

BOLA PARA FRENTE, UMA NOVA VISÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Caroline R. de Oliveira¹, Camila da R. Medeiros², Eduardo B.V. Borowski³, Victor J. S. da Conceição³

^{1,2} Acadêmicas do curso de Educação Física / UNESC / Caroline.ramos.91@hotmail.com

³ Professores do Curso de Educação Física / UNESC

Palavras-Chave: Práticas corporais, idoso, autoimagem, autoestima.

INTRODUÇÃO

O IBGE (2012) mostra que em 2010, do total da população brasileira, 10,8% são idosos. Isto faz com que atualmente a preocupação com este processo de envelhecimento se torne cada vez mais presente. Atualmente podemos perceber uma relação entre a prática de atividade física e esportiva à qualidade de vida. Neste contexto surgem os jogos e esporte para a terceira idade. Segundo Mantovani (2007), os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois, ao envelhecer, os idosos enfrentam problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas. O Programa Bola Para Frente tem como objetivos fomentar práticas corporais que desenvolvam a autonomia e ampliem a cultura de movimento a partir do jogo e socializar o conhecimento construído a partir das vivências tanto acadêmicas, quanto dos alunos (idosos) com a comunidade científica também realizando a aproximação com o meio social e familiar. Partindo disto, este projeto irá trabalhar com o sentido atribuído às Práticas Corporais, que são *fenômenos* que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal e que se constituem como manifestações culturais de caráter *lúdico*, tais como os *jogos*, as danças, as ginásticas, os *esportes*, as artes marciais e acrobacias, entre outras práticas sociais. (LAZZAROTTI FILHO et al., 2009).

METODOLOGIA

Participam do projeto, idosos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos. As atividades do programa são realizadas nos espaços das quadras externas e salas de dança do complexo esportivo da UNESC, segundas e quartas-feiras. Foram construídas duas turmas, a primeira das 13:30h às 14:30h e a segunda das 14:35h às 15:35, totalizando 21 idosos. O planejamento das atividades acontece levando em consideração os objetivos do programa através da escolha de temas mensais e encontros intergeracionais. As atividades iniciaram com nível de complexidade buscando adaptação aos materiais, experimentação do maior número de materiais possíveis. A escolha das atividades realizadas no projeto acontece a partir de temas escolhidos mensalmente, estes temas são

desmembrados em atividades semanais. A cada mês é realizado o fechamento dos trabalhos que possibilitam a construção de propostas que envolvam os familiares em atividades intergeracionais. É previsto que os participantes organizem anualmente um festival de encerramento das atividades que será aberto aos demais grupos da comunidade.

CONCLUSÃO

Ao observar as aulas e analisando os resultados das avaliações físicas realizadas no início do ano, é possível perceber melhoras nos aspectos funcionais dos idosos. Também notamos evidências na melhora da condição psicológica ou emocional na maioria dos alunos. Tendo em vista as relações estabelecidas durante o processo de ensino-aprendizagem das aulas, observamos o quanto estes idosos melhoram o seu relacionamento, tanto com o outro, quanto consigo mesmos. Com as atividades realizadas no projeto percebemos também a influência na autoimagem e autoestima destes idosos. Esta informação se evidencia nos estudos realizados sobre esta temática dentro do grupo de extensão

AGRADECIMENTOS

Projeto financiado pelo Edital de Extensão – Nº 19/2011/ UNA HCE (UNESC)

REFERÊNCIAS

- LAZZAROTTI FILHO, A. O Termo “Práticas Corporais” Na Literatura Científica Brasileira E Sua Repercussão No Campo Da Educação Física. **Anais do VI Congresso Goiano de Ciências do Esporte. Goiânia 10 a 12 de Junho de 2009** Otto (1987)
- MANTOVANI, E. P. Atividade Física, Saúde e Envelhecimento. In: VILARTA, R.; SONATI, J.G. (org.). **Diagnóstico da alimentação saudável e atividade física na fundação de desenvolvimento da UNICAMP. Diagnóstico da alimentação saudável e atividade física na fundação de desenvolvimento da UNICAMP.** Campinas: IPES EDITORIAL, 2007, v. 1, p. 65-72.