

ATIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA A TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA CURRICULAR DO CURSO DE DESENVOLVIMENTO DE COMUNIDADES DO CEFET UBERABA/MG

Samir Messias de Freitas¹; Nádia Maria Pereira de Souza²

¹Mestrando do PPGEPA/UFRRJ e Professor do CEFET de Uberaba/ MG (samirfreitas@bol.com.br);

²Professora Adjunta da UFRRJ-IE-DTPE

1. INTRODUÇÃO

Como o crescimento sem precedentes da população em idade avançada tem provocado alterações demográficas significativas nas últimas décadas, o que ocasiona o aumento da perspectiva de vida do ser humano, torna-se, então, necessário que esse ciclo vital ampliado seja vivido até os últimos dias de vida, de forma saudável, autônoma e independente.

Assim, este projeto se originou da observação das polêmicas surgidas diante das problemáticas enfrentadas pelas pessoas da terceira idade bem como de seus familiares, pois, com o avançar da idade, a capacidade de movimentar-se é alterada por vários fatores, o que leva o ser humano a ter declínios na qualidade e quantidade de movimentos. Grande porcentagem da população acima de 60 anos tem dificuldade ou incapacidade de realizar atividades cotidianas como carregar um peso ou até de caminhar alguns quarteirões (OKUMA, 1997).

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Uberaba, baseado nas Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9394/96), nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e nas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (Parecer CEB/CNE nº 15/98) vem cumprindo com sua função social, que é a de possibilitar aos alunos, sua inserção na vida adulta, integrando-os ao mundo contemporâneo nas dimensões fundamentais: cidadania e trabalho.

O presente projeto justifica-se pela necessidade da produção e disseminação de conhecimentos que comprovem que a prática da atividade físico-recreativa é imprescindível para a manutenção e permanência da qualidade de vida e autonomia na terceira idade. Justifica-se, ainda, pela possibilidade de formação de futuros profissionais, com o perfil para atuar com o idoso, uma vez que a Gerontologia foi instituída como ciência, no início do século XX, abrindo amplas possibilidades para a formação técnica que irá atender esse segmento da sociedade. Por meio de um recorte da literatura, elaborar uma proposta política voltada para o idoso ressignificando a importância da atividade físico-recreativa, visando a uma melhoria de qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Desenvolver competências nos alunos do Curso Desenvolvimento de Comunidades do CEFET- Uberaba, preparando-os para trabalharem com pessoas na terceira idade na cidade de Uberaba.

2.2. Específicos

- Diagnosticar as atividades físico-recreativas preferidas pelos idosos.
- Elaborar propostas de atividades físico-recreativas juntamente com os alunos do Curso de Desenvolvimento de Comunidades do Cefet- Uberaba, que contribuam com a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.
- Orientar idosos para a prática de atividades físico-recreativas que contribuam para a sua melhoria de qualidade de vida diária, respeitando a sua potencialidade.
- Sensibilizar os alunos do Curso de Desenvolvimento de Comunidade que o nosso país, cuja população idosa tem crescido em grandes proporções, exige uma formação profissional competente.

- Despertar o interesse por parte dos alunos para o desejo de aprender e participar da construção do conhecimento em relação à terceira idade.

- Propor às autoridades do município de Uberaba a necessidade de estabelecer políticas voltadas para a melhoria da qualidade na terceira idade.

3. METODOLOGIA

A pesquisa terá como amostragem idosos do Projeto Atividades Físico recreativas para a terceira idade e contará com a participação de alunos do curso de Desenvolvimento de Comunidades do Centro Federal de Educação Tecnológica de Uberaba-MG.

Os procedimentos metodológicos a serem utilizados partirão do estudo dos processos de envelhecimento, buscando as teorias que norteiam as práticas de atividades físicas que vão ao encontro das necessidades das pessoas da terceira idade. Em seguida, serão elaborados questionários a serem aplicados na seguinte população: a) 30% dos idosos (de um total de 120 indivíduos) que frequentam o projeto *Atividades Físico-Recreativas para a Terceira Idade*, sendo 70% do sexo feminino e 30% do sexo masculino, da classe média e baixa que praticam atividades físico recreativas regularmente; b) 20 idosos 70% feminino e 30% masculino da cidade de Uberaba, obedecendo aos mesmos parâmetros de classe sociais, que não têm o hábito da atividade física; c) com profissionais que trabalham com idosos, sendo um professor de Educação Física, um geriatra, um gerontólogo, um psicólogo e um nutricionista. Nesse projeto participarão 10 alunos do terceiro período do Curso de Desenvolvimento de Comunidades do CEFET- Uberaba.

A referida pesquisa envolverá outras disciplinas do Curso de Desenvolvimento de Comunidades, bem como as disciplinas do curso da área agrícola, relacionadas com a produção de alimentos, dentro de um enfoque interdisciplinar. Será proposta a realização de uma oficina com a finalidade de conscientizar os alunos e professores, visando à produção de alimentos mais naturais e associar este fato à qualidade de vida dos idosos.

Os dados obtidos serão trabalhados estatisticamente através de tabelas e gráficos e os resultados serão analisados e interpretados à luz da fundamentação teórica pertinente.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AZEVEDO, J. R. D. **Ficar Jovem Leva Tempo: um guia para viver melhor**. São Paulo: Saraiva, 1998.
- BARBOSA, R. M. S. P. **Educação Física Gerontológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- BARROS, M. M. L. **Velhice ou Terceira Idade?** Rio de Janeiro: FGV, 1998.
- CHOPRA, D. **Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras: alternativa quântica para o envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
- MEIRELLES, M.E.A. **Atividade Física na Terceira Idade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- Ministério da Educação e Cultura. **Lei e Diretrizes de Base da Educação Brasileira**, 1996.
- Ministério da Educação e Cultura. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**, 1999.
- Ministério da Educação e Cultura. **Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**, 1998.