bambolês.

Avaliação: Explicar aos alunos que diferente de outros esportes com raquete o Frescobol é para bater a bola para os outros jogadores acertarem e não errarem de rebater a bola. Perguntas aos alunos: Onde é praticado o frescobol com mais frequência? Onde surgiu o frescobol?

Referência: Portal do Professor, Jogos de Rebrater: Frescobol. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=20040>>. Acessado em: 18 de fevereiro de 2018.

Aula 7

Conteúdo: Gerontotênis de Mesa

Objetivos: Estimular as habilidades motoras no Gerontotênis de Mesa.

Metodologia: Neste primeiro momento será realizado o alongamento, entretanto considerando o conteúdo da aula focar no alongamento e aquecimento das mãos. No aquecimento podemos fazer deslocamentos laterais, elevação dos joelhos, elevação dos calcanhares, saltos verticais e horizontais, saltos laterais, rotação dos braços e tronco, etc.

Neste momento será feita uma abordagem teórica sobre o tênis de mesa como: Regras básicas e fundamento do tênis de mesa (que devem ser obtidos nas referências*). Após esta abordagem partiremos para a parte principal da aula.

Na aula, sem demonstrar como é a jogada, instrua os alunos a mandar a bolinha para cima com a raquete e a rebatê-la antes que caia no chão. Em seguida, faça uma demonstração com as correções. O exercício deverá ser feito para ajudar a controlar a força e a desenvolver a percepção. Se houver somente um par de raquetes, peça que eles formem fila e, um a um, repitam o movimento duas ou três vezes. Em seguida, estabeleça a parede como “adversário” e a ideia é jogar a bolinha em direção a ela e rebatê-la com os movimentos de esquerda e direita.

Montando circuito com obstáculos, fazendo que os alunos superem os obstáculos ou deixando-os “livres” para brincarem como quiserem, podendo somente utilizar as mãos.

Os alunos espalhados pela quadra e de posse de uma raquete e uma bolinha deslocarão para frente rebatendo a bolinha para cima na raquete. Os alunos espalhados pela quadra e de posse de uma raquete e uma bolinha deslocarão para frente rebatendo a bolinha para cima e alternando cada vez com um lado da raquete.

Os alunos divididos em duplas e com uma distância de cinco metros um do outro, rebaterão a bolinha um para o outro sem deixá-la cair.

Faça uma demonstração do saque. Para realizá-lo, oriente os alunos a segurar a bola com a mão livre, mandá-la para cima e deixar que ela toque na mesa antes de rebatê-la. Depois de realizar as atividades anteriores, será proposta uma partida de tênis de mesa com fins competitivos, abordando as regras e os fundamentos passados em momentos anteriores.

Aula será finalizada com alongamento.

Recursos: Mesa de tênis de mesa, raquetes de tênis de mesa, bolas de tênis de mesa.

Avaliação: Analisar a partir da observação o jogo final de tênis de mesa, com o objetivo de compreender o quê que os alunos conseguiram aprender com as regras e os fundamentos antes de realizarem uma partida do esporte.

Referência:*Educação Física na Mente, TÊNIS DE MESA. Disponível em: <<http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2011/08/tenis-de-mesa.html>>. Acessado em: 19 de fevereiro de 2018.

Portal do Professor, Tênis de Mesa. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22329>>. Acessado em: 19 de fevereiro de 2018.

Aula 8

Conteúdo: Jogos Recreativos

Objetivos: Recrear através de atividades de integração que também desenvolvam os conteúdos de formação motora e de lazer.

Metodologia: Aula iniciará com alongamento dando início as partes superiores até as partes inferiores do corpo, começando com o pescoço e em seguida o alongamento dos braços e mãos, alongamento do tronco, alongamento das pernas e pés. Pode-se utilizar música durante o alongamento.

Bambolê Numerado: Numeram-se os espaços no chão onde ficaram os bambolês e joga a bola como se fosse um boliche a dois metros de distancia dos bambolês, onde a bola parar será a pontuação conquistada. Poderá variar a atividade utilizando times de cinco ou mais componentes, o time com maior pontuação será o vencedor.

Na Força do Sopro: Utilizando seis copos cheios de água, o aluno com a ajuda da força do sopro deverá fazer com que a bolinha de tênis de mesa passe pelos copos até chegar ao ultimo copo.

Jogo do Bambolê Argola: o jogo consiste em o aluno pegar um bambolê do cone A, correr e arremessar do cone B e Acertar o cone C. Poderá adicionar mais colunas de cones.

Cone ao Alvo: Duas equipes diferentes, os alunos posicionados atrás de uma linha pré-demarcada pelo professor, uma equipe de cada lado da quadra, ao comando do professor o aluno deve rapidamente se deslocar até um círculo onde estará uma bola a qual ele irá utilizar para acertar o alvo (bola) que está encima do cone no meio do caminho dos dois times, não poderá ultrapassar o círculo onde focará a bola de arremesso, aquele que acertar pontua para seu time.

Aula será finalizada com roda de conversa (Vide Avaliação).

Recursos: Copos, Bolas de Tênis de mesa, bambolês, Cones.

Avaliação: Verificar se os alunos aprenderam a jogar uns com os outros e não uns contra os outros.

Debater com os alunos o conceito de cooperação. O que é cooperação para vocês? É possível cooperar num mundo competitivo?

Referência: YouTube. Bambolê Numerado. Disponível em: <<https://youtu.be/36lDXo4veng>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Brincadeiras, Na Força do Sopro. Disponível em: <<https://youtu.be/gkNRy-gG1yU>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Jogo do Bambolê Argola. Disponível em: <<https://youtu.be/WSDAQETA4XA>> . Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

YouTube. Cone ao Alvo. Disponível em: <<https://youtu.be/Y0an65g122c>>. Acessado em: 17 de fevereiro de 2018.

Aula 9

Conteúdo: Jogo de Argola

Objetivos: Praticar a modalidade jogos de argolas.

Metodologia: Dar-se inicio a aula com alongamento, tendo em mente que a aula será de baixa intensidade o professor pode propor uma caminhada ou trote na quadra como aquecimento.

Dando início à parte principal o professor irá expor claramente as regras utilizadas no Jogo de Argolas:

Distância entre local de arremesso e o alvo deverá ser de 1m.

Uniforme: camisa, bermuda, tênis e meia.

Registrar os resultados em súmula padrão (Em aula, Cabe ao professor).

Apenas essas três regras são necessárias para a aula (Em caso de treinamento para jogos competitivos, o professor deverá mostrar todas as regras do jogo de argolas sem exceção).



A aula: Com os alunos já entendidos das regras, o geronte deverá estar organizado diante da cruz de jogo de argola, cada aluno com cinco argolas em mãos. Na aula será utilizado duas cruz de jogo de argola, logo a turma deverá estar dividida em duas estações.

Com o jogo já iniciado o professor anotará a pontuação do aluno que dirá ao mesmo que terá de memorizar.

Cada extremidade da cruz de jogo de argola estará enumerada que é a respectiva pontuação.

No final da aula será feito alongamento.

Recursos: Argolas, cruz de jogo de argolas.

Avaliação: A avaliação será dada pela pontuação dos alunos, que estará registrado na súmula.

Referências: Puga Barbosa, Rita Maria dos S. (Org.).

Educação Física Gerontológica: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida / Rita Maria dos S. Puga Barbosa (Org.). -Manaus: EDUA, 2003.

Aula 10

Conteúdo: Queimada Gerontológica

Objetivos: Vivenciar o jogo da queimada.

