

Extensão universitária com idosos de unidade básica de saúde de Biguaçu, Santa Catarina: vivência de acadêmicos de educação física

Experience report of a nutritional education action to promote fish consumption by children of elementary education in Palmas, State of Tocantins, Brazil

RESUMO

Este relato de experiência descreve as intervenções do projeto de extensão “Envelhecimento Saudável” realizadas por dois acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), campus Biguaçu, Santa Catarina. O projeto tem como objetivo compreender a educação em saúde na perspectiva da mudança de hábitos e estilo de vida com base na cultura de movimento. As intervenções foram realizadas de abril a novembro de 2016 com 22 idosos/as participantes de um grupo de convivência que acontece uma vez por semana com duração de menos de 150 minutos em uma unidade básica de saúde (UBS) da prefeitura de Biguaçu-SC. No planejamento das atividades foram considerados aspectos sobre o contexto social, experiências de vida, diálogos sobre estilos de vida e as práticas corporais de lazer na comunidade, além de visitas à universidade. As práticas corporais oferecem ações prático-reflexivas abrindo possibilidades para reflexões sobre a cultura de movimento, formas de linguagens, comunicação e possíveis mudanças de comportamento para a saúde dos idosos. A vivência extensionista possibilitou aos estudantes a qualificação no trabalho com a pessoa idosa, o que impactará na formação profissional desses acadêmicos.

Palavras-chave: Idoso. Saúde. Extensão universitária. Educação Física.

ABSTRACT

The aim of this report is to describe a nutritional education activity planned to encourage the fish consumption in a primary school in Palmas, State of Tocantins, Brazil, within the scope of the project "Transfer of Technology for the insertion of family farmed fish in school meal" conducted by the Nutrition Faculty of the Federal University of Tocantins and the Brazilian Agricultural Research Corporation, which aims to establish strategies for insertion of fish in school meals, offering a healthy animal protein for students

Leonardo Hoffmann

Mestrando em Ciências do Movimento Humano na Universidade do Estado de Santa Catarina; membro do Laboratório de Gerontologia (LAGER/UEDESC). (leohoffmann1@hotmail.com).

Lígia Costa Gonçalves de Araújo

Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil; professora adjunta IV da Universidade do Vale do Itajaí, Santa Catarina, Brasil. (lisiacg@hotmail.com).

Gabriel de Aguiar Antunes

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; onde atua como pesquisador voluntário; professor da Universidade do Vale do Itajaí, Santa Catarina, Brasil. (gabrieledfisicaantunes@gmail.com).

Giovana Zarpellon Mazo

Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto, Portugal; professora titular da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; líder do Grupo de Pesquisa Atividade Física, Saúde e Envelhecimento (CEFID/UEDESC); coordenadora do programa de extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI/UEDESC). (giovana.mazo@udesc.br).

and opening new markets for artisanal fishermen. The activity consisted in the presentation of a theatrical play, with the inclusion of parodies of children's songs, being its effectiveness evaluated through the application of structured questionnaires before and after the educational action. It was concluded that the experiment was satisfactory, increasing the correct answers about the fish consumption benefits after this intervention. Nutrition education has proven to be an important tool for health promotion, since it is a cheap and simple way to bring information to the most diverse social groups, becoming an ally for disease prevention and stimulating a healthy lifestyle.

Keywords: Idoso. Saúde. Extensão universitária. Educação Física.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o número de idosos está crescendo no Brasil (IBGE, 2010). Muitos países estão experimentando o crescimento da sua população idosa, e está se discutindo como os governos podem melhorar o bem-estar de seus cidadãos idosos (OMS, 2005). Atualmente alguns debates estão sendo gerados no âmbito da saúde e educação, principalmente na formação profissional, nas universidades brasileiras. Com o envelhecimento, os profissionais deverão saber e estar preparados para atender a esse grupo etário. Assim, o futuro profissional de Educação Física deve incentivar, esclarecer e estimular o idoso a mudar sua atitude e comportamento em relação à prática da atividade física, sendo capaz de prescrever e orientar essa população com segurança seja qual for a prática corporal (TRISTÃO; JUSTO; TOIGO, 2017).

