IFAM *CAMPUS* AVANÇADO DE MANACAPURU E A 3ª IDADE: RESPEITO, EDUCAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA, CULTURA E TROCA DE EXPERIÊNCIA

Ifam Campus Avançado de Manacapuru and the 3Rd Age: Respect, Education, Physical Activity, Culture and Exchange of Experience.

Fábio Teixeira Lima[1]
Ana Caroliny Brandão da Silva[2]
Ingrid Xaiane Sampaio Bastos[3]
Luana de Melo D' Almeida[4]

Resumo: O presente trabalho relata as atividades desenvolvidas com o grupo de idosos, por meio do projeto de extensão do IFAM *Campus* Avançado Manacapuru em parceria com o Centro de Convivência do Idoso no Conjunto Ataliba. O objetivo do projeto foi desenvolver a coordenação motora e estimular os movimentos de articulações, para relaxar o corpo e a mente. O projeto teve início com 08 idosos e foi concluído com o quantitativo de 35 idosos, superando todas as expectativas iniciais. A metodologia das atividades físicas foi elaborada por meio de planejamento entre coordenador, bolsista, colaboradores e idosos, com avaliação do condicionamento físico e a presença da fisioterapeuta e médica do Centro. Para embasamento teórico do projeto, utilizamos Foucault (2013 e 2000), Larrosa (2016), Freire (2014), Marchesan (2007) e Oliveira *et al* (2010), que apresentam propostas sociais, culturais, educacionais e do movimento. Os resultados obtidos durante os três anos do projeto foram satisfatórios e podemos citar como, exemplo, a melhoria da coordenação motora, a convivência social e o fortalecimento da amizade entre os envolvidos. No fechamento do projeto, realizamos a entrega dos certificados aos participantes, jogos de dama, tabuleiro de xadrez, mesa de pingue-pongue, dominó e baralho.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Idosos. Troca de experiências

Abstract: *This work reports the activities developed with the elderly group, through the extension project of the IFAM/Campus Advanced Manacapuru in*

1 Doutorando em Ensino, Professor e Diretor Geral Pró-Tempore do Instituto Federal de Ciência, Tecnologia e Educação do Amazonas, *Campus* Manacapuru-IFAM/MAN. fabio.lima@ifam.edu.br
2 Discente do Curso de Engenharia de Pesca da Universidade Federal do Amazonas – UFAM. carolinybrandao8@gmail.com
3 Discente do Curso de Engenharia de Aquicultura do IFAM/*Campus* Presidente Figueiredo. bastosingrid93@gamil.com
4 Discente do Curso de Engenharia Ambiental e Energias Renováveis do Centro Universitário Fametro. luanamldalmeida@gmail.com

partnership with the Centro de Convivência do Idoso in Conjunto Ataliba. The aim of the project is to develop motor coordination and stimulate joint movements to relax the body and mind. The project began with 08 seniors and ended with a quantitative 35 seniors, surpassing all initial expectations. The methodology of physical activities is developed through planning between coordinators, scholarship holders, employees, and the elderly, with the assessment of physical fitness and the presence of the center's physiotherapist and physician. The theoretical basis consists of authors such as Foucault Larrosa (2016), Freire (2014), Marchesan (2007) and Oliveira et al (2010), who present social, cultural, educational and movement proposals. The results of three years of the project were satisfying, at the end of the project we delivered certificates to the participants, checkers, chess board, ping pong table, dominoes and decks of cards.

Keywords: *Physical Activities. Seniors. Exchange of Experience.*

INTRODUÇÃO

As atividades relatadas neste trabalho são resultado do projeto de extensão, ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas – IFAM/*Campus* Avançado Manacapuru, que desenvolve atividades educativas e físico-motoras ao grupo da 3ª idade do Centro de Convivência do Idoso, localizado no Conjunto Ataliba, na cidade de Manacapuru/AM.

O projeto foi realizado durante três anos consecutivos e apresentou avanços satisfatórios de convivência na aplicação das atividades educativas e principalmente nos espaços que foram utilizados para realizar as atividades.