Metodologia: Iniciaremos a aula com alongamento estático para membros superiores, tronco e membros inferiores e aquecimento: Trote na quadra.

No início da parte principal será realizada uma conversa sobre o jogo da queimada. Iniciamos essa aula reunindo os alunos em uma roda de conversa, onde o professor deverá perguntar ao grupo o que é o jogo da queimada. À medida que os gerontes vão apresentando o que sabem sobre o que elas sabem do jogo, o professor poderá registrar e utilizar algumas

informações como regras para o jogo. Depois dessa discussão o professor pergunta para a turma quais são os movimentos mais utilizados no jogo da queimada, pede para os mesmos escolherem quais desses movimento eles irão trabalhar na quadra.

Seguiremos para a próxima etapa exercitar os movimentos, o professor apresentara para a turma quais os movimentos irão ser executados, depois cada geronte exercitar esses movimentos. Orientamos que no jogo da queimada os jogadores executam os movimentos de lançamento de bolas no nível médio e alto utilizando uma ou duas mãos.

O jogo: Depois de trabalhar os movimentos da queimada, o professor reunirá os alunos para definir os jogadores de cada time como também o tempo de jogo, para que possamos realizar outras partidas. Seguindo as seguintes regras: Inicia o jogo com sorteio para a posse da bola. Acertar a bola no adversário. Poderá haver a troca de atletas com jogo parado. Para substituir outro atleta deverá apresentar-se junto à arbitragem. O atleta só será “queimado” se a bola o atingir qualquer parte do corpo do joelho para cima. Após toda a apresentação deverá iniciar as partidas formais do jogo.

Aula será finalizada com alongamento para a retomada da frequência cardíaca.

Recursos: Bolas, Apito.

Avaliação: Observar se os alunos participaram da construção das regras da queimada; Participaram das atividades com os movimentos da queimada; Participaram do jogo da queimada;

Referência: SANTOS, ADELE GUIMARAES UBARANA. Portal do Professor, O JOGO DA QUEIMADA: UMA ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=18605>. Acessado em: 03 de Março de 2018.

Puga Barbosa, Rita Maria dos S. (Org.). Educação Física Gerontológica: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida / Rita Maria dos S. Puga Barbosa (Org.). -Manaus: EDUA, 2003.

10.6 Gerontovoleibol - Profa. Nely Albuquerque da Silva

Sabemos que a prática de exercício e atividades físicas acompanhadas de uma alimentação saudável tem sido um método favorável para que as pessoas tenham melhoria de vida; a prática de exercícios ajuda a garantir uma boa forma física corporal, a melhorar o sistema cardiovascular e respiratório apesar de ser a solução para muitos problemas a prática deve ser realizada de forma regulada onde haja um acompanhamento profissional, sendo um médico, fisioterapeuta ou um profissional de educação física.

A prática de exercícios para pessoas idosas tem aumentado com a ajuda de pesquisadores que desenvolveram métodos eficazes, já que o idoso não tem o mesmo condicionamento físico de um jovem, surgiram então as maneiras adaptadas nos esportes e atividades físicas, como por exemplo o Gerontovoleibol, que consiste em vôlei adaptado para idosos,

as regras são as mesmas contando com uma pequena adaptação onde a bola pode tocar uma vez no chão a cada jogada (toque).

Para que os idosos possam desenvolver essas atividades com melhor entendimento, as aulas são aplicadas com base teórica seguida da prática, os planos de aula surgem seguido de um cronograma que informa tudo o que será aplicado durante o período.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: O que é o Gerontovoleibol?

Objetivos: Identificar elementos do Gerontovoleibol

Metodologia: A aula iniciará com uma apresentação sobre o Gerontovoleibol focando em 3 pontos (esta aula será aplicada de maneira teórica, com diálogos entre professor e aluno)

- Quem criou?
- Como funciona a prática? (Teoria e prática)
- Quais os benefícios do Gerontovoleibol?

Após isso será realizado um pequeno alongamento dos músculos superiores e inferiores, em seguida os alunos poderão reproduzir a prática do esporte para adquirirem o conhecimento de como funciona.

Para encerrar, uma sequência de exercícios de baixa intensidade para relaxar os músculos trabalhados.

Recursos: Bola, apito e rede

Avaliação: Observar o comportamento dos alunos diante de sua primeira prática

Referência: “Gerontovoleibol” disponível em <http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/disciplinas/gerontovoleibol> acessado em 21 de janeiro de 2018 às 12:07 horas.

Aula 2

Conteúdo: Regras do Gerontovoleibol

Objetivos: Identificar as regras do Gerontovoleibol

Metodologia: A aula iniciará com uma pequena revisão sobre a aula anterior (o que é o gerontovoleibol)

Em seguida passaremos para a apresentação das regras

- Quais são as regras do Gerontovoleibol?
- Como devem ser seguidas?

As regras serão ensinadas de forma teórica seguindo da prática. Em seguida esclarecerei as dúvidas caso surjam no decorrer da aula.

Os alunos farão uma corrida de duas voltas na quadra como aquecimento físico para que possamos dar início a uma partida de gerontovoleibol, nesta partida o foco será observar o modo como os alunos se portam diante de um jogo “profissional”.

Para encerrar uma volta caminhando pela quadra para baixar a frequência cardíaca

Recursos: Bola, apito e rede

Avaliação: Observar o comportamento dos alunos diante de sua primeira prática

Referência: “Regras do voleibol” disponível em <http://portalsuaescola.com.br/regras-do-volei/>

Aula 3

Conteúdo: Treinar o movimento do saque.

Objetivos: Executar o saque de maneira correta.

Metodologia: A aula consistirá com a apresentação do saque simples na teoria seguindo da prática.

Para iniciar, os alunos assistirão demonstrações do saque de mão fechada, esse saque foi escolhido por ser mais prático e não ser necessário o gasto de muita força. Os músculos superiores serão alongados com exercícios estáticos. Em seguida os alunos passarão a executar o saque seguindo os comandos do professor, primeiro utilizando o braço direito e em seguida o esquerdo. Após isso os alunos praticarão o saque sem os comandos do professor que desta vez estará apenas observando.

Para encerrar a aula, os alunos formarão uma fila e assim massagearão o colega que está à frente, e em seguida trocarão a ordem da fila para inverter a sequência fazendo com que o aluno seja massageado pelo outro colega, essa dinâmica será para relaxar os músculos superiores que foram trabalhados.

Recursos: Bola, rede e apito.

Avaliação: Trabalhar o saque sem necessidade de comandos.

Referências: “Saque voleibol” disponível em <http://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/saque-do-voleibol> acessado em 21 de janeiro de 2018 às 13:23 horas.

Aula 4

Conteúdo: Aprendendo a Manchete.

Objetivos: Vivenciar os fundamentos do Gerontovoleibol. Realizar o movimento de manchete.

Metodologia: Para iniciar a aula, o professor informará os alunos quando a manchete deve usada e em seguida passaremos para as demonstrações de execução da manchete seguindo um passo à passo;

1. A mão direita fechada em punho, junta -se na esquerda e estende, apertando-a em seguida.
2. A mão direita, com os dedos rígidos e juntos, estende-se na esquerda, também está com os dedos juntos.

3. Mão direita e esquerda não têm contato direto, se não através dos pulsos, que se tocam na face interna. (Com esta técnica é fácil ocorrer o erro de separar os antebraços, descuidando o ponto de recepção da bola, pelo qual esta técnica pode criar problemas, em particular nos principiantes).
4. Os dedos da mão direita entrelaçam-se com os da mão esquerda.