A extensão universitária favorece uma formação repleta de experiências nos campos de atuação do professor de Educação Física, principalmente as com idosos, nas relações entre ensino, pesquisa e extensão. O projeto de extensão “Envelhecimento Saudável” da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), campus Biguaçu, Santa Catarina, tem como objetivo compreender a educação em saúde na perspectiva da mudança de hábitos e estilo de vida com base na cultura de movimento.

Criado em 2014, o projeto ocorre em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município catarinense de Biguaçu, atuando em um grupo de

convivência mantido pela UBS. O projeto oferece aos idosos/as desse grupo práticas corporais, artísticas, de lazer, prevenção e promoção à saúde pelos acadêmicos do curso de Educação Física, juntamente com profissionais do Núcleo de Atendimento à Saúde da Família (NASF/UNIVALI), que disponibilizam profissionais, como psicólogos e enfermeiros, para ministrarem palestras e intervenções esporádicas.

O projeto oportuniza aos acadêmicos do curso de educação física a possibilidade de capacitação e qualificação no trabalho com a pessoa idosa, o que impactará na sua formação profissional, já que, hoje, há a percepção de que os idosos estão se tornando cada vez mais ativos e buscando vivenciar novas experiências nessa etapa da vida, logo, as universidades e os profissionais devem se atentar para esse novo estilo de vida da população idosa (TRISTÃO; JUSTO; TOIGO, 2017).

Assim, este relato de experiência objetiva descrever os elementos, sentidos e significados de acadêmicos do curso de licenciatura em Educação Física quanto a sua vivência no projeto de extensão “Envelhecimento Saudável” desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município catarinense de Biguaçu.

DESENVOLVIMENTO

Este relato descreverá as intervenções dos acadêmicos envolvidos no projeto “Envelhecimento Saudável” no período de abril a novembro de 2016. Tais intervenções foram realizadas semanalmente, uma por semana, com duração de aproximadamente 120 a 150 minutos com idosos/as participantes de um grupo de convivência de uma (UBS) da prefeitura de Biguaçu, Santa Catarina.

Em relação ao público-alvo temos: um total de 22 idosos, sendo 3 homens e 19 mulheres; com média de idade de 68,5 anos; renda média familiar de três salários mínimos; e a maioria com baixa escolaridade (até a 4ª série). Percebe-se a predominância de mulheres nesse grupo. Segundo Mazo (2008), essa predominância está relacionada com hábitos durante a vida e pelo fato de as mulheres terem uma maior expectativa de vida comparada aos homens.

O relato faz uma relação sobre a saúde e seus determinantes sociais e o processo de saúde/doença. Esses determinantes são relacionados a

fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população, principalmente a idosa. Não se pode dizer que a saúde é responsabilidade apenas de algum profissional específico, mas de vários profissionais envolvidos em questões relacionadas à educação e saúde (BUSS; PELEGRINI FILHO, 2007). Portanto é importante, durante a formação universitária, que os acadêmicos vivenciem práticas que lhes oportunizem reflexões acerca da complexidade que envolve a saúde dos idosos, principalmente na comunidade.

As dinâmicas das intervenções se deram de forma a conhecer o grupo e de o mesmo ter uma identidade. Para essa finalidade, os acadêmicos propuseram atividades com músicas e danças, uma vez que a dança possibilita diversos benefícios para os idosos como: conhecimento do próprio corpo, resgate cultural, aumento da capacidade de expressão, comunicação, aceitação individual e grupal. A dança é uma atividade prazerosa e pode transformar sensações e pensamentos em movimentos que se comunicam (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Há diversos fatores não somente os de ordem biológicas que envolvem uma perspectiva de movimento que pode ser benéfica para a saúde, inclusive na terceira idade, para isso as práticas corporais, artísticas e culturais devem estar atreladas ao prazer pelo movimento espontâneo, comunicativo e com significados subjetivos articulados com uma experiência da pessoa com o mundo.

Nas aulas, foram oportunizadas atividades de alongamento em grupos com o objetivo de se pensar novas atividades e ampliar a percepção dos limites corporais de cada idoso. Nessas atividades eram utilizados elementos como balão, bolas, implementos de ginástica e elementos da natureza. Nessas propostas, os elementos eram usados ludicamente como estímulo para a realização de atividades que os idosos/as pensavam não conseguir, como, por exemplo, o uso do balão: solicitava-se ao idoso que ele/ela passasse o balão por todo o seu corpo, desde a ponta dos pés até as mãos.

