

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

OFICINAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE (UATI): PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES COM ESPAÇO DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UEFS.

Wésia Jesus Santos ¹

Josiele Soares da Silva ²

Amanda Leite Novaes ³

1. Graduanda do 4º semestre de Licenciatura de Educação Física- UEFS
2. Graduanda do 4º semestre de Licenciatura de Educação Física- UEFS
3. Licen. em Ed. Física- UESB, MsC em Educação- UFBA, Profª. auxl. dept. saúde- UEFS

INTRODUÇÃO:

Estudos têm demonstrado que a população idosa do mundo está aumentando, principalmente no Brasil. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil terá 32 milhões de idosos entre 2020 e 2025. Neste sentido, os debates sobre envelhecimento ficam mais em evidência e a atividade física aparece com o objetivo de preservar ou melhorar a autonomia do idoso, retardar os efeitos da idade avançada, aumentar a qualidade de vida, promover mudanças corporais e melhoria na auto-estima, autoconfiança, efetividade e socialização. Nota-se a possibilidade de atuação do professor de Educação Física, tendo em vista a necessidade de planejamento, orientação e acompanhamento qualificados na execução das atividades. A partir desse contexto, surgiu o interesse de conhecer a intervenção do professor de Educação Física com idosos, já que o ingresso na UEFS possibilitou essa experiência a partir da disciplina Prática Curricular I, a qual contribuiu para uma aproximação direta com a Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) que se insere numa perspectiva de incentivo às práticas sociais, vivenciais e educativas. Dessa forma foram observadas as oficinas de hidroginástica e yôga oferecidas pela UATI no intuito de verificar os benefícios que essas atividades podem trazer para o cotidiano dos idosos.

METODOLOGIA:

A partir da disciplina Prática Curricular I, a qual tem o papel de apresentar os campos de intervenção da Educação Física aos estudantes da UEFS, o trabalho foi desenvolvido em três etapas: Organização do plano de visitas com roteiro de observação e entrevistas; Visita a UATI, programa criado em 1992 pela Pró-Reitoria de extensão da UEFS que proporciona oficinas direcionadas a saúde e movimento visando orientar os alunos a adquirir consciência corporal com movimentos menos intensos, mais prazerosos e que garantam além da preservação do corpo, bom-humor, auto-estima e harmonia entre corpo-mente-ambiente. Dentre as oficinas, foram escolhidas para serem observadas as de hidroginástica realizada na própria instituição UEFS e yoga realizada no Centro Universitário de Cultura e Arte (CUCA); Sistematização da experiência onde foram pautadas todas as observações que consistem na análise dos espaços, perfil dos usuários e desenvolvimento das oficinas.

RESULTADOS:

Durante o acompanhamento das oficinas pôde-se perceber, através dos depoimentos dos idosos participantes, a importância da existência dessas atividades, pois as execuções das mesmas trazem como benefícios a flexibilidade corporal, bem-estar físico e mental, interação social, maior autonomia e segurança o que contribui para uma grande satisfação e alegria de viver, pois os idosos demonstram uma vida mesclada de solidão e desmotivações devido ao abandono de muitos parentes e familiares. Por outro lado, notou-se que os espaços oferecidos à realização das oficinas não possuem equipamentos e instrumentos necessários para a segurança dos idosos, já que não são espaços destinados exclusivamente a esse grupo, mas adaptados à medida que são liberados para a execução das atividades. Percebeu-se também que as oficinas são constituídas basicamente por mulheres. Na atividade de hidroginástica verificou-se a presença de três homens, já na yoga apenas um. Neste sentido, as

experiências vivenciadas nos permitiram reconhecer a importância da continuidade de intervenções com a população idosa.

CONCLUSÃO:

A prática regular de atividades físicas contribui para melhoria da saúde global do idoso, proporciona aumento da participação, sua integração na sociedade e contribui na diminuição dos riscos às doenças crônicas o que estimula o desempenho funcional e conseqüentemente aumenta a autonomia e qualidade de vida. Contudo, a UATI se insere no estímulo e desenvolvimento de práticas sociais que respondem às inquietações provenientes da idade além da ampliação de possibilidade de atuação do profissional.

Palavras-chave: UATI, ATIVIDADE FÍSICA, TERCEIRA IDADE.