Em seguida o professor ficará realizando saques enquanto os alunos estarão em fila para receber a bola de manchete, assim todos os alunos poderão executar a manchete e também estarão sempre recebendo dicas para a melhora da mesma.

Para finalizar a aula, os alunos caminharão dentro da quadra, dando duas voltas completas.

Recursos: Bola, apito e rede.

Avaliação: Os alunos compreenderem a função da manchete.

Referência: “manchete voleibol” disponível em <http://www.volei.org/2011/08/manchete-no-voleibol.html> acessado em 21 de janeiro de 2018 às 13:55 hora.

Aula 5

Conteúdo: A teoria e prática do bloqueio simples e duplo.

Objetivos: Realizar o bloqueio trabalhando em dupla.

Metodologia: A primeira parte da aula será para explicar sobre a teoria do bloqueio, mostrando como e porque o mesmo deve ser trabalhado durante o jogo. Em seguida os alunos aprenderão como executar o bloqueio simples; onde o aluno se aproxima da rede e salta no momento em que a equipe adversária ataca. Após o bloqueio simples, será ensinado o bloqueio duplo que é bem semelhante ao simples, a diferença é que agora os alunos irão realizar o bloqueio em dupla, fazendo com que assim a chance de sucesso durante o bloqueio seja maior.

O segundo momento da aula será para a prática, os alunos farão um alongamento estático e em seguida formarão uma fila, o professor se posicionará diante da rede e levantará a bola para que os alunos saiam de um por um para a rede e ao chegarem terão que saltar para executar o bloqueio, até que todos realizem a atividade 3 vezes. Em seguida a atividade se repetirá, mas agora, os alunos sairão em dupla para realizar o bloqueio duplo, a atividade encerra quando cada dupla realizar 4 vezes o bloqueio.

Para encerrar a aula, será realizado um relaxamento com exercícios de baixa intensidade.

Recursos: Bola, rede e apito.

Avaliação: Observar a maneira como os alunos trabalham em dupla.

Referência: “bloqueios voleibol” disponível em <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/bloqueio-no-voleibol/41028> acessado em 21 de janeiro de 2018 às 14:14 horas.

Aula 6

Conteúdo: A cortada no voleibol.

Objetivos: Identificar o movimento de cortada executar.

Metodologia: A cortada consiste em golpear a bola, rápida e violentamente, com uma das mãos, procurando fazê-la tocar a quadra adversária.

Para aprender a executar a cortada, os alunos irão primeiramente fazer um alongamento estático e em seguida aquecer dando duas voltas na quadra trotando, após o trote os alunos formarão uma fila que ficará a 2 metros de distância da rede, o professor se posicionará diante da rede e levantará a bola bem alto, assim que a bola for levantada, o aluno se deslocará rapidamente da fila e terá que realizar o corte, de um por um, a atividade termina quando cada aluno realizar o corte 5 vezes. A próxima atividade será semelhante à primeira, mas desta vez estarão posicionados 3 cones no fundo da quadra, um no lado direito, lado esquerdo e o último no centro, os alunos terão que cortar a bola e tentar fazer com que a bola atinja os cones, trabalhando a mira durante a jogada.

A última atividade será um jogo 6x6.

Recursos: Bola, rede, apito e cones.

Avaliação: Trabalhar a mira durante a jogada.

Referências: “Táticas do voleibol”, disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/3024967/taticas-basicas-do-voleibol> Acessado 21 de janeiro de 2018, as 15:00 horas.

Aula 7

Conteúdo: Rodízio

Objetivos: Aprender como funciona o rodízio dentro da partida.

Metodologia: Os alunos terão que aprender que os jogadores mudam de posição sempre no sentido dos ponteiros do relógio. O rodízio permite que todos os jogadores passem pelas seis áreas da quadra, participando do ataque e da defesa. Todos também participam do saque. Esta é a grande vantagem do voleibol: permite a todos os jogadores a mesma possibilidade de participação.

As posições de rodízio vão de 1 a 6. Sendo que o jogador que ocupar a posição N° 1, sempre será o responsável, obrigatoriamente, de realizar o saque da equipe. Após teoria iremos para a prática, fazendo com que os alunos joguem uma partida do jogo 6x6 realizando o rodízio corretamente mas sempre com o auxílio do professor.

A partir de então o professor passa apenas a observar e deixa que os alunos sigam o jogo tentando praticar o rodízio sozinhos.

Recursos: Bola, rede e apito.

Avaliação: Trabalhar a memória durante a jogada.

Bibliografia: “Táticas do voleibol”, disponível em; <https://www.passeidireto.com/arquivo/3024967/taticas-basicas-do-voleibol>. Acessado 21 de janeiro de 2018, as 17:00 horas.

Aula 8

Conteúdo: Jogadas combinadas.

Objetivos: Treinar jogadas trabalhadas em equipe.

Metodologia: As jogadas combinadas consistem em movimentos trabalhados juntos que resultam em uma jogada única, que é defensiva e ofensiva ao mesmo tempo.

Para trabalhar as jogadas combinadas os alunos deverão formar trios, as jogadas são trabalhadas em trios porque o limite de toques na bola é somente 3. A partir da equipe formada cada aluno ganha uma posição, recepção que executa a manchete, levantador que levanta a bola e o atacante que corta ou passa a bola para o lado adversário. Cada jogador em sua posição, do lado adversário o professor saca a bola e a equipe terá que realizar a recepção passando a bola para o levantador que levantará a bola para que o corte ou ataque possa ser realizado. Os alunos realizarão a atividade até que cada trio execute a mesma 5 vezes.

Após os treinos, será feito um jogo 6x6 onde os alunos terão que trabalhar as jogadas combinadas durante o jogo de 1 set de 25 pontos.

Para encerrar a aula serão realizados exercícios de baixa intensidade.

Recursos: Bola, rede, apito e placar de pontos.

Avaliação: Ensinar o time a importância do trabalho em equipe.

Referências: “Táticas do voleibol”, disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/3024967/taticas-basicas-do-voleibol> Acessado 21 de janeiro de 2018, as 15:00 horas.

Aula 9

Conteúdo: Jogo simulado

Objetivos: Praticar o jogo 6x6 utilizando todos os métodos que já foram aprendidos.

Metodologia: O jogo simulado é um jogo 6x6 onde ocorrem interrupções durante a partida para que sejam corrigidos os erros da partida.

A aula iniciará com um alongamento estático e em seguida um dinâmico simples como treinar a manchete, os alunos formam um círculo e tem o propósito de não deixar a bola cair no chão, mas só podem tocar na bola utilizando o movimento de manchete. Em seguida serão formadas as equipes e o jogo iniciará, com o decorrer do jogo se houver erros o professor apita, interrompe a partida, corrige a jogada e reinicia a partida daquele lance, então o aluno acaba por corrigir seu erro.

Após uma pausa para água e descanso, os alunos poderão jogar livremente até que restem alguns minutos para encerrar a aula. E por fim, será realizado um relaxamento com massagens feitas com bolinhas, os alunos formarão duplas e um aluno massageará o outro e depois revezarão.

Recursos: Bola, rede, apito e bolinhas de massagem.

Avaliação: Correção durante a jogada.

Referências: “Voleibol” disponível em <https://www.todamateria.com.br/voleibol/> acessado em 21 de janeiro de 2018 às 16:02 horas

Aula 10

Conteúdo: Jogo 6x6

Objetivos: Aprimorar os movimentos aprendidos.