Há de se ressaltar que nas primeiras semanas das intervenções havia poucos idosos, porém ao longo do processo houve uma adesão maior por parte de idosos da comunidade. As atividades foram iniciadas com oito e finalizou com 22 integrantes. A maioria dos novos integrantes

do grupo relatou que começou a vir porque soube das ações por um vizinho ou colega.

As atividades adaptadas – voleibol, caminhadas interativas, ginástica e jogos coletivos e individuais – começaram a despertar nos idosos uma nova maneira de se movimentar que, na percepção dos acadêmicos, não exigia muito esforço físico do grupo, mas sim um prazer nas práticas oportunizadas. Segundo Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009), no exercício físico deve estar presente o elemento prazer, uma vez que ele possibilita o desenvolvimento de benefícios biopsicossociais.

Esporadicamente foram oferecidas aulas nas academias ao ar livre (AAL), visto que perto da UBS havia uma praça com uma dessas. Salienta-se que as intervenções não passavam dos 150 minutos conforme recomenda um estudo feito nos Estados Unidos (CESARI et al., 2014). Nas intervenções propostas nas AAL, explicava-se os benefícios do movimento; em conversas, orientava-se a respeito de como manter e melhorar a saúde, principalmente a partir de caminhadas ao ar livre na companhia de amigos ou mesmo individualmente, contemplando o meio ambiente, posto que as caminhadas podem proporcionar um contato com a natureza e favorecer muito a saúde do idoso e motivá-los a aderir a programas de atividade física (MAZO, 2008).

Ao longo das aulas, os diálogos com os idosos foram se modificando: as caminhadas não lhes pareciam mais tão “desconfortáveis” e as conversas na caminhada faziam com que essa prática se tornasse mais agradável. Havia um direcionamento por parte dos acadêmicos para o fator “diversão”, com conversas descontraídas que faziam os idosos se divertirem de uma maneira lúdica. O elemento lúdico favoreceu a adesão às atividades durante todo o programa desenvolvido.

As atividades das aulas foram realizadas conforme a aceitação do grupo, suas preferências e gostos. Com isso, fomentava-se o diálogo entre professor/aluno, pois, geralmente a maioria dos idosos chegava ao projeto reclamando de sua capacidade física, de algo familiar ou qualquer outra situação e, já no primeiro contato, era só um dos acadêmicos soltar uma palavra de ânimo e os/as idosos/as se motivavam a fazer o que estava sendo proposto para a aula.

O propósito de ampliar o repertório de movimento dos/as idosos/as, no sentido de estes/as serem atores e protagonistas de suas vidas, está relacionado à aquisição de papéis nas relações perceptivas de seu próprio processo de envelhecimento e velhice, propondo que os mesmos têm o direito de eleger, destituir, dialogar, denunciar, recorrer à justiça, incomodar e se fazer (MINAYO, 2002).

Ao longo das vivências e experiências no projeto de extensão, os acadêmicos verificaram que os/as idosos/as se sentiam descartados pela sociedade, como se fossem inúteis. A partir da reflexão sobre isso que se buscou desconstruir essa ideia, mostrando a importância da efetividade que os idosos têm na sociedade, em seus diferentes papéis, e nos valores exercidos nas ações do projeto. Segundo Kunz (2010), a atuação do professor de Educação Física deve estar voltada para uma ação solidária e cooperativa, na qual os alunos tenham compreensão dos diferentes papéis sociais que assumem.

O principal objeto de estudo da Educação Física é o corpo e é através do corpo que manifestamos nossa corporeidade. O idoso, a criança, o adulto, independente da categoria etária, possui a corporeidade. Esta não está isolada da mente, mas é corpo-mente, como um todo integrado e indivisível. Também não está isolada da existência, das relações sociais, é também corpo-social.

Assim, nossa discussão passa por querer entender o que está acontecendo com os seres humanos que estão perdendo a sensibilidade humana (ALMEIDA; BASTOS, 2017). Destaca-se, aqui, a sensibilidade dos sentidos, mesmos sentidos que fazem com que a nossa experiência se estabeleça e, ao mesmo tempo, nossa percepção do ser com o mundo. Todavia, no percurso, muito se perde, principalmente a consciência plena desses sentidos, que se tornam embotados e nebulosos e parecem operar automaticamente, desligados de cada um de nós, aí talvez se encontre a autonomia e particularidade de gostos. Daí a necessidade de reinvesti-los a partir de uma rememoração corporal dos prazeres e pesares sentidos corporalmente (SILVA, 2008).

