

## MOVIMENTANDO VIDAS: O NÚCLEO DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE NO DIA-A-DIA DO IDOSO

Matheus Dias da Silva<sup>1</sup>, Adriana Schüler Cavalli<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física - matheusgel10@hotmail.com.

<sup>2</sup>Coordenadora do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade - NATI. Universidade Federal de Pelotas - Escola Superior de Educação Física - adriscavalli@gmail.com.

### 1. APRESENTAÇÃO

A extensão universitária é uma forma de interação entre a universidade e a comunidade na qual ela está inserida, podendo dizer que é uma espécie de ponte permanente entre a universidade e os diversos setores da sociedade. Fazendo uma analogia, a extensão deveria ser como uma via de mão dupla, de um lado a universidade leva conhecimento e/ou assistência à comunidade e recebe dela influxos positivos em forma de retroalimentação - observando e atuando com o intuito de suprir necessidades, anseios e aspirações de ambas as partes (NUNES e SILVA, 2011).

Na graduação o desenvolvimento de competências profissionais interativas, associativas e socialmente responsáveis, implica necessariamente um conhecimento capaz de articular o ensino, a pesquisa e a extensão. A formação de competências profissionais faz frente à complexidade dos problemas sociais emergentes implicando em um processo de aprendizagem hábil que perpassa pela inserção do futuro profissional na realidade social (PIVETTA et al., 2010). É fundamental manter a tríade através da pesquisa e extensão e fortalecendo o ensino. A articulação da tríade pesquisa-extensão-ensino favorece a aquisição de conhecimentos dos acadêmicos através da troca de informação e aplicação prática junto à comunidade.

A extensão universitária é de vital importância para a formação do caráter profissional dos acadêmicos de graduação introduzindo saberes novos e adequando a junção dos conhecimentos teórico-prático, tornando assim a formação do discente mais completa pela produção, gestão e transmissão de conhecimento. Além disso, visa prestar serviço de qualidade à comunidade.

No momento que a extensão universitária acontece, os acadêmicos saem da sua rotina em sala de aula, passando a praticar o que foi proposto nas aulas e se aproximando das pessoas. A mudança social é um dos principais objetivos da extensão, que promove melhoria na qualidade de vida das pessoas que são atendidas socialmente. Portanto a extensão se caracteriza por ser um progresso da academia com as comunidades (RODRIGUES et al., 2013).

E foi assim que o Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) surge em 1993, com o intuito de atender as demandas sociais da comunidade de Pelotas/RS. Segundo artigo publicado em 2010 por Afonso et al. o projeto iniciou de forma tímida, atuando nas associações de bairro e postos de saúde, onde aconteciam oficinas recreativas e aulas de ginástica. Neste período o NATI organizava e estruturava aulas em sete diferentes bairros da cidade, contando com a participação dos acadêmicos da Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel) sendo estes os responsáveis pela estrutura e funcionamento das aulas sob orientação de docentes da universidade. Atendendo a solicitação dos acadêmicos da ESEF, o projeto foi ampliado e aulas de ginástica começaram a ser ministradas nas dependências do curso de Educação Física para cerca de 150 pessoas. No ano de 1998 a hidroginástica foi introduzida no projeto com a

atuação de novos professores no NATI atendendo então 250 idosos. Em 2003 foram lançadas novas modalidades de atividades físicas e de lazer aos idosos com aulas de dança, ginástica, caminhada orientada e musculação. Houve também preocupação da equipe coordenativa em oferecer aos idosos outras atividades além das físicas, passando a incrementar com as de lazer, tais como, palestras informativas, viagens, passeios e festas comemorativas.

O NATI completa 24 anos em 2017, e nos últimos anos tem se preocupado em promover atividades físicas e de lazer aos idosos da comunidade oportunizando a prática docente dos acadêmicos do curso de Educação Física e a troca de informações entre idosos/acadêmicos/docentes, assim como tem se preocupado em oferecer aos acadêmicos um espaço para a pesquisa na área do envelhecimento através de parcerias com o Grupo de Pesquisa e Estudos Sociológicos em Educação Física e Esportes – GPES/UFPel .

Depois de tantos anos de atuação é hora de refletir e pensar “O que o NATI significa para os seus usuários”. Com este intuito, e ao sentir a necessidade de dar voz aos idosos em se expressarem e darem sua opinião sobre o projeto, este estudo se consolida.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Este estudo descritivo observacional (THOMAS, NELSON, 2002) foi realizado com os participantes do projeto Núcleo de Atividades para a Terceira Idade, da Universidade Federal de Pelotas (NATI/UFPel), matriculados no segundo semestre de 2017. Foram convidados a participar do estudo três alunos por turma, escolhidos através de sorteio entre os alunos da mesma turma, com o intuito de ouvir a opinião dos alunos de todas as turmas em todas as modalidades oferecidas no NATI/UFPel (musculação, ginástica e oficina de estimulação cognitiva). O estudo se desenvolveu em setembro de 2017.

Para os idosos participantes da amostra, foi realizado o seguinte questionamento **“O que o NATI significa para você?”**. As respostas foram gravadas e posteriormente transcritas. Através da análise de conteúdo, as respostas foram separadas por temas, conforme descrito abaixo.