Metodologia: O objetivo da aula será fazer com que os alunos possam executar todos os movimentos, jogadas e técnicas ministradas nas aulas passadas.

A aula terá como início um alongamento estático e em seguida 3 voltas na quadra para elevar a frequência cardíaca, as equipes serão formadas e o jogo consiste em 3 sets de 21 pontos. Após o primeiro set será feita uma pausa para a água e consumo de alguma fruta e etc.

Após a pausa retornaremos ao jogo.

No final do jogo os alunos serão reunidos no centro da quadra para serem questionados oralmente sobre o que aprenderam nesse período.

Recursos: Bola, rede, apito e placar de pontos.

Referência: Questionário oral de revisão “jogo 6x6 voleibol” disponível em <http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/05/taticas-basicas-do-voleibol.html> acessado em 12 de janeiro de 2018 às 16:39 horas.

10.7 Musculação gerontológica - Prof. Jonas Cardoso Lopes

O envelhecimento se trata de processo de degradação progressiva e diferencial dos tecidos, onde é um pouco difícil dizer quando começa, por se tratar de pontos em níveis biológico, psicológico ou sociológico, destacando que a sua velocidade e intensidade acabam variando de indivíduo para indivíduo (CANCELA, 2007).

No processo de envelhecimento natural, onde a doença inexistente, a fragilidade física da pessoa idosa se dá, em grande parte, em decorrência à sarcopenia, que se trata da perda da massa muscular esquelética resultante do aumento da idade. A sarcopenia traz uma perda na qualidade da composição estrutural muscular como inervação, contratilidade e

fadigabilidade do músculo envelhecido, causando a perda de autonomia funcional do idoso e dependência (MORLEY et al., 2001). Um ponto importante no processo de envelhecimento é o declínio gradual da capacidade de desempenho da força. Essa característica é uma das principais razões da perda da autonomia de ação do idoso. Com isso, surge a musculação como uma atividade para ajudar na vida dos idosos. Esta é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Não só por jovens, ultimamente tem sido reconhecida a sua importância para idosos, cardiopatas e até para crianças, desde que haja algumas adaptações e cuidados. Atualmente a musculação é uma das praticas esportivas que mais cresce em número de praticantes. Nos Estados Unidos estima-se que existam mais de 45 milhões de praticantes. Os indivíduos tem como objeto melhorar esteticamente (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.), tratar ou prevenir doenças, condicionar-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida (GIANOLLA, 2003).

O processo em que o corpo se adapta ao exercício é chamado de adaptação ao treinamento. Assim, se torna de suma importância a adaptação para o ganho da massa muscular, já que a musculação se trata da principal atividade que promove a força muscular. A musculação é uma atividade física que quando praticada, surge com a finalidade de contribuir para a saúde física dos idosos. Com isso, nota-se a importância do desenvolvimento da aptidão motora do indivíduo que envelhece (ALBINO *et al.*, 2012). Considera-se que a perda da força muscular é uma das principais variáveis motoras responsáveis pelas limitações das atividades do dia a dia, provocando altos índices de quedas, diminuição ou perda da mobilidade do idoso (ALBINO *et al.* 2012).

No Programa Idoso feliz Participa Sempre (PIFPS - U3IA), a musculação é uma das atividades mais procuradas pelos alunos, devido às características já citadas e por apresentar resultados visíveis no dia a dia. São trabalhados exercícios para ganho de resistência e força muscular, com objetivo de melhoras na saúde física dos mesmos.

A disciplina de musculação gerontológica é ofertada com uma carga horária de 60 horas, tendo aulas que seguem de segunda a quinta-feira, tendo como ementa a melhoria da força muscular, resistência muscular localizada e flexibilidade, fundamentos profiláticos e questões sociais do envelhecimento, que são trabalhados durante as aulas, que são planejadas seguindo um cronograma bem definido das atividades. Assim, as aulas se tornam bem mais objetivas e os alunos aderem às atividades, já que visam ter melhores condições físicas e assim ter uma vida mais saudável e sociável. Na disciplina, a relação aluno e professor é muito respeitosa, tornando o ambiente agradável e trazendo melhores resultados.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi de pesquisa bibliográfica e da vivencia do dia dos professores durante as aulas dadas, para assim serem mostrados o modelo de cronograma que é utilizado e os planos de aula para cada atividade feita no projeto.

No cronograma é estabelecido o tema da aula que será ministrada e em que dia ela irá acontecer. O modelo que será apresentado a seguir mostra o processo envolvendo 10 aulas a serem ministradas, seguindo um processo pedagógico para a realização das atividades. Assim, os planos de aula seguem exatamente o assunto que está disposto no cronograma, para

não perder os objetivos estabelecidos para cada aula, dessa forma é de suma importância a vontade do professor em fazer a aula de acordo com o previsto, para melhor resultado com os alunos.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Aula de socialização — Apresentação do tema da Fecig.

Objetivos: Interagir com colegas e professores, socializar, estimular a memória e cognição.

Metodologia: A aula iniciará com uma conversa, uma mini reunião, onde será apresentado a disciplina e os assuntos que serão trabalhados no decorrer das aulas. O professor irá ler o cronograma para deixar os alunos dentro das atividades. Após isso, os alunos participarão de algumas dinâmicas para socializar com a turma, que serão:

1. Dinâmica “Qual animal está faltando?” — nessa atividade, os alunos terão que estimular sua memória de curto prazo para poder ser o vencedor da brincadeira. (funciona da seguinte forma: o aluno terá alguns segundos para ‘decorar’ quais animais estão escritos no quadro, após sair da sala e o professor apagará um nome do quadro, para vencer o participante terá que lembrar qual nome estava naquele local)
2. Dinâmica “Passando a Bola” — os alunos passarão a bola de mão em mão, o professor irá direcionar a atividade. A música será o auxílio, enquanto a música estiver tocando, a bola vai passando, quando a música parar aquele que estiver com a bola na mão terá que responder alguma pergunta relacionada com a disciplina, pergunta essa feita pelo professor.

Por fim, uma conversa lembrando a importância da participação de todos no decorrer das aulas para melhores resultados das atividades.

Recursos: Cd, caixa, quadro, bola

Avaliação: Atenção e capacidade de utilizar a memória de curto prazo, participação nas atividades.

Referência: Disponível > Dinâmicas e brincadeiras com idosos: <http://homeangels.com.br/blog/2015/12/dinamicas-e-brincadeiras-com-idosos-volte-a-ser-crianca-e-exercite-sua-mente/>, acesso em 05/02/2018 às 16:00)

Aula 2

Conteúdo: Treinamento de força de M.M.S, fortalecimento abdominal.

Objetivo: Exercitar os membros superiores e abdômen.

Metodologia: A aula irá iniciar com um alongamento estático e dinâmico para os membros inferiores. A turma, dependendo da quantidade de alunos será dividida em duplas ou trios, onde irão realizar tanto em máquinas, como livres, com halteres, bolas, caneleiras, onde cada exercício conterá 3 séries de 12 repetições.

Os exercícios serão:

Abdução e adução com caneleiras

Cadeira extensora

Leg 90°

Agachamento com bola ou na cadeira

Flexão plantar

Extensão e flexão do quadril

Após realizarem todas as séries de exercícios, os alunos farão uma sequência de exercícios de baixa intensidade para relaxar os músculos trabalhados.

Recursos: Bola suíça, caneleiras, cadeiras, caixa de som.

