



## VIVÊNCIAS NO NÚCLEO UNIVERSITÁRIO DA TERCEIRA IDADE: DIALOGANDO AS PERCEPÇÕES DA PRÁTICA

Juliana Rodrigues Boettge<sup>1</sup>  
Gisele Rodrigues Boettge<sup>2</sup>  
Caroline Parulla Maques<sup>3</sup>  
Ângela Adriane Schmidt Bersch<sup>4</sup>

### RESUMO

O presente relato apresenta o trabalho realizado pelos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande - FURG no Núcleo Universitário da Terceira Idade- NUTI. Temos como objetivo apresentar dados empíricos e dialogar a cerca das percepções sobre as atividades com a terceira idade. Concluímos que até o presente momento percebemos a importância e os benefícios que o mesmo apresenta para os idosos.

**Palavras-chave:** Terceira idade. Atividade física. Relato.

### INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta um relato de experiência que ocorreu no Programa de extensão Núcleo Universitário da Terceira Idade- NUTI, o qual tem como intuito atender o público alvo da terceira idade da comunidade riograndina. O Programa é um conjunto articulado de projetos interdisciplinares, desenvolvido na Universidade desde 1994. O mesmo conta com 16 projetos dos quais estão matriculados no programa em torno de 120 idosos

Na área da Educação Física, o projeto denominado “Atividades Físicas e Lazer para Terceira Idade” tem por objetivo “Oferecer atividades físicas que visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia, independência e disposição para o dia-a-dia dos idosos” (Edital Proext 2014). Por participarmos do projeto, temos a possibilidade de estabelecer diálogos informais com os idosos sobre os diversos assuntos, criar vínculos, além

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre do Curso de Educação Física Licenciatura, da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, estagiária voluntária do Programa Núcleo Universitário para a Terceira Idade.

E-mail: boettge@gmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmica do 6º semestre do Curso de Educação Física Licenciatura, da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, estagiária bolsista do Programa Núcleo Universitário para a Terceira Idade.

E-mail: gisaboettge@gmail.com.

<sup>3</sup> Acadêmica do 8º semestre do Curso de Educação Física Licenciatura, da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, estagiária bolsista do Programa Núcleo Universitário para a Terceira Idade.

E-mail: carolparullam@gmail.com.

<sup>4</sup> Professora colaboradora do curso de Educação Física do Instituto de Educação – IE, Doutoranda em Educação Ambiental da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, Brasil.

E-mail: angelabersch@gmail.com.



*Vértices do Sul*  
Educação Física e espaços de atuação:  
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da  
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg – Rio Grande – RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

de buscar a compreensão sobre envelhecimento e suas decorrências de modo a promover a formação pessoal desses. A partir disso nosso objetivo é apresentar dados empíricos e dialogar a cerca das percepções nas atividades com a terceira idade.

É importante salientar que o nosso olhar e percepções estão fundamentadas na teoria Bioecológica de Urie Bronfenbrenner (1996 e 2010). A proposta do autor prevê um olhar ecológico sobre o desenvolvimento humano, ou seja, perceber o indivíduo em seu contexto imediato, mas também compreender as relações com os demais contextos.

## **METODOLOGIA**

As atividades do projeto são realizadas em encontros semanais, nas segundas e quartas-feiras das 14h00min-15h00min, e são desenvolvidas no centro esportivo do curso de Educação Física no campus carreiros da Universidade Federal do Rio Grande. As aulas são ministradas pelos professores e acadêmicos do projeto, e estão direcionadas para as práticas corporais, educativas e socialização. Os dados obtidos por meio de diálogos com os idosos durante as atividades e após essas em momentos informais, foram registrados em diários de campo durante o ano de 2015 no período de abril a julho.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO**

A prática regular de atividades físicas é recomendável em qualquer idade, entretanto, ela torna-se indispensável nessa fase, pois nosso corpo, ao longo dos anos, sofre uma série de modificações. A prática de exercícios físicos apresenta diversos benefícios para o idoso, qualquer tipo de atividade física, beneficia o idoso nos aspectos físicos, sociais e psicológicos (BARBOSA, 2007; GUIMARAES, 2004), isso destaca a grande importância da prática de atividades físicas regular nesse processo. A atividade física torna a pessoa idosa mais dinâmica, apresenta mais energia, promove a diminuição na incidência de lesões musculares ou ósseas, melhora a saúde física e mental (BARBOSA, 2007).

Compreender o idoso a partir de um olhar ecológico é a nossa intenção, visto que ele permite o entendimento da totalidade. Essa abordagem contempla mais detalhadamente os aspectos do desenvolvimento atrelados à pessoa, ou seja, a pessoa não é relacionada somente aos aspectos ambientais onde está inserido, mas sim, das diferentes formas de interação desses indivíduos com os processos de desenvolvimento e as forças dos ambientes sobre eles (BRONFENBRENNER, 1996). Durante a nossa atuação no projeto constatou-se que muitos dos participantes não colocam em primeiro lugar a saúde física, mas sim o fortalecimento das



*V Extremos do Sul*  
Educação Física e espaços de atuação:  
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da  
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

*Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015*

relações sociais que criam com os demais colegas. Conforme relatos dos idosos, os mesmos destacam a importância do NUTI para fortalecer as relações de amizade, compartilhar as experiências, melhorar a autoestima, autoconfiança e o contato com outra faixa etária.

Esta percepção está em harmonia com o que Bronfenbrenner (2010) escreve sobre os processos proximais. O autor considera esse um processo recíproco de interação mútua mais complexa com base regular do organismo com o ambiente, através de longos períodos de tempo e são considerados os primeiros mecanismos produtores do desenvolvimento humano. É possível perceber que as relações e inter-relações dos idosos após a integração no NUTI não são estabelecidas só nesse contexto, estão para além do projeto. Essas percepções estão fundamentadas na teoria bioecológica, pois esta compreende o idoso não somente no microcontexto do NUTI, mas também os demais contextos e pessoas e relações que se estabelecem a partir do projeto, e que vão interferir nas relações onde o mesmo se insere.

## CONCLUSÕES

A partir das questões apresentadas concluímos que desde o início da nossa inserção no projeto até o presente momento percebemos a importância e os benefícios que o mesmo apresenta para os idosos. Além de possibilitar para os participantes a vivência de práticas de atividades voltadas ao bem estar físico e que proporcionam a troca de conhecimento e socialização entre os mesmos. O projeto ainda permite, para nós, acadêmicos, experiências significativas que potencializam o nosso conhecimento teórico e o compartilhar vivências e sentimentos com pessoas da terceira idade.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, A. **Os benefícios do treinamento de força muscular para pessoas idosas**. 90f. Monografia do Curso de Especialização em Gerontologia da Escola de Saúde Pública - Escola de Saúde Pública do Ceará, 2007.
- BRONFENBRENNER, U. (1996). **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre, Artes Médicas.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano: tornando seres humanos mais humanos**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- GUIMARÃES, L.H.C.T.; GALDINO D.C.A.; MARTINS, F.L.M.; VITORINO, D.F.M.; PEREIRA, K.L. e CARVALHO, E.M. **Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários**. Revista Neurociências, v. 12, n.2 abr/jun 2004.



*V Extremos do Sul*  
Educação Física e espaços de atuação:  
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da  
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

*Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015*