A partir dessas reflexões, ressalta-se a importância de que os idosos tenham hábitos de práticas corporais e de lazer. O Estatuto do Idoso, em seu Capítulo V, Art. 20, diz que “o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL, 2013, não

paginado). Pautado nisso, o projeto de extensão inovava nas atividades, pois, quando o idoso se movimenta, mesmo com limitações, ele está exercitando o conceito de corporeidade, e são nessas atitudes que ele caracteriza seu entorno. Os gestos estão sempre localizados no espaço comunicativo com o mundo, por isso, o fluxo de movimentos acontece em um horizonte de comunicação, ou zona de corporeidade, isso ocorre desde o simples uso das roupas, que se tornam anexos do corpo, até às ações habituais que incorporam os instrumentos utilizados (KUNZ, 2001).

Um dos objetivos do projeto “Envelhecimento Saudável” é desmistificar o movimento/exercício físico apenas como um remédio e contextualizá-lo como uma expressão, um novo comportamento que tornará a pessoa mais ativa. Nessa perspectiva, oferecer aos/às idosos/as uma caminhada orientada pelo bairro não passou pelo olhar clínico/medicinal, mas pela perspectiva de real mudança de hábito: o prazer de se estar caminhando na companhia de amigos, o prazer em se movimentar.

Mazo (2008) esclarece o conceito de ser ativo. Ela explica que o termo “ativo” se refere à continuidade da participação na vida social, cultural, espiritual, cívica e não apenas à ideia de “fisicamente ativo”. Ressalta-se que não se descarta a importância do aspecto físico na qualidade de vida dos idosos, mas também é preciso saber a importância dos demais aspectos.

Uma das atividades propostas ao grupo foi um jogo de oposição, no qual os idosos tinham que tirar os grampos de roupas um dos outros e continuar com o máximo de grampos possíveis na sua própria roupa. Essa atividade foi realizada em duplas algumas vezes, depois cada um por si. O intuito era fazer com que os/as idosos/as percebessem o que eles/elas conseguiam fazer por si mesmos. Ao final da atividade, em conversa com o grupo, questionou-se o que foi feito no jogo, e se as questões, relações, conflitos e dificuldades poderiam ser comparadas à determinados comportamentos na sociedade.

Segundo Mazo (2008), a sociedade tende a ver o envelhecimento como um tempo de declínio. Os idosos muitas vezes podem acreditar que é muito tarde para melhorar sua saúde e sua função física e mental. Para atuar nesse campo, necessitou-se mudar a maneira de pensar, desconstruir o estereótipo de que o idoso está em declínio. E

começou-se a pensar as práticas corporais como algo proveitoso no dia a dia desses/as idosos/as.

Os acadêmicos desenvolveram outras atividade como visitas do grupo de idosos/as à Univali, a fim de causar uma percepção diferente do grupo em relação à instituição, pois se entende que a universidade não é uma ilha no meio do bairro, mas faz parte do bairro e deve prestar serviços à comunidade. Antes o que era chamado de um lugar desconhecido se tornou parte da vida dos/as idosos/as do grupo. Nessas visitas, eles/elas vivenciaram a universidade de perto, conheceram alguns ambientes da instituição, como: biblioteca, laboratório anatômico, quadra poliesportiva, bosque, cantina, laboratório de informática e sala de práticas corporais.

Em cada ambiente da universidade pôde ser feito uma vivência. Por exemplo, no laboratório de informática foi realizada uma atividade de inclusão digital, na qual o grupo de idosos/as vivenciou a prática nos computadores, com a ajuda de acadêmicos do curso. Na sala de práticas corporais, foi realizada uma aula de ginástica com movimentos com diferentes implementos de ginástica artística e rítmica. Na quadra poliesportiva, foram oferecidas diversas práticas de danças e ensaios para participação do grupo em um festival de ginástica e dança para idosos do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), organizado pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Nesse processo, percebeu-se a importância de eventos compartilhados com outros grupos. Idosos/as e acadêmicos se prepararam meses antes para essa apresentação. Os/As idosos/as foram protagonistas do processo de construção da criação da apresentação, escolheram a música, deram sugestões nos movimentos. Percebeu-se que esses eventos podem potencializar as práticas corporais no intuito de ser motivação.