Avaliação: Questioná-los sobre os exercícios e analisar o desempenho durante a execução.

Referência: FLECK, Steven, J, KRAEMER, WILLIAM. /fundamentos do treinamento de força, Artmed, Ed. 2017. Capítulo 11. Treinamento resistido para idosos.

Aula 3

Conteúdo: Resistência muscular de MMS e fortalecimento abdominal.

Objetivo: Estimular a resistência muscular dos membros superiores.

Metodologia: A aula começará com um alongamento dos membros superiores, sendo feito de forma estática.

Na aula principal os alunos realizarão sessões de 12 a 15 repetições, sendo 3 séries para cada exercício executado. A turma será dividida em duplas ou trios para realizarem melhor as atividades. Com intervalos não tão longos entre as séries.

Os exercícios serão:

- Puxada frontal
- Rosca direta
- Remada fechada
- Rosca martelo
- Puxada com triângulo
- Abdominal supra
- Remada unilateral

Após realizarem todos os exercícios, os alunos farão um relaxamento para os membros superiores.

Recursos: Caixa de som, ventilador.

Avaliação: Na realização correta e capacidade de realizar todas as atividades.

Referência: FLECK, Steven, J, KRAEMER, WILLIAM. /fundamentos do treinamento de força, Artmed, Ed. 2017. Capítulo 11. Treinamento resistido para idosos.

Aula 4

Conteúdo: Exercícios propostos para resistência de M.M.I.

Objetivo: Realizar exercícios para a resistência muscular dos membros inferiores.

Metodologia: A aula terá início com um alongamento estático e dinâmico para os membros inferiores.

Os alunos realizarão exercícios livres e nas máquinas, com séries de mais intensidade e com uma quantia de carga não tão elevada, sendo assim trabalharão em duplas, sendo que para cada atividade serão realizados 4 séries de 12 repetições, com intervalos de 30 a 40 segundos entre as séries.

Os exercícios serão:

Passada com halteres

Abdução e adução com caneleiras

Cadeira Flexora

Leg 45°

Agachamento com bola

Flexão plantar

Extensão e flexão do quadril

No fim da aula, será realizado exercícios de baixa intensidade, como alongamentos, exercícios que estimulem a respiração profunda, para relaxarem.

Recursos: Bola suíça, caneleiras, caixa de som.

Avaliação: Observar se realizam os exercícios de maneira correta.

Referência: LAMBERT, G. **Musculação: Guia técnico.** Manoel Ltda. São Paulo: 1987.

Aula 5

Conteúdo: Resistência de M.M.S e fortalecimento abdominal.

Objetivo: Exercitar a musculatura dos MMI e abdome.

Metodologia: 1° parte da aula; alongamento estático e dinâmico

Aula principal: a turma será dividida em duplas. A aula será em forma de circuito, onde o professor controlará a execução dos exercícios, assim, cada aluno realizará ao mesmo tempo a atividade, onde será dado 30 segundos para realizarem os exercícios, com um intervalo de 25 segundos. Assim os exercícios serão:

Peck deck

Supino reto

Crucifixo

Desenvolvimento com halteres

Elevação frontal

Tríceps na polia

Tríceps com halter

Abdominal infra

No mais, será realizado um relaxamento com os alunos.

Recursos: Halteres, caixa de som, ventilador, colchonetes.

Avaliação: Capacidade de realizar as atividades por completo.

Referência: LAMBERT, G. **Musculação: Guia técnico.** Manoel Ltda. São Paulo: 1987.

Aula 6

Conteúdo: Treinamento de força de M.M.S.

Objetivo: Realizar exercícios de força muscular para membros superiores.

Metodologia: A aula começará com um alongamento estático.

Os alunos realizarão exercícios baseados na diminuição de repetições e assim o aumento das cargas, para melhor aproveitamento do espaço da academia, a turma será dividida em duplas. Os exercícios serão realizados tanto nas máquinas, quanto livres, sendo 3 sérios de 8 a 10 repetições. Os exercícios serão:

Remada fechada

Puxador pegada invertida

Remada baixa

Elevação lateral

Bíceps na polia

Rosca direta

Rosca martelo

No relaxamento, cada um da dupla realizará uma massagem com pequenas bolas no parceiro de treino, principalmente na parte superior da costa.

Recursos: Halteres, caixa de som e ventilador.

Avaliação: Postura durante a realização da atividade.

Referência: Treinamento de força e envelhecimento saudável > disponível em: <http://WWW.robortofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14/10/2017.

Aula 7

Conteúdo: Treinamento de força de M.M.I — fortalecimento abdominal.

Objetivo: Treinar a força muscular nos membros inferiores e abdômen.

Metodologia: A aula iniciará com um alongamento estático e dinâmico.

Com o objetivo de obter melhoras na questão da força muscular, os alunos realizarão exercícios baseados na diminuição de repetições e assim o aumento das cargas, sendo assim, para cada exercício, os alunos realizarão 3 séries de 8 repetições. A turma será dividida em duplas.

Os exercícios serão:

-Agachamento livre com a barra

-Abdução e adução com caneleiras

-Flexão e extensão do quadril com caneleiras

-Cadeira flexora

-Leg 90°

-Flexão plantar unilateral

-Panturrilha sentado

Abdominal supra, prancha

No fim da aula, a turma fará um relaxamento dos membros trabalhados na aula.

Recursos: Halteres, caneleira, barra, caixa de som, ventilador.

Avaliação: Capacidade de realizar o exercício com aumento da carga.

Referência: Treinamento de força e envelhecimento saudável > disponível em: <http://WWW.robortofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14/10/2017.

Aula 8

Conteúdo: Treinamento de força de M.M.S, fortalecimento abdominal.

Objetivo: Treinar a força do abdômen e membros superiores.

Metodologia: A aula terá início com um alongamento estático bem definido para membros superiores.

A aula principal será com o objetivo de aumentar a força muscular dos membros superiores, assim os alunos realizarão exercícios bem mais concentrados, com uma carga mais elevada e com menos repetições, dessa forma, será trabalhado em 4 séries de 8 repetições por exercício, que serão:

Supino reto

Peck deck

Desenvolvimento com halteres

Elevação frontal

Tríceps Francês

Tríceps na polia

Abdominal infra, prancha

Acabando as séries de exercícios, será feito um relaxamento com a turma toda, realizando um alongamento mais leve e relaxado.

Recursos: Halteres, colchonetes, caixa de som, ventilador.

Avaliação: Na realização da atividade com a postura correta.

Referência: Treinamento de força e envelhecimento saudável >Disponível em: [HTTP/WWW.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel](http://www.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel). Acesso em: 14/10/2017.

Aula9

Conteúdo: Treinamento de força de M.M.I.

Objetivo: Treinar a força muscular nos membros inferiores.

Metodologia: Para começar a aula será realizado um alongamento estático e dinâmico para membros inferiores.

Baseado ainda no fortalecimento muscular, os alunos trabalharão exercícios concentrados, com menos repetições nas séries um a carga elevada em relação a aula anterior de membros inferiores. Assim, realizarão 4 séries de 8 repetições com a carga aumentada. Dessa forma, os exercícios serão:

-Agachamento livre com a barra

-Abdução e adução com caneleiras

-Cadeira extensora

-Cadeira flexora

-Passada com halteres

-Flexão e extensão do quadril

-Flexão plantar

O relaxamento será um exercício de meditação focado na respiração profunda e concentração.

Recursos: Halteres, colchonetes, caneleiras, barra, caixa de som, ventilador.