Considerando que o *Campus* Avançado Manacapuru não tinha espaço físico propício para realização do projeto, firmou-se parcerias com o Centro de Convivência do Idoso, Balneário do Rio Miriti, localizado na rodovia Manoel Urbano e outros espaços alternativos. O Balneário do Rio Miriti foi utilizado para realização de atividades como hidroginástica e caminhadas.

Para Foucault (2000), o lugar onde se desenvolve as atividades pode ser um simples. Dessa forma, apesar de serem ambientes simples, foram de grande importância para realizamos as atividades com os idosos.

As atividades que iremos relatar neste trabalho são voltadas para o desenvolvimento da coordenação motora, reabilitação, movimento, corpo e mente. Todas as atividades foram desenvolvidas pelo professor de educação física do IFAM/*Campus* Avançado Manacapuru, juntamente com as fisioterapeutas da Prefeitura Municipal de Manacapuru, integrando educação e saúde, através da harmonização das profissões. Os idosos foram acompanhados também pela nutricionista do *campus* e da médica disponibilizada pela Secretaria Municipal de Saúde do município.

O objetivo principal do projeto era desenvolver a coordenação motora e estimular os movimentos de articulações, para relaxar o corpo e a mente, trabalhando com incentivo às atividades físicas, técnicas de pinturas, para o desenvolvimento da coordenação motora, a criatividade e o exercício da mente.

Além das atividades de hidroginástica e caminhadas, o projeto oferecia aulas de informática básica no laboratório do *Campus*, aulas de educação artística com desenhos, colagem, pinturas em tecidos e danças, aulas de Língua Portuguesa com alfabetização e a transcrição das histórias de vida dos idosos.

ATIVIDADES COM A 3ª IDADE, DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO DO ATALIBA: UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO.

Após apresentarmos as atividades que foram realizadas durante os três anos de oferta do projeto, escolhemos para descrever, neste trabalho, as atividades de educação física e fisioterapia, porque são as mais apreciadas pelos idosos, uma vez que colocam o corpo e a mente em pleno exercício físico e mental. Sendo assim, para reforçar o contexto teórico do trabalho em evidência, nos reportamos a Foucault (2013, p. 147), segundo o qual:

> Um corpo bem disciplinado forma o contexto de realização do mínimo gesto. Uma boa caligrafia, por exemplo, supõe uma ginástica – uma rotina cujo rigoroso código abrange o corpo por inteiro, da ponta do pé à extremidade do indicador.

Os idosos que participaram do projeto chegaram um pouco envergonhados, com medo de errar as atividades, mas com o tempo foram perdendo a timidez e se enturmando com os demais colegas, pois muitos não tinham o hábito de se exercitar

e precisavam colocar o corpo dentro de uma disciplina física e motora, para uma vida mais saudável. Para endossar ainda mais a pesquisa, estudos recentes revelam que a prática das atividades físicas traz benefícios aos idosos.

> A prática de atividades físicas é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças (CAMBOIM *et al*, 2017, p. 2416).

Corroborando com Camboim *et al*, 2017, Maciel (2010, p. 1026) afirma que "deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física". Sendo assim, percebemos que, após as atividades, os idosos ficavam mais relaxados e dispostos para as próximas atividades.

As atividades do projeto foram realizadas de segunda a sexta, com aulas no Centro de Convivência do Idoso, como Educação Física, Fisioterapia, Educação Artística e Danças. No IFAM/*Campus* Avançado Manacapuru, foram realizadas as aulas de Informática básica e Alfabetização, juntamente, com a gravação e transcrição das histórias contadas pelos idosos. Nas margens do rio Miriti, as aulas de hidroginástica, como também as caminhadas mais longas na rodovia Manuel Urbano.

Durante as atividades, contamos com a participação do professor de educação física, da fisioterapeuta, corpo de bombeiro, professor do curso de recursos pesqueiros e os alunos do ensino médio integrado do *campus*, uma vez que as atividades foram realizadas no rio Miriti, que tem água corrente, o que pode causar acidentes aos idosos que não sabem nadar. O apoio dos colaboradores e alunos foi essencial, pois os idosos adoravam a atividade por se sentirem protegidos com a estrutura que disponibilizamos a eles.

