

ESTÁGIO NA EXTENSÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO FEEVALE: PROJETO IDADE MAIOR EM MOVIMENTO

Coordenador: MONICA POSSEBON

As ações gerontológicas fazem parte da Extensão Universitária do Centro Universitário Feevale desde 1993, e desenvolve diferentes projetos, entre eles, destacamos o Projeto Idade Maior em Movimento (ginástica e alongamento, hidrogenástica, caminhada, musculação e jogos adaptados). Sendo que as atividades de ginástica e alongamento também ocorrem em Casas de longa permanência e Unidade Básica de Saúde, de forma gratuita. A equipe de profissionais que atua é composta por professores de Educação Física, estagiários, voluntários e equipe administrativa. Este relato advém da participação como estagiária no referido projeto, o qual busca oportunizar a comunidade com idade acima de 50 anos práticas de atividades físicas, como: hidrogenástica, musculação, alongamento, jogos adaptados e caminhada. Estas ações proporcionam indicativos para intervir de forma educacional na saúde do idoso. O projeto recebe em média 530 alunos mensalmente nas diferentes atividades, sendo que a maioria é do sexo feminino; isto é um indicativo de que a proposta possui grande relevância social para a Feevale e, principalmente, para a comunidade. Evidência disso é o baixo índice de evasão dos idosos e a "lista de espera" que cresce expressivamente. Entrei neste projeto como voluntária em agosto de 2006, com o objetivo de vivenciar na prática os conhecimentos adquiridos na graduação, buscando ampliá-los. Tão logo comecei a atuar, não tive dúvidas em dar continuidade a estas atividades e, com a oportunidade do estágio, sinto-me cada vez mais envolvida com o contexto da extensão, sentindo satisfação em participar de um projeto com tal dimensão social. Como atividade inicial, me foi designado o preenchimento de um questionário com os praticantes; esta tarefa proporcionou maior aproximação com os alunos, que fez com que percebesse a importância de levar em consideração aspectos individuais afetivamente, pois assim, sentem-se mais seguros e confiantes, onde passei a perceber este trabalho como uma avaliação geral que nos permite planejar as atividades. As atividades são planejadas a partir das necessidades identificadas neste instrumento, dando ênfase a postura, resistência, força, coordenação, equilíbrio, alongamento e relaxamento. Com o estímulo dos coordenadores venho participando de eventos sobre a temática envelhecimento, apresentando trabalhos desenvolvidos neste contexto, assim como a participação na organização de eventos esportivos direcionados aos idosos. Observo que estas práticas destacam-se de forma significativa no que tange ao processo pedagógico, que deve permear os planejamentos de atividades físicas

voltados a este público. Deste modo, para apreender este contexto, reuniões semanais com a equipe de trabalho são desenvolvidas para discutir as ações promovidas. Este estágio torna-se ainda mais relevante à medida que envolve alunos e professores que realizam estudos e intervenções no campo do envelhecimento, direcionados para a busca de autonomia e melhor qualidade de vida, sem mencionar a qualificação profissional da equipe envolvida neste trabalho. Enfim, o desafio que mobiliza o Projeto, hoje, vincula-se ao compromisso da Universidade com a ampliação do acesso de idosos a experiências que procuram incentivá-los a superar limites, reconhecer diferenças, trocar idéias e experiências, criar alternativas e mover o processo de produção cultural que permeia a nossa vida social. As possibilidades requeridas pelo grupo apresentam uma relação direta com o lazer, cultura, educação e saúde, o que vem estreitando ainda mais os laços entre Extensão, Ensino e Pesquisa. Essa interação vem gerando resultados significativos, pois ao mesmo tempo em que proporcionam o atendimento de interesses e necessidades dos idosos, possibilitam um processo formativo mais consistente e, conseqüentemente, o Projeto conta com uma intervenção profissional mais direcionada e qualificada.