Avaliação: Capacidade de realizar os exercícios com a carga aumentada.

Referência: Treinamento de força e envelhecimento saudável > disponível em: [http/WWW.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel](http://www.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel). Acesso em: 14/10/2017.

Aula 10

Conteúdo: Treinamento de força de M. M. S, fortalecimento abdominal.

Objetivo: Estimular as capacidades musculares dos membros superiores e abdômen.

Metodologia: A aula inicia com um alongamento, sendo este estático e dinâmico, voltado para a musculatura dos membros superiores.

No mais, a aula será focada no ganho de força muscular para membros superiores e também no fortalecimento abdominal, assim os alunos realização 4 séries de 8 repetições com a carga elevada em relação a aula anterior para cada exercício, sendo trabalhado de forma concentrada, assim os exercícios serão:

- Remada fechada
- Puxador com triângulo
- Remada com triângulo
- Elevação lateral
- Rosca martelo
- Rosca direta com a barra
- Abdominal supra
- Prancha

O relaxamento será em forma de alongamento dos músculos trabalhados na aula.

Recursos: Halteres, colchonetes, barra, caixa de som, ventilador.

Avaliação: Realização dos exercícios com a postura correta.

Referência: Treinamento de força e envelhecimento saudável > disponível em; <http://WWW.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 14/10/2017.

Referências do capítulo

ALBINO, I. L. R.; FREITAS, C. R.; TEIXEIRA, A. R.; GONÇALVES, A. K.; SANTOS, M. P. V.; BÓS A. J. G. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 17-25, 2012.

CANCELA, D. M. G. **O processo de Envelhecimento**. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto. 2007.

Dinâmicas e brincadeiras com idosos. Disponível em: <<http://homeangels.com.br/blog/2015/12/dinamicas-e-brincadeiras-com-idosos-volte-a-ser-crianca-e-exercite-sua-mente/>>. Acesso em 05/02/2018 às 16:00.

FLECK, Steven, J, KRAEMER, WILLIAM. **Fundamentos do treinamento de força**. Artmed, Ed. 2017. Capítulo 11. Treinamento resistido para idosos.

GIANOLLA, F. **Musculação – conceitos básicos**. São Paulo: Editora Manole, 2003.

LAMBERT, G. **Musculação: Guia do técnico**. São Paulo: Manoel Ltda, 1987. 162p.

MORLEY J.; BAUMGARTNER RN.; ROUBENOFF R.; MAYER J.; NAIR KS: Sarcopenia. **Jornal Laboratório Medicina Clínica**.v.137, p. 231-243, 2001.

Treinamento de força e envelhecimento saudável. Disponível em: <http://WWW.robertofrancodoamaral.com.br-treinamento-de-forca-e-envelhecimento-saudavel>. Acesso em 14/10/2017.

10.8 Caminhada ecológica - Prof. Pedro Vasques Siqueira e Prof. Lucas Simões da Silva

A Caminhada Gerontológica tem como objetivo compreender a importância e o valor da caminhada, o seu uso no dia a dia do idoso como atividade física econômica, utilizando as trilhas para aliar a atividade física ao desenvolvimento sustentável, sempre realizar a caminhada em grupo como forma de atividade de contato e interação social, por fim, identificar os benefícios da caminhada para o idoso associando à qualidade de vida. Neste capítulo serão apresentados planos de aula utilizando os objetivos citados anteriormente, irá conter dez planos de aulas práticas divididos em caminhada associada com outras atividades.

A caminhada é uma atividade natural de fácil realização e é indicado a todos os públicos, principalmente para pessoas com doenças crônico-degenerativas que afetam os indivíduos em processo de envelhecimento, é uma atividade de baixo impacto (nos membros inferiores) comparado a outros exercícios físicos. Relacionando à qualidade de vida a caminhada trás diversos benefícios: Coordenação, fortalece a musculatura, o impacto causado na estrutura óssea o deixa mais resistente, entre outras.

Desse modo, tendo diversos objetivos para melhorar a vida do público com que trabalhamos, desenvolvendo as aulas sempre observando as dificuldades dos alunos para alcançarmos tais objetivos e também ter uma boa aceitação do nosso trabalho como professores.

PLANOS DE AULA

Aula 1

Conteúdo: Aula de socialização, apresentação da disciplina e cronograma de conteúdos.

Objetivos: Identificar a disciplina. Interagir com colegas.

Metodologia: Aula iniciará com a apresentação da disciplina, assim apresentando os objetivos e conteúdos em cada unidade e também apresentar a cronograma com os temas de aula que serão utilizados no primeiro semestre de 2018. Após a

apresentação da disciplina, será iniciada a aula com alongamento estático e dinâmico, em seguida serão realizadas algumas brincadeiras para a interação dos alunos entre si, os jogos e brincadeiras são:

Caçada humana: No caçada humana, alguém fica com o pique. Mas, em vez de passar o pique quando pega outra jogadora, esta e todas as que forem pegadas tem que dar o braço à pegadora e ajudá-la em sua tarefa. À medida que as jogadoras vão sendo pega, a fileira de pegadoras aumenta. O pique não vale se o amontoado se separar. O jogo termina quando a última jogadora for finalmente pega.

Dinâmica da Sensibilidade: Dois círculos com números iguais de participantes, um dentro e outro fora. O grupo de dentro vira para fora e o de fora vira para dentro. Todos devem dar as mãos, senti-las, tocá-las bem, estudá-las. Depois, todos do grupo interno devem fechar os olhos e caminhar dentro do círculo externo. Ao sinal, o Coordenador pede que façam novo círculo voltado para fora, dentro do respectivo círculo. Ainda com os olhos fechados, proibido abri-los, vão tocando de mão em mão para descobrir quem lhe deu a mão anteriormente. O Grupo de fora é quem deve movimentar-se. Caso ele encontre sua mão correta deve dizer _Esta! Se for verdade, a dupla sai e se for mentira, volta a fechar os olhos e tenta novamente.

Pacman: Pega-pega na quadra, porém só é permitido andar por cima das linhas da quadra. O "pacman" (pegador) também deverá andar apenas pelas linhas.

Quem for pego, deverá sentar no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo, mas NÃO para o "pacman", ou seja, o pegador pode pular as pessoas que foram pegadas por ele e estão sentadas no chão, mas os fugitivos não podem pular esses obstáculos. Quem for o último que a ser pego será o vencedor.

No fim da aula será realizado alongamento como forma de relaxamento.

Recursos: Fitas

Avaliação: Analisar o convívio social dos alunos entre si a partir da observação.

Referência: Dinâmicas de Grupo, Cooperativa do Fitness. Disponível em:<http://www.cdof.com.br/recrea5.htm#12>. Acessado em: 8 de fevereiro de 2018.

Aula 2

Conteúdo: Caminhada na trilha enfatizando vícios posturais

Objetivos: Praticar de maneira correta a caminhada na trilha.

Metodologia: Iniciaremos a aula com alongamento estático e dinâmico visando o preparo do corpo para a atividade e para a prevenção de lesões, será feito na praça da felicidade após a chamada.

Logo após isso, iremos para a entrada da trilha (ao lado da quadra2) onde será informado para os alunos o percurso que faremos e será passado pra eles informações do conteúdo da aula, faremos perguntas para eles, como: “qual a forma correta de caminhar?”, “Como deve ser a postura?”, entre outras. Com as perguntas feitas, enfatizaremos como realmente se deve caminhar e alertaremos a eles para que fiquem atentos aos vícios posturais que muitos deles possuem. O percurso iniciara na

entrada da trilha onde iremos pela esquerda até o final (frente a pista), lá daremos uma pausa para hidratação e descanso, perguntando se todos estão bem. Prosseguiremos direto na trilha até a saída que se encontra ao lado do CAIS e retornaremos para o PIFPS pela FEFF.

