

## O PROJETO SEM FRONTEIRAS/UFPR E SEUS DESAFIOS NA PANDEMIA E NO RETORNO PRESENCIAL

Saúde

Universidade Federal do Paraná (UFPR)

MEDEIROS, B. S. de<sup>1</sup>; VENDRUSCOLO, R.<sup>2</sup>; GODOY, L.<sup>3</sup>; PAZ, J. L.<sup>4</sup>

### RESUMO

Este artigo tem por objetivo apresentar o plano de trabalho desenvolvido no projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” e, conjuntamente, refletir os resultados alcançados na comunidade alvo, adultos maduros e idosos, e na formação de acadêmicos do curso de Educação Física em ambas as habilitações - licenciatura e bacharelado. O estudo é do tipo descritivo com características de um relato de experiência. Descreve-se a proposta de aulas de práticas corporais e socioculturais remotas desenvolvidas nos anos de 2020, 2021 e presenciais do ano de 2022. O relato dos resultados junto aos grupos alvos tomou por base: relatórios anuais de bolsistas; observações participantes das aulas desenvolvidas no projeto e os escritos dos integrantes, adultos maduros e idosos, no grupo de *WhatsApp* sobre suas avaliações das ações do projeto. A análise qualitativa da proposta de trabalho e das atividades vivenciadas demonstrou efeitos sobre a saúde física e psicossocial dos participantes idosos e implicações na iniciação à docência, na formação científica e pessoal de acadêmicos. Esses resultados referendam o alcance dos objetivos propostos pelo projeto e reforçam a necessidade de continuidade e valorização do mesmo à medida que contribui em um processo formativo que qualifica o trabalho docente, a extensão e a pesquisa.

**Palavra-chave:** plano de trabalho; práticas corporais e socioculturais; adultos maduros e idosos; formação acadêmica.

### 1 INTRODUÇÃO

Este estudo toma como fio condutor a proposta desenvolvida no projeto de extensão “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e

---

<sup>1</sup> Bruna Simião de Medeiros, Universidade Federal do Paraná (aluna [Educação Física]).

<sup>2</sup> Rosecler Vendruscolo, Universidade Federal do Paraná (servidora docente [Coordenadora]).

<sup>3</sup> Letícia Godoy, Universidade Federal do Paraná (servidora docente).

<sup>4</sup> Jamine Lirio Paz, Universidade Federal do Paraná (aluna [Educação Física]).

idosos” do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal do Paraná (UFPR), durante a pandemia por COVID-19, no período de junho de 2020 a dezembro de 2021 e no retorno das aulas presenciais da UFPR, a partir de fevereiro de 2022. O projeto foi criado no ano de 1999 e tem sido um espaço de intervenção e estudos na área da Educação Física e o idoso. A proposta do mesmo compreende um arranjo de práticas corporais e socioculturais de caráter educacional destinada a adultos maduros e idosos. Tais práticas, conforme a literatura, tem apresentado resultados positivos no sentido existencial de idosos, quanto em melhorias nas condições físicas, psicossociais, mentais e de doenças dos mesmos (COELHO-RAVAGNANI et al., 2021; OKUMA, 2009).

Tendo em vista que até o presente momento o curso de Educação Física da UFPR não possui uma disciplina específica para tratar este tema, o projeto tem feito uma ponte entre suas ações e o ensino, o qual ocorre normalmente pelo vínculo com disciplinas do curso de Educação Física em ambas as habilitações - licenciatura e bacharelado. Assim, o mesmo justifica-se na medida em que torna a formação do profissional mais qualificada para o trabalho com idosos e na produção do conhecimento na área do envelhecimento humano e da velhice na sua relação com a área da Educação Física. O campo acadêmico-científico é bastante recente e carece de maior literatura para subsidiar tanto a atuação profissional no campo de intervenção quanto na produção de novos conhecimentos. Essa é uma preocupação emergente tendo em vista o crescimento da população idosa no Brasil e suas demandas em diversos âmbitos e em especial no que diz respeito às práticas corporais e a saúde.

A partir desse contexto, este texto objetivou apresentar o plano de trabalho desenvolvido no projeto e, conjuntamente, refletir os resultados alcançados na comunidade alvo, adultos maduros e idosos, e na formação de acadêmicos do curso de Educação Física em ambas as habilitações - licenciatura e bacharelado.

## **2 METODOLOGIA**

Este estudo do tipo descritivo com características de um relato de experiência, apresenta a proposta do referido projeto, discutindo os principais resultados decorrentes de suas ações junto aos integrantes, adultos maduros e

idosos, bem como na formação de acadêmicos bolsistas e voluntários. Para essa reflexão foram utilizados: dados da proposta do projeto; relatórios anuais de bolsistas; observações participantes das aulas desenvolvidas; e escritas feitas no grupo do *WhatsApp* sobre avaliação das ações do projeto. Os dados foram organizados e comentados em relação a convergência e divergência dos resultados nas implicações junto aos integrantes e na formação do acadêmico.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O fio condutor do plano de trabalho remoto do projeto foi fruto da necessidade de criar uma estratégia para envolver o grupo de idosos durante a pandemia de COVID-19, os quais se encontravam isolados e que precisavam estimular e melhorar a sua saúde física e mental. Assim, atendendo as exigências do edital de vigência extraordinária dos projetos de extensão, elaboramos um plano remoto de aulas síncronas e assíncronas que teve seu início em junho de 2020 e término em dezembro de 2020. Contudo, em função da continuidade do alto número de infectados pela COVID-19 no ano 2021, seguiu-se contemplando as ações remotas no projeto. Nesse sentido, desenvolve-se aulas online pela plataforma *Google Meet*, nos mesmos dias em que ocorriam as aulas antes da pandemia, as terças e quintas-feiras, no horário das 9:00h às 10:00h. Também foram encaminhadas videoaulas de atividades físicas aos integrantes pelo grupo de *WhatsApp* do projeto.