O projeto de extensão desenvolvido teve grande relevância social, porque desenvolveu atividades com um público diferenciado da educação tradicional. As atividades estavam voltadas principalmente para a inclusão social e inserção dos idosos nas atividades tecnológicas, tendo em vista que alguns não tiverem a oportunidade de aprender a ler e escrever quando mais jovens. Durante o projeto, muitos tiveram a oportunidade de aprender a escrever seus nomes, o que consideraram uma grande conquista.

Larrosa (2016, p. 143 - 144) afirma que "ler não é o instrumento ou o acesso à homogeneidade do saber, mas o movimento da pluralidade do aprender". Assim, Foucault (2013, p. 146) confirma que "a exatidão e a aplicação são [...] as virtudes fundamentais do tempo disciplinar". Os idosos foram muitos disciplinados e participaram de todas as atividades, prestando bastante atenção nas explicações dos professores.

ORGANIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

A abordagem escolhida para o projeto de extensão foi a qualitativa, considerando que envolveu ações para melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Para contextualizar o trabalho, escolhemos algumas fotografias das atividades realizadas, durante os três anos de práticas do projeto, para apresentarmos o diagnóstico sobre as atividades do projeto de extensão com os idosos, do Centro de Convivência do Idoso no Conjunto Ataliba, na cidade de Manacapuru/AM. As imagens demonstram as atividades de educação física realizadas pelo professor de educação física do *campus*, com a participação da fisioterapeuta disponibilizada pela Prefeitura Municipal.

As atividades foram organizadas da seguinte maneira: primeiro, o professor de

educação física fazia o alongamento e uma caminhada leve, para que os idosos pudessem entrar no ritmo das atividades; depois, a fisioterapeuta iniciava suas atividades, com o objetivo de desenvolver a coordenação motora e estimular os movimentos de articulações, para relaxar corpo e mente. A escolha desta sequência de atividades esteve embasada na obra de Marcos Maciel (2010) sobre as dimensões da prática de atividade física com idosos:

> A prática da atividade física pode ser subdivida em quatro dimensões: 1) lazer (exercícios físicos/esportes); 2) deslocamento ativo (andando a pé ou de bicicleta); 3) atividades domésticas (lavar, passar, etc.); 4) laboral (atividades relacionadas à tarefa profissional). A primeira dimensão pode ser classificada como uma atividade estruturada (seguindo as características de exercícios físicos), enquanto que as demais, como não estruturadas, realizadas espontaneamente ao longo do dia (MACIEL, 2010, p. 1029).

Ainda com base na obra do autor, foram apresentadas aos idosos maneiras de realizar as atividades domésticas de forma segura.

As imagens a seguir demonstram como foram realizadas as atividades físicas e depois o relaxamento da mente com atividades de artes, como pinturas e colagens de papeis. A figura 1 retrata a sincronia da atividade de educação física com fisioterapia; na figura 2, retrata-se uma atividade de educação artística; na figura 3, retrata-se a fisioterapia; a figura 4 retrata atividades de aprendizagem da escrita e fazer e escrever o nome; a figura 5, o exercício de relaxamento antes da hidroginástica; e a figura 06 a hidroginástica no rio Miriti, com apoio dos alunos do curso de Recursos de Pesca.

Figura 1: atividades físicas com os idosos

Fonte: Próprio Autor, 2019.

Figura 2: Fisioterapia e atividade física

Fonte: Próprio Autor, 2019.

Figura 3: Fisioterapia

Fonte: Próprio Autor, 2019.

Figura 4: Leitura e escrita

Fonte: Próprio Autor, 2019.

Figura 5: Relaxamento

Fonte: Próprio Autor, 2019.

Figura 6: Hidroginástica

Fonte: Próprio Autor, 2019.

