

Integração Comunidade e Instituição Asilar – Atividades Aquáticas e Recreativas com Idosos

Adriana Flávia Neu; adriananeu09@gmail.com.

Resumo

Este trabalho trata-se de um relato de experiências sobre o projeto de extensão Integração Comunidade e Instituição Asilar – Atividades Aquáticas e Recreativas Com Idosos, realizado na Piscina Térmica Didática do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) no primeiro semestre de 2013. Este projeto tem por objetivos principais, proporcionar aos idosos de Santa Maria/RS, diferentes experiências de movimento, recreação e lazer no meio aquático, possibilitando uma integração afetiva e social no âmbito da universidade, a partir de ações didáticas e pedagógicas da educação física, promovendo uma maior interação entre comunidade e instituição asilar. Para que consigamos atingir os objetivos, nossas ações baseiam-se em teorias pedagógicas da educação física escolar, tais como a teoria Critico-emancipatória de Kunz (1994) e da proposta de Aulas Abertas de Hildebrandt (2003). As atividades são realizadas duas vezes por semana e estão resultando em superação e aprendizagem tanto para os idosos quanto para os monitores e professores do projeto. Conclui-se que a atividade desenvolvida junto aos “nossos velhos”, através de observação, auxílio, ensino e aprendizagem é de grande valia, pois o exercício físico, aliado a recreação no ambiente aquático, além de satisfação, proporciona aos idosos auto-estima e muita diversão. Também é possível verificar uma forma de trabalhar a educação física visando a aprendizagem dos idosos e não somente a saúde e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Emancipação. Pedagógica. Institucionalizado.

Introdução

O projeto de extensão intitulado “Integração Comunidade e Instituição Asilar – Atividades Aquáticas e Recreativas com Idosos” tem como objetivo geral proporcionar aos idosos de Santa Maria/RS diferentes experiências de movimento, recreação e lazer no meio aquático, possibilitando uma integração afetiva e social no

âmbito da universidade, a partir de ações didáticas e pedagógicas da educação física.

A saber, este projeto tem como proposta promover atividades didáticas em uma perspectiva das ciências sociais e humanas, no intuito de legitimar a Educação Física enquanto trabalho desenvolvido com a população idosa.

Oriundas dos teóricos da educação física escolar, as ações se apoiam em algumas abordagens pedagógicas e propostas didáticas, entre elas a teoria crítico-emancipatória e didática comunicativa de Kunz e a proposta de aulas abertas, de Hildebrandt.

A característica mais visível contida na proposta, é que diferencia a mesma das concepções de educação física com a terceira idade, que tem persistido de forma hegemônica nas ações institucionais, enquanto consumo de um tratamento eficaz, refere-se à possibilidade não vincular necessariamente a participação de idosos em programas de exercício físico, com os aspectos de saúde enquanto um fim em si mesmo.

Em relação às atividades, estas ocorrem prioritariamente com idosos que não tiveram vivências anteriores no meio aquático, propondo-se a experimentação e ensino dos movimentos utilizando-se das competências defendidas por Kunz que são: a competência objetiva, a competência social e a competência comunicativa, entretanto, todas relacionadas às categorias do trabalho, da linguagem e da interação.

Nesse sentido, as atividades aquáticas e recreativas com idosos tem a intenção de provocar a reflexão acerca das possibilidades de um agir pedagógico a partir da contribuição da educação física para a emancipação e relação interpessoal de idosos a partir de experiências de movimento no meio aquático, conduzidas pela solução de problemas, pela autonomia de ações, pela solidariedade e pela metodologia dialógica, em que a comunicação conduz todas as possibilidades integradoras, sociais e culturais que sustentam a execução do projeto em sua proposta diferencial.

Para atingir os objetivos propostos na idealização deste Projeto de Extensão, este apresenta dois referenciais teóricos primordiais: a Abordagem Crítico-emancipatória e Didática Comunicativa idealizada por Elenor Kunz e a Proposta das Aulas Abertas idealizadas por Hildebrandt.

Teorizando, a Abordagem Crítico-emancipatória busca uma ampla reflexão sobre a possibilidade de ensinar os esportes pela sua transformação didático-pedagógica e de tornar o ensino escolar em uma educação de crianças, jovens e adultos para a competência crítica e emancipada. Conforme relata seu idealizador Kunz (1996:144) “uma Educação mais emancipadora, voltada para a formação da cidadania do jovem do que de mera instrumentalização técnica para o trabalho”.

Coloca ainda que é necessário orientar o ensino num processo de desconstrução de imagens negativas que o aluno interioriza na sua prática de esportes autoritários e domesticadores. A emancipação dessa concepção educacional pode ser entendida como um processo contínuo de libertação do aluno das condições limitantes de suas capacidades racionais críticas e até mesmo do seu agir no contexto sociocultural e esportivo.