O retorno das aulas presenciais do projeto trouxe a necessidade de implementar duas turmas distintas de aulas do projeto, uma pela manhã das 9:15h às 10:15h e a outra à tarde, das 14:00h às 15horas. Constantemente estávamos sendo cobrado pelos participantes, daqueles que não puderam participar das aulas remotas, ou seja, a maioria dos adultos maduros e idosos, sobre o retorno as aulas presenciais de 2022, pois eles estavam sentindo falta delas. Assim, ainda no final de fevereiro retornamos as atividades seguindo os protocolos de segurança sanitária exigidos pela UFPR. Desde então, as intervenções estão ocorrendo no Centro de Educação Física de Desportos e no Departamento de Educação Física da UFPR.

Cabe explicar que foi e está sendo mantido constantemente o atendimento *online* aos idosos participantes através do grupo de *WhatsApp*.

Ainda, foram realizadas reuniões síncronas e agora as presenciais de avaliação e planejamento das aulas.

Percebeu-se que no formato remoto a participação dos integrantes foi reduzida quando comparado com as aulas presenciais. O número total de participantes se manteve em 20 idosos frequentando regularmente a turma. Já no presencial esse é o número em cada uma das turmas e tem aumentado com o passar dos dias, passando de 40 idosos.

As observações e as mensagens revelaram e revelam a satisfação dos integrantes em participar das aulas de práticas corporais e socioculturais, em ambos contextos, presencial e remoto com destaque para a alegria, a disposição e o envolvimento deles nas aulas. Eles participaram e participam ativamente das aulas comentando sobre a importância das mesmas para o seu estado físico e psicológico. Além disso, há os momentos espontâneos de convivência, de trocas, os quais são muito divertidos, transpondo a ideia da relação professor-aluno. Tais relatos manifestam os efeitos do projeto para a saúde mental e física nestes tempos complicados de pandemia de COVID-19.

Os resultados na formação acadêmica podem ser acompanhados desde as primeiras reuniões coletivas para decidir como formalizar a oferta *online* e presencial das aulas para os integrantes da comunidade. Nesse processo, houve desafios acerca de vários pontos, como por exemplo: na produção de vídeos e suas finalidades; na escolha das plataformas a serem utilizadas, questionamentos sobre se os idosos teriam o acesso à internet e as ferramentas digitais; bem como as demandas para a iniciação à docência, uma vez que exige a vivência da prática docente em contexto o mais próximo possível de um futuro campo de atuação com idosos. Assim, deliberações foram tomadas para a construção dos planejamentos, e num cenário mais específico, para a elaboração dos planos de aulas e suas responsabilidades, como fazer a regência das mesmas e suas avaliações.

O trabalho pedagógico desenvolvido conjuntamente entre bolsistas, voluntários e professores tem sido mencionada como fonte de conhecimento e incentivo para assumir o papel de professor(a), mas também como uma responsabilidade de construir a proposta em grupo e então colocá-la em prática. Outra implicação é a reflexão constante sobre as experiências planejadas e

executadas, as quais ocorrem sempre ao final da aula, por meio de conversas entre professores e acadêmicos. Tais reflexões estimulam a autoavaliação, a correção e o aperfeiçoamento das aulas, o que proporciona maior segurança para intervir de uma forma mais adequada. Por outro lado, à medida que os adultos maduros e idosos participam como avaliadores destacando os erros, acertos e o que poderia melhorar, contribuem significativamente nessa formação, assim como auxiliam na adequação da proposta do projeto.

A convivência e a amizade entre os integrantes no projeto possibilitam: uma aprendizagem pessoal mais humana e impactos positivos sobre seu bem-estar; mudanças de concepção e valores sobre a velhice e o envelhecimento; uma possibilidade de aliar a teoria à prática, e entender de forma mais realista essa fase da vida, seus desejos, necessidades e problemas, para com isso, fazer a abordagem mais adequada das atividades. A produção de conhecimentos pelos acadêmicos, frutos das reflexões vivenciadas, se apresenta também como um ganho na formação acadêmico-científica.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As reflexões relatadas demonstram os resultados alcançados pelos adultos maduros e idosos e para os acadêmicos bolsistas e voluntários, sendo, portanto, referendado o alcance aos objetivos propostos pelo mesmo. Esses resultados reforçam a necessidade de continuidade e valorização do projeto à medida que ele vem contribuindo ao longo de sua existência para um processo formativo que qualifica o trabalho docente, a extensão e a pesquisa.

#### **REFERÊNCIAS**

COELHO-RAVAGNANI, C. de F. et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 5ª ed. Campinas: Papyrus, 2009.