As atividades eram planejadas com base na avaliação nutricional e médica dos idosos, considerando o biótipo de cada um dos idosos. Neste sentido, Foucault (2013, p. 147) comunica que "um corpo disciplinado é a base de um gesto eficiente". O comprometimento nas atividades demostra que os idosos estavam disciplinando o corpo, para realizar as atividades. Segundo Oliveira *et al* (2010), todos os benefícios promovidos pela prática regular de atividade física têm sugerido que esta seria uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Nas imagens, percebe-se que a sincronia das atividades apresenta melhoria na qualidade de vida para os idosos que participavam do projeto.

ESPAÇO FÍSICO DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

As figuras demostram que o local é coberto, apresenta um espaço diferente no formato de círculo e se localiza próximo ao ambiente natural, com uma área verde ao seu redor.

Sua estrutura é construída de cimento, com uma cobertura de telhas de barro e uma arquitetura predominante da escola moderna. Está localizada próximo às casas dos idosos. Para contextualizar com o ambiente das atividades, Lopes e Veiga-Neto fazem um breve relato sobre a escola moderna, comentando que:

> A Escola moderna e os saberes pedagógicos que a sustentam contribuíram decisivamente para a fabricação do sujeito moderno. Mas, como acontece em qualquer processo social, tal fabricação teve – e continua tendo – inúmeras "falhas". Por mais que se tenha querido tornar a escola moderna universal e obrigatória, imensos contingentes humanos foram e continuam sendo fixados e fora dela (LOPES; VEIGA-NETO, 2004, p. 237).

Contribuindo para o entendimento da utilização do espaço da escola, Marchesan *et. al.* (2017, p. 307) dizem que "a incompatibilidade está associada tanto no que se refere aos componentes quanto aos modos de funcionamento da Escola". Os espaços utilizados para as atividades eram diversificados e, mesmo que alguns não

tivessem os padrões da escola moderna, as atividades foram realizadas com êxito.

Sendo assim, Marchesan *et al.* (2017, p. 317) relatam que

> "[...] um dos desafios da escola na contemporaneidade é apontar a necessidade de se repensar os processos de ensinar e aprender".

Neste sentido, Larrosa (2016, p. 148) afirma que "o aprender não é apenas um meio para o saber". Freire (2014, p. 35) defende que "a educação tem caráter permanente".

Muitos dos idosos participantes do projeto de extensão não tiveram oportunidades quando mais jovens de aprender em um espaço formal de educação. Apesar dos espaços utilizados para realização do projeto não possuírem a mesma estrutura da escola tradicional, os espaços e as atividades do projeto de extensão contribuíram para a qualidade vida dos idosos, em sentido físico, emocional e social. Observamos também que os idosos participantes puderam aprender a ler, escrever e outros conteúdos formais, além de manterem interações sociais, o que comprova que não é apenas em um espaço formal de educação que se aprende. Apesar dos idosos possuírem pouco recurso financeiro, eles eram assíduos e comprometidos com as atividades do projeto.

As atividades físicas e de fisioterapia ajudam a sair do sedentarismo, previnem algumas doenças e mantêm a boa saúde, com a prática de exercício físico.

> A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças (OLIVEIRA et al., 2010, p. 303).

Como relatado anteriormente, o projeto teve início com apenas 08 idosos e, após três anos de implantação, chegamos ao total de 35 idosos participando ativamente do projeto de extensão, o que nos orgulha muito por temos repassado confiança e mantido as atividades.

DESAFIOS DURANTE A REALIZAÇÃO DO PROJETO

Como projeto de extensão, aprovado através de edital sistêmico da Reitoria, por intermédio da Pró-Reitoria de Extensão - PROEX, o coordenador do projeto recebe valor de R$ 1.500,00 para custear as despesas dos materiais para as atividades, o lanche e o transporte. Porém, os valores são insuficientes para comprar as vestimentas e calçados adequados para as atividades físicas.

Outro desafio encontrado durante a realização do projeto foi encontrar espaços adequados para realização das atividades. A solução encontrada foi realizar as atividades em espaços alternativos, em pleno contato com a natureza e em uma escola sem muros, porém, com muito amor e dedicação de todos os envolvidos, pois na educação precisamos da participação de todos para que possamos alcançar nossos objetivos e atender com êxito as expectativas dos idosos e colaboradores desse projeto, o que demostra compromisso, respeito e dedicação, de ambas as partes.