O conceito crítico pode ser entendido como a capacidade de questionar e analisar as condições e a complexidade de diferentes realidades de forma fundamentada permitindo uma constante auto-avaliação do envolvimento objetivo e subjetivo no plano individual e situacional.

E, a Concepção de Aulas abertas está fundamentada na vida de movimento dos indivíduos, na história de vida e na construção da biografia esportiva dos estudantes de E.F., na concepção de esporte e movimento que a sociedade vem construindo ao longo da história e na realidade das aulas de Educação Física Escolar. Esta proposta ainda considera a possibilidade de co-decisão no planejamento, objetivos, conteúdos e formas de transmissão e comunicação no ensino.

Concebida, na expectativa de que essa nova visão fosse alterar a preparação profissional criando outros sentidos de aulas para os alunos, no que refere-se ao jogo, movimento, esporte e prática docente. O ponto forte desta concepção de aula está na compreensão dos professores e alunos sobre o sentido que ela tem e ao mesmo tempo, sobre os objetivos, conteúdos e métodos.

Especificando-se os objetivos, tem-se a intenção de verificar as necessidades básicas de movimento, socialização e lazer dos idosos, além de visar o desenvolvimento das competências objetiva, comunicativa e social dos idosos participantes através de atividades realizadas no meio aquático.

Este projeto objetiva ainda, a promoção de experiências de movimento no meio aquático a partir da adequação da proposta didático de aulas abertas defendidas por Hildebrandt.

Metodologia

O respectivo projeto é desenvolvido na Piscina Térmica Didática do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria, com a vinda de idosos a partir de uma inscrição prévia, onde são esclarecidos os propósitos, a metodologia e ainda, diagnosticadas algumas expectativas dos mesmos em relação as atividades propostas.

E, além da inscrição prévia, para que possam participar das atividades propostas na piscina, no início de cada semestre, os idosos devem entregar-nos um exame médico que explicita que este idoso está apto à prática de atividades físicas no meio líquido, concordando com Simão (2004), que atenta que os adultos mais velhos antes de participarem de um programa de exercício físico, devem completar um histórico médico e um questionário de fator de risco. Assim, como Pikunas (1979:447), em seu livro *Desenvolvimento Humano: Uma Ciência Emergente*, atenta ao fato de que “Envelhecer é um processo da vida inteira, mas suas desvantagens concentram-se na idade avançada. Durante os anos da parte final da fase adulta, começa um declínio gradual e nesta idade as doenças atacam muitas pessoas”.

As atividades realizam-se duas vezes por semana a partir de estudos e reunião para planejamento das aulas com focos em temas específicos, inter-relacionados com os objetivos e métodos do projeto.

A metodologia utilizada por mim para a realização deste relato de experiências, foi principalmente a observação das aulas realizadas, além da prática pedagógica aprendida cada vez mais através de reuniões com o grupo participante do projeto e direcionamento do grupo de Estudos de Pesquisa e Estudos Pedagógicos em Educação Física, Envelhecimento e Esporte Escolar (Diretório de Grupos Cnpq), realizadas paralelamente as atividades práticas desenvolvidas com os idosos, buscando enriquecimento e apropriação de referenciais para a prática pedagógica eficiente visada pelo projeto.

Resultados, discussão e conclusões

As expectativas estão com as possibilidades que podem ser oferecidas aos idosos que buscam vivenciar novas experiências de movimento, também na perspectiva de novos conhecimentos, considerando a intencionalidade de propostas pedagógicas que vislumbram os idosos como alunos e sujeitos de ações de educação física, ampliando o repertório de ensino de conteúdos e dando um sentido às novas e significativas aprendizagens.

Caracterizando as ações da educação física perante os alunos idosos, vamos de encontro aos anseios dos participantes, no sentido de que esta prática de exercícios físicos regular não é como uma “medicação” que desconsidera os aspectos socioculturais mostrando-se como um objetivo único, mas a expectativa de aprender, somar experiências e socializar atitudes, o que demanda ação pedagógica e proposta didáticas sistematizadas.

Explicitando um pouco mais sobre a minha experiência neste projeto, digo que, iniciei minha jornada de trabalho e aprendizagem no primeiro semestre do presente ano de 2012.

A princípio, eu iria apenas monitorar e auxiliar os idosos na piscina enquanto que estes realizassem as atividades propostas pelo professor da aula em questão. Porém, me propus a iniciar minha atividade como docente neste projeto e, fui muito bem aceita pelos professores “mais antigos”, professores mais experientes do projeto em questão e, principalmente pelos idosos.