A visita mais curiosa foi ao laboratório anatômico da Univali, pois alguns idosos sentiram-se incomodados pela lembrança de alguns entes queridos já falecidos. Deve-se levar em conta e respeitar o contexto de cada indivíduo. Cada uma dessas pessoas teve uma reação diferente ao se deparar com o anatômico, para alguns foi normal entrar ali; para outros o ambiente fez emergir momentos tristes de suas vidas. Assim, entrou no lugar apenas quem se sentiu à vontade para isso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a Educação Física pode contribuir para que idosos se posicionem em relação aos seus papéis no contexto social, permitindo-lhes que reflitam sobre as dificuldades e possibilidades encontradas tanto nas capacidades físicas quanto nas atividades físicas de vida diária.

O projeto oportunizou aos acadêmicos ampliar suas experiências de vida por meio da extensão universitária, que lhes possibilitou novas perspectivas de atuação profissional, ampliando as visões de mundo, sensibilizando-os para condições de trabalhos reais na saúde.

Em relação ao grupo de idosos/as, público-alvo do projeto, as mudanças de comportamento, principalmente no que diz respeito à autonomia, foram percebidas na melhora da capacidade de organização e decisão nos jogos, bem como pela vontade deles/as de saírem de sua comunidade para irem se apresentar dançando em outra universidade. Entende-se que um dos resultados foi essa vontade motivada de assumirem novos papéis, tal como a de dançarinos/as.

A ideia, inicialmente unânime dos bolsistas, de que o caráter lúdico seria específico do âmbito infantil foi se transformando e dando lugar à inclusão deste aspecto nas suas vidas e redimensionando o conceito de ludicidade nas práticas orientadas aos idosos. A partir das práticas pode se compreender o quanto o universo lúdico está presente no mundo da vida de diferentes formas e produzindo novos sentidos para todos.

Abriu-se caminho para reflexões sobre as manifestações da cultura de movimento, trabalhando novas formas de linguagens e ampliando a comunicabilidade. As intervenções da extensão oportunizaram aos/às idosos/as a reflexão sobre serem protagonistas de suas vidas, abrindo possibilidades para transformação de hábitos e estilos de vida, a partir das ações educativas pautadas nas práticas corporais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.; BASTOS, P. R. H. de O. O desvelar do significado do corpo envelhecido para o idoso: uma compreensão fenomenológica.

Revista Espacios, Caracas, v. 38, n. 29. 2017. Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a17v38n29/a17v38n29p23.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Senado Federal, 2013.

BUSS P. M.; FILHO A. P. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>.

CESARI, M. et al. A physical activity intervention to treat the frailty syndrome in older persons-results from the LIFE-P study. **Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences**, Maryland, v. 70, n. 2, p. 216-222, 2014. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/gerona/glu099>.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**: agregado por setores censitários dos resultados do universo. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/default.php>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

KUNZ, E. **Educação física**: ensino e mudanças. 2. ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2001.

_____. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 6. ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2010.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008. 160 p.

MAZO, F. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001. 236 p.

MINAYO, M. C. de S.; COIMBRA JÚNIOR, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002. 212 p. doi: <https://doi.org/10.7476/9788575413043>.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p.

PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. do S. A. O

efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. Bras. Ortop.**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-36162009000200002>.

SILVA, P. N. G. da. et al. A memória corporal do idoso: uma educação para vitalidade. **Revista Eletrônica Extensão Cidadã, João Pessoa**, v. 6, 2008. Disponível em: <<http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/extensaocidadada/article/view/3069>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

TRISTÃO, P. A. da S.; JUSTO, J. L.; TOIGO, A. M. O ensino sobre o processo de envelhecimento humano nos cursos de graduação em Educação Física. **Revista Saúde e desenvolvimento humano**, Canoas, v. 5, n. 2, 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v5i2.3181>.

Submetido em 14 de agosto de 2017.

Aprovado em 17 de setembro de 2017.