Apesar dos desafios, o projeto de extensão foi se ampliando. Como relatado no início do trabalho, iniciamos o projeto em 2017 com 8 idosos e em 2018 chegamos até 35 idosos participantes. O crescimento de participantes demonstra que o projeto foi aceito pela comunidade de Manacapuru.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto com os idosos do Centro de Convivência do Idoso do Conjunto Ataliba foi realizado durante três anos consecutivos, com avanços satisfatórios e a participação dos idosos aumentando a cada ano.

Para elucidar a importância do projeto, escolhemos as imagens que retratassem a sincronia dos idosos durante a realização das atividades físico-motoras, ou das atividades de desenvolvimento artístico.

As imagens retratam algumas das várias atividades realizadas pelo projeto de extensão ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas – IFAM/*Campus* Avançado Manacapuru, em parceria com o Centro de Convivência do Idoso no conjunto Ataliba, localizado no município de Manacapuru/AM.

As imagens registradas no decorrer da realização do projeto demostram que a educação de qualidade pode ser realizada em ambientes não formais de educação, como por exemplo, o Centro de Convivência do Idoso, que é um espaço aberto.

O projeto apresentou grande relevância social, por trabalhar uma metodologia de educação, que, por sua vez, atende a uma demanda da sociedade. Esses idosos muitas vezes ficavam encostados em frente a uma televisão sem participar de atividades que estimulassem o envelhecimento precoce.

Em Manacapuru, o projeto foi renovado e, no ano de 2019, completou sua terceira edição. Nosso objetivo é publicar um livro com as histórias de vida dos idosos, relatando suas histórias e memórias, pois a maioria foram pescadores, caçadores, seringueiros[5], malteiros[6] e juteiros[7], o que os qualificam com grande contribuição para as histórias locais. O livro poderia contribuir para valorização da cultura e da herança social, cultural, populacional que os idosos prestaram com o município de Manacapuru/AM. Este livro fará ressurgir memórias de heranças da população de Manacapuru, ou seja, da população antiga, primeiros moradores, com o propósito de manter vivas as recordações.

5 Pessoas que trabalham com a extração do leite da seringueira nos seringais da Amazônia.

6 Pessoas que trabalham com a extração da malta na região.

7 Pessoas que trabalham com a extração de juta na região.

AGRADECIMENTOS

Ao IFAM/*Campus* Avançado de Manacapuru.

À Pró - Reitoria de Extensão – PROEX.

Ao Centro de Convivência do Idoso no Ataliba.

À Prefeitura Municipal de Manacapuru.

À Secretaria de Assistência Social de Manacapuru.

À Secretaria de Saúde de Manacapuru.

Aos servidores do IFAM/*Campus* Avançado Manacapuru, pela colaboração nas atividades do projeto.

REFERÊNCIAS

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias *et al*. **Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida.** Revista de Enfermagem UFPE On Line. Recife, v 11, nº 6, p. 2415-2422, junho, 2017.

FOUCAULT, Michael. **As Palavras e as Coisas**. São Paulo: Martins, 2000.

FOUCAULT, Michael. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão. Petrópolis (RJ): Vozes, 2013.

FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança**. São Paulo: Paz e Terra, 2014.

LARROSA, Jorge. **Pedagogia Profana**: danças, piruetas e mascaras. Belo Horizonte: Autêntica, 2016.

LOPES, Maura Corcini; VEIGA – NETO, Alfredo. **Os meninos**. Educação e Realidade. Porto Alegre (RS), V. 29, n. 1, p. 229-240, 2004.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividades Físicas e Funcionalidade do Idoso**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 16, nº 4, p. 1024-1032, out/dez, 2010.

MARCHESAN, Michele Roos *et al*. **Os Desafios da Escola Contemporânea**: enunciações de uma professora da rede pública de educação. THEMA, Pelotas (RS), V. 14, n. 1, p. 304 – 319, 2017.

OLIVEIRA, Aldalam Cunha de *et al*. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física 0 uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Geriatria Gerontol. Rio de Janeiro, v.13, nº 2, p. 301-312, 2010.