Como este projeto já data de início de 2008, a maioria destes idosos do projeto já participava das atividades em semestres anteriores ao atual, o qual contém alguns alunos novos também. Essa maioria apresenta certa adaptação ao meio, exceto alguns que ainda continuam tensos, com medo, dificultando a execução do exercício. Alguns nem sequer conseguiam colocar o rosto na água, nem flutuar, nem soltar a mão da borda da piscina para se locomover, e nem os materiais eram indicativos de segurança. E ali é que se fazem importantes nossas presenças e auxílios: fazer com que estes percam este medo, esta tensão e façam as atividades como se fossem especialistas em atividades aquáticas.

Para que este propósito fosse alcançado, começamos a fazer trabalhos que priorizassem ainda mais a integração aluno-aluno e aluno-professor, o trabalho em grupo, respiração, deslocamento, tomada de decisão, flutuação, exploração do ambiente, criatividade e técnicas dos nados.

Nas primeiras aulas, foram propostas atividades que os fizessem lembrar o que já tinha aprendido e superado em semestres anteriores, como por exemplo, exercícios de mergulho, flutuação, deslocamento, ludicidade.

Uma das coisas importantes que fazemos, é questionar os idosos sobre quais atividades tem preferência, o que gostariam que enfatizássemos, contribuindo para as aulas num sentido de aulas abertas e emancipação, sendo as respostas mais

frequentes situadas em exercícios de natação, bastantes deslocamentos, flutuação e mergulho.

A maioria destes idosos escolhe estas atividades, pois querem reforçar alguns declínios fisiológicos decorrentes da idade. Stuart-Hamilton, sobre estes declínios, diz:

Há um declínio na massa muscular e na força dos músculos que permanecem. O sistema respiratório absorve menos oxigênio. O sistema cardiovascular recebe um duplo golpe – o coração fica menos forte, e o endurecimento e o estreitamento simultâneo das artérias dificultam o bombeamento do sangue pelo corpo, consumindo mais energia (...) muitas dessas mudanças podem ser amenizadas com uma dieta apropriada e com exercícios. (Stuart-Hamilton, 2002:25-26).

Além destes declínios, temos que saber lidar com a perda de visão e de audição de nossos alunos auxiliando-os a perfeita execução dos exercícios com paciência e cuidado.

É extremamente gratificante observar e participar da evolução que eles tiveram. Isso tudo tem um gostinho de dever cumprido, satisfação, prazer, alegria de ver estampado naquelas faces modificadas pelo tempo, a felicidade de estarem aula após aula se superando, superando seus medos, cada vez mais animados a virem em mais uma aula, ver que eles se entristecem se não terá aula ou se um dos professores falta. Nada melhor do que ouvir destas pessoas, que você faz diferença sim na vida deles e que eles querem você junto deles, que a aula esteve ótima, e também ouvir uma crítica construtiva, que só vai crescer mais e mais em nosso aprendizado.

Em suma, o que começou como um trabalho, agora é um prazer, pois é muito bom realizar algo útil e prazeroso para o próximo e para nós mesmos. É bom observar a alegria que eles têm de viver, que apesar dos problemas sempre estão dispostos a melhorar, a viver intensamente, a ajudar o próximo e passar o conhecimento que tem. Hoje nós do projeto, não somos mais somente professores e alunos, e sim amigos.

O projeto “Integração Comunidade e Instituição Asilar – Atividades Aquáticas e Recreativas com Idosos” não beneficia somente os idosos que tem o intuito de aprender a nadar, a se deslocar no meio líquido, mas também a nós professores, pois ganhamos experiência de como ministrar aulas, planejá-las, como trabalhar com as dificuldades e diferenças de possibilidades físicas.

Referências Bibliográficas

AZEVEDO, Edson Souza de; SHIGUNOV, Viktor.(20??). “Reflexões sobre as Abordagens Pedagógicas em Educação Física”. Em Mestrado em Educação Física CDS/UFSC.

FARINATTI, P. & FERREIRA, M. (2006). “Saúde, promoção da saúde e educação física”. Em Editora UERG, Rio de Janeiro.

HILDEBRANDT, R; LAGING, R. (1986). “Concepções abertas no ensino da Educação Física”. Rio de Janeiro.

KUNZ, Elenor. (1996). “Transformação didático-pedagógica do Esporte”. Em Unijuí, Ijuí.

PIKUNAS, Justin. (1979). “Desenvolvimento humano: uma ciência emergente”. En McGraw-Hill do Brasil, São Paulo.

SIMÃO, Roberto. (2004). “Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais”. En Ed. Phorte, São Paulo.

STUART-HAMILTON, Ian. (2002). “A psicologia do envelhecimento: uma introdução”. En Editora Artmed, Porto Alegre.