## 3. RESULTADOS

No NATI em 2017-2 foram ofertadas: a) três turmas de ginástica, b) quatro de musculação e c) uma Oficina de Estimulação Cognitiva (OEC). Participaram do projeto NATI cerca de 150 idosos, nas três modalidades. Após o sorteio entre os idosos de cada turma, a amostra foi composta de 24 idosos, sendo 17 mulheres e 7 homens com idade de 60 a 85 anos. Ao ser questionado sobre o que o projeto significa na vida dos idosos participantes do projeto NATI, foram relatadas as seguintes falas:

### a) Em termos de qualidade de vida:

“Pra mim significa tudo, melhorou minha qualidade de vida, se eu não venho já sinto falta” (idoso, musculação); “Saúde, energia, alegria, a gente faz e é vida né” (idoso, musculação); “Muita coisa, turma, alegria, movimento, muita coisa, o seria de mim sem isso.” ( idosa, musculação) ; “Melhor qualidade de vida” (idoso, ginástica.); “Envelhecimento com qualidade de vida, tudo de melhor, em todos os sentidos”.(idoso, musculação); “Uma beleza, tudo de bom, muita melhora (idoso, OEC); “Pra mim é um projeto pra terceira idade melhorar de vida, melhorar de tudo, minha vida melhorou setenta por cento em tudo.” (idoso,

musculação); “Tudo, noto muita melhoria” (idosa, OEC); “Muito bom, não tenho preguiça de vir, é bom pra minha idade, espero que nunca pare” (idosa, musculação); “Melhor qualidade na minha vida, estar fazendo exercício com o pessoal, muito bom” (idoso, musculação).

**b) Em termos de saúde/de alívio das dores corporais:**

“Significa a melhora das condições físico, mental, diminui as dores que eu sentia” (idosa, ginástica); “Um espetáculo, uma beleza, acho ótimo, melhorei muito da osteoporose e das dores” (idosa, musculação); “Significa que se não fosse pelo projeto eu nem caminhava nem em ônibus subia, tudo de melhor pra mim, minha vida, minha saúde, tudo de melhor.” (idosa, musculação); “Melhora, doía joelho, melhorou muito, oportunidade de manter qualidade de vida, e o melhor, de graça.” (idoso, musculação); “Agora no momento é tudo, pessoa na minha idade não pode ficar sem fazer atividade física” (idosa, musculação); “Tudo de bom né, exercício, não pretendo parar tão cedo, me deixa independente” (idosa, musculação); “Muito bom, mais disposição, vontade de caminhar, melhorou autoestima né.” (idoso, musculação); “Como vou explicar assim, em termos de físico assim, melhorou tudo, se a gente pensa em melhorar na vida fisicamente aqui é o caminho é só levar a sério, melhorou pra mim” (idoso, musculação); “Melhora no organismo, se estivesse parado não estaria bem” (idoso, musculação).

**c) Em termos de socialização**

“Tudo de bom, tudo de melhor, o exercício as amizades” (idosa, ginástica); “Posso dizer assim, além de melhor condição de vida um lugar onde tenho amigos, colegas, um lugar meu e não me sinto sozinha” (idosa, musculação); “Muita coisa, amizade com as meninas com os professores, faz muito bem, não vivo sem” (idosa, musculação); “Gosto muito das aulas e encontrar amigos” (idosa, OEC); “Convivência com o pessoal, ajuda nas doenças” (idoso, musculação).

Os dados encontrados no presente estudo sugerem que a prática de exercício físico na terceira idade contribui para uma melhor qualidade de vida dos idosos participantes do projeto NATI. O estudo de Mazo et al.(2007) corrobora com o presente estudo visto que os idosos que realizavam exercícios físicos possuíam melhores condições de saúde. A prática de atividade física quando executada em grupo, tem o potencial de proporcionar aos idosos a socialização, uma melhora na autoestima (MEURER, BENEDETTI e MAZO 2009), de possibilitar a construção de novas amizades e, consequentemente, diminuir o estresse e a depressão (MAZO et al., 2005; LEE, YEH, LEE, 2012). Em estudo desenvolvido por Cheik et al. (2008) idosos participantes de um programa de lazer apresentaram uma tendência à redução nos escores indicativos para a ansiedade e depressão.

#### **4. AVALIAÇÃO**

Com base nos depoimentos obtidos se pode concluir que uma rotina de exercícios de duas vezes na semana é benéfica para a saúde física e mental dos idosos do projeto. Além disso, as aulas têm auxiliado no envelhecimento saudável dos seus participantes preservando a independência e convívio social. Em termos de saúde os idosos demonstraram que a prática de atividade física regular auxilia em amenizar as dores osteomusculares. O envelhecimento ativo ajuda a diminuir

a sensação de solidão através do convívio social e aumento da rede de amizades nas aulas. Sendo assim, é possível inferir que o projeto completa seus 24 anos com sucesso atendendo a comunidade idosa da cidade de Pelotas/RS e conforme relatos dos idosos do projeto o mesmo não deve nunca parar de existir.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, M.R.; CAVALLI, A.S.; DA SILVA, M.C.; ROMBALDI, A.J.; CAMPOS, A.L.P. Do Diagnóstico à ação: Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) – Trajetória e construção. **Revista Brasileira de Atividade Física**, v.15, n.3, 2010.

CHEIK et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.

LEE, C. T.; YEH, C. J.; LEE, M. C. Leisure activity, mobility limitation and stress as modifiable risk factors for depressive symptoms in the elderly: Results of a national longitudinal study. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Amsterdam, 54:221-229, 2012.

MAZO et al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, 7(1) 45-49, 2005.

MAZO et al. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev Bras Fisioter**, v.11, n.6, p.437-42, 2007.

MEURER, S.T.; BENEDETTI, T.R.B.; MAZO, G.Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz**, Rio Claro, 15 (4):788-796, 2009.

NUNES, A.L.P.F.; SILVA M.B.C. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. **Mal-Estar e Sociedade**, v. 4, n. 7, p. 119-133, 2011.

PIVETTA et al. Ensino, pesquisa e extensão universitária: em busca de uma integração efetiva. **Linhas Críticas**, v.16, n.31, 2010.

RODRIGUES et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT**, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre, Artmed, 2002.