Ao chegarmos será feito um relaxamento buscando desfazer qualquer tensão física adquirida na caminhada

Recursos:

Avaliação: Verificar se os alunos estão caminhando de forma correta como o que foi passado na aula

Referência: Benefícios da caminhada para a saúde < acesso em > <https://www.tuasaude.com/caminhada/>

Aula 3

Conteúdo: Caminhada Ecológica.

Objetivos: Conscientizar-se acerca da preservação do meio ambiente.

Metodologia: Aula será iniciada com alongamento estático e dinâmico na Praça da Felicidade onde os alunos serão informados o percurso da caminhada, em seguida iniciaremos aula.

Ponto de partida será o Bloco PIFPS, seguindo para a entrada da trilha ao lado da quadra2, Já na entrada da trilha será informado o conteúdo da aula: Caminhada na trilha. A caminhada na trilha durará cerca de 18min, iremos pelo trecho à esquerda desta entrada da trilha, chegando ao trecho final faremos alongamentos e retornaremos passando direto e indo a caminho ao Bloco Paulo Burhein, chegando ao bloco será feito uma parada para hidratação, com apenas 30seg. Seguiremos em direção à biblioteca localizada no Mini Campus. Em frente à biblioteca será feito uma pausa para contemplação a natureza. Retornaremos pelo mesmo caminho.

Caso seja necessário, no retorno não utilizaremos a trilha, o caminho de volta poderá ser feito pelos corredores da FEFF.

Ao chegarmos será feito alongamento buscando o relaxamento dos alunos.

Recursos:

Avaliação: Análise a partir da observação do contato dos alunos com a natureza, ao final da aula registrar feedbacks dos alunos referentes aos espaços percorridos.

Referência: Núcleo do Conhecimento, A CAMINHADA ORIENTADA POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/caminhada-orientada-por-um-profissional>. Acessado em: 04 de março de 2018.

Aula 4

Conteúdo: Caminhada e jogos sensoriais.

Objetivos: Estimular o sentido de audição e tato na caminhada.

Metodologia: Será dado início da aula com alongamento estático e dinâmico, observado que a aula acontecerá na trilha enfatizar o alongamento para as pernas, pés e tornozelo, sem esquecer o resto do corpo. Daremos a aula principal na entrada da trilha ao lado da quadra dois da FEEF, iremos pegar a direção esquerda, até chegarmos ao ponto final onde organizaremos os alunos em duplas ou trio, onde um dos componentes terá que ficar vendado. Neste mesmo local será estipulado 5m de caminhada para o aluno que estiver vendado, ida e volta somando 10m. A caminhada do aluno vendado será orientada pelo colega, ao final troca os papéis o aluno que estava orientando a caminhada irá ficar vendado e será orientado e vice-versa. Podemos usar a seguinte variação desta aula, a caminhada do aluno vendado poderá ser feita sobre uma corda, assim como um trem no trilho. O aluno vendado terá de se locomover identificando o local da caminhada a partir de sensores táteis localizados nos membros inferiores e também com auxílio da audição para a identificação sonora do local. Após todos os alunos passarem pelas duas etapas de orientador e orientando, finalizaremos este momento da aula e continuaremos a caminhada, a caminho do Bloco Paulo Burhein para os alunos se hidratarem e retornaremos para o PIFPS para finalizarmos a aula.

Aula será finalizada na Praça da Felicidade com relaxamento (iremos utilizar de alongamentos de MMSS e MMII) para a retomada da frequência cardíaca.

Recursos: Retalho de tecido, corda.

Avaliação: Questionário oral ao aluno vendado: Qual está o solo em que caminha? (Com buracos, raízes, asfalto, concreto, etc.). Quais elementos identifica a partir da sua audição? (Ventos, pássaros, etc.).

Referência: Silva, Leandro M. Pinheiro da. Caminhada orientada como incentivo a prática do exercício físico.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Ano 17 - Nº 170 - Julho de 2012. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd170/caminhada-orientada-como-exercicio-fisico.htm>. Acessado em: 05 de Março de 2018.

Aula 5

Conteúdo: Caminhada na Ciclovía com Circuitos.

Objetivos: Estimular o equilíbrio, a agilidade e a lateralidade a partir de circuito.

Metodologia: Aula iniciará com alongamento estático e dinâmico, seguido de aquecimento, onde realizaremos trote durante 4min. Faremos uma pausa para hidratação e em seguida será dado início a aula principal que será a caminhada na ciclovía com circuito.

O professor organizará dez bambolês em linha reta um encostado no outro, (Como uma escada de agilidade), passaram em forma de caminhada um pé em cada bambolê, em uma variação passar em deslocamento lateral. Cones em linha reta por onde

os alunos passarão em zigue-zague e uma corda estendida no chão pra que o aluno passe por cima utilizando o equilíbrio, terminando o circuito os alunos deverão prosseguir com a caminhada pela ciclovia e toda vez que chegarem ao trecho onde se encontra o circuito devem realizar o mesmo e assim consecutivamente. Os professores devem dividir-se para acompanhar os diferentes grupos, devido a nem todos caminharem no mesmo ritmo. A cada três passagens que os alunos iram realizar pelo circuito, irão fazer uma pausa para hidratação, será feito um breve dialogo com os alunos pra saber se todos estão bem, e após isso prosseguiremos com a caminhada e circuito respectivamente.

Ao concluir todo o percurso, será feito alongamento como método para relaxar e buscar desfazer qualquer tensão física adquirida durante a caminhada.

Recursos: Bambolês, Cones, Corda.

Avaliação: Distribuir papéis para os alunos, onde os mesmos deveram por seu nome e pedir para que eles identifiquem as habilidades motoras desenvolvidas na aula.

Referência: Portal Do Professor, Brincando com cones, arcos e bambolês. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28331>>. Acessado em: 15 de Fevereiro de 2018.

Aula 6

Conteúdo: Caminhada e aferição da frequência cardíaca.

Objetivos: Aprender a auto aferição da FC.

Metodologia: Aula iniciará com instruções sobre como aferir a FC durante a caminhada: Apalpar com o dedo indicador e médio a artéria radial, que passa pelo punho exatamente pelo lado externo do punho, o lado onde está localizado o polegar, encontrando a pulsação comece a contar os batimentos. A contagem deve ser realizada durante 15 segundos, multiplicando o resultado por 4, chegando a quantidade de batimentos por minuto.

Após passar as instruções aos alunos, pediremos aos mesmos para aferirem sua frequência cardíaca antes da aula, e que anotem o resultado em um papel. Partiremos para o alongamento estático e dinâmico, seguido de aquecimento, onde realizaremos trote durante 3min. Faremos um breve intervalo para que os alunos bebam água e em seguida será dado inicio a aula.

A caminhada começará com a partida a partir do Bloco PIFPS, entraremos na trilha e seguiremos em direção ao Bloco Paulo Burheïn, passando pelo PB continuaremos até a prefeitura do mini campus, onde faremos uma pausa de descanso. Continuaremos a caminhada em direção ao laboratório de anatomia e então retornaremos para o PIFPS.

Ao chegar ao Programa Idoso Feliz, iremos aferir novamente a FC, anotar no papel e comparar com a medida feita antes da atividade. Será feito alongamento como método para relaxar e buscar desfazer qualquer tensão física adquirida durante a caminhada.

Recursos: Papel, caneta.

Avaliação: Distribuir papéis para os alunos, onde eles deveram anotar o resultado da primeira e da ultima aferição da FC. E caberá ao professor analisar se os alunos aferiram a FC de maneira correta.

Referência: Viva Bem Movimente-se, Como aferir a frequência cardíaca durante a atividade física. Disponível em: <<https://vivabemmovimentese.wordpress.com/2011/10/10/como-aferir-a-frequencia-cardiaca-durante-a-atividade-fisica/>>. Acessado em: 16 de Fevereiro de 2018.

Aula 7

Conteúdo: Caminhada na trilha enfatizando vícios posturais.

Objetivos: Praticar de maneira correta a caminhada na trilha.

Metodologia: Iniciaremos a aula com alongamento estático e dinâmico visando o preparo do corpo para a atividade e para a prevenção de lesões, será feito na praça da felicidade após a chamada. Logo após isso, iremos para a entrada da trilha (ao lado da quadra 2) onde será informado para os alunos o percurso que faremos e será passado pra eles informações do conteúdo da aula, faremos perguntas para eles, como: “qual a forma correta de caminhar?”, “Como deve ser a postura?”, entre outras. Com as perguntas feitas, enfatizaremos como realmente se deve caminhar e alertaremos a eles para que fiquem atentos aos vícios posturais que muitos deles possuem. O percurso iniciara na entrada da trilha onde iremos pela esquerda até o final (frente a pista), lá daremos uma pausa para hidratação e descanso, perguntando se todos estão bem. Prosseguiremos direto na trilha até a saída que se encontra ao lado do CAIS e retornaremos para o PIFPS pela FEFF.

Ao chegarmos será feito um relaxamento buscando desfazer qualquer tensão física adquirida na caminhada.

Recursos:

Avaliação: Verificar se os alunos estão caminhando de forma correta como o que foi passado na aula.

Referência: Benefícios da caminhada para a saúde < acesso em> <https://www.tuasaude.com/caminhada/>.

Aula8

Conteúdo: Caminhada na ciclovia com obstáculos

Objetivos: Estimular o condicionamento físico e cognitivo de forma ativa e dinâmica, superando as dificuldades advindas dos obstáculos que estarão no percurso.

Metodologia: Iniciaremos a aula na ciclovia com alongamento estático, dinâmico e aquecimento, com o objetivo de preparar os alunos para a realização dos exercícios que serão propostos na aula prevenindo assim possíveis lesões.

Será montando na ciclovia (parte lateral que tem sombra) um percurso com 4obstáculos, sendo eles: 1º Obstáculo: Passar a bola para o colega. A turma será dividida em duplas onde cada dupla ganhara uma bola que por determinado percurso terão de ficar jogando a bola um para o outro até essa determinada parte do percurso acabar.2º Obstáculo: Andar sobre a corda. Será colocado duas cordas uma paralela a outra onde as duplas terão de andar equilibradamente por cima dela com um pé de

cada vez até terminar a corda. 3º Obstáculo: Passar por cima das barreiras. Serão colocadas 4 barreiras feitas com cone e corda tendo 40cm de altura cada, com 1,5m de distancia uma da outra onde os alunos deverão passar por cima podendo ser através de salto, flexão do quadril (levantar as pernas) ou da forma que eles preferirem. 4º Obstáculo: Acertar o cone com o bambolê. Será uma série de 3 acertos ao cone, cada serie terá 7m de distancia uma da outra, a distância que o bambolê será lançado devera ser de 3m, será um lançamento para cada um da dupla sendo não necessário o acerto, apenas jogar e prosseguir. Anteriormente a isso os alunos darão uma volta inteira sem os obstáculos como aquecimento. O percurso com obstáculos será repetido 3 vezes por cada dupla.

Após cada dupla ter executado as 3 vezes, faremos uma volta calma, onde os alunos darão uma parada para hidratar e descansar e irão dar mais uma volta somente caminhando e finalizaremos a aula com relaxamento, afim de amenizar a possível tensão física ou muscular que eles possam ter adquirido na pratica destes exercícios

Recursos: Bolas, cordas, cones e bambolês

Avaliação: Observar a disposição, o bem estar e a realização dos exercícios feitos pelos alunos.

Referência: Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade <acesso em>
<http://www.redalyc.org/html/408/40818308/>.

Aula 9

Conteúdo: Caminhada na Ciclovía.

Objetivos: Executar a caminhada de forma correta, mantendo a postura e ritmo.

Metodologia: A aula iniciara com a ida até o inicio da ciclovía, onde será feito o alongamento estático e dinâmico visando o preparo do corpo para a atividade e para a prevenção de lesões. Em seguida será dado inicio a aula principal que será a caminhada na ciclovía.

Visto que a ciclovía possui uma metragem de 700m, o número de voltas que daremos será 4 (2,8km) ou 3 (2,1km), dependendo da disposição e velocidade dos alunos (que será estimulada pelos professores). Os professores se dividirão para acompanhar os diferentes grupos, devido a nem todos caminharem no mesmo ritmo.

Na metade do percurso faremos uma pausa para hidratação e recuperação, será feito um breve dialogo com os alunos pra saber se todos estão bem, e após isso prosseguiremos com a caminhada.

Ao concluir todo o percurso, será feito um relaxamento buscando desfazer qualquer tensão física adquirida na caminhada.

Recursos:

Avaliação: Observar se os alunos estão caminhando de forma correta, com boa postura e respiração equilibrada

Bibliografia: Dicas para uma caminhada mais saudável <acesso em><https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/dicas-para-uma-caminhada-mais-saudavel,a10807015824d310VgnCLD200000bbcce0aRCRD.html>

Aula 10

Conteúdo: Caminhada até a biblioteca

Objetivos: Caminhar de forma correta, aproveitando e apreciando os espaços do percurso

Metodologia: A aula terá início com alongamento estático e dinâmico feito na praça da felicidade com o propósito de preparar o corpo para a caminhada e prevenir lesões no decorrer da mesma. A aula principal iniciará ainda no PIFPS após o término do alongamento, em seguida será informado para os alunos o conteúdo da aula e o percurso, que será o seguinte: Iremos sair do PIFPS e ir por um pequeno caminho que fica ao lado da piscina e iremos sair no CAIS seguindo para o bloco PB, de lá iremos para passar pelos blocos do FCA a caminho do laboratório de anatomia, ali faremos nossa primeira pausa para hidratação e descanso, com um breve diálogo perguntaremos se todos estão bem. Dando prosseguimento, partiremos do bloco de anatomia para a biblioteca, por dentro do ICB, onde ficaremos um tempo para nossa segunda pausa e também para observar a natureza e descontrair uns com os outros, posteriormente a isso, voltaremos para o PIFPS pela FEFF. Ao concluir todo o percurso e chegar no PIFPS (praça da felicidade), para encerrarmos a aula, será feito um relaxamento com o intuito de amenizar ou findar qualquer tensão física adquirida na caminhada.

Recursos:

Avaliação: Observar se os alunos estão caminhando de forma correta, com boa postura e respiração adequada

Referência: Caminhada orientada na terceira idade—pucri <acesso em> <http://www.pucrs.br/research/salao/2006-VIISalaoIC/Arquivos2006/CienciasdaSaude/37007%20-%20RENATA%20FREITAS%20TESTA.pdf>.