



Extensão universitária, envelhecimento, a loga, pandemia e a experiência dos alunos no projeto loga para idosos.

Ana Kelly Vasconcelos Menezes¹(IC)*, Conceição Viana de Fatima² (Coord.), Michelle Ferreira de Oliveira³(Colaboradora)

Anakelly102@gmail.com

Av. Anhanguera, 3228- Setor Leste Universitário, Goiania-GO,74643-010

Resumo: A universidade tem três bases que são o ensino, a pesquisa e a extensão. O movimento da universidade em direção à comunidade, na intenção de socializar o conhecimento construído pelo ensino e pela pesquisa, que é denominado extensão. O ensino, a pesquisa e a extensão e um conjunto que não se dissociam, e é um conjunto necessário para que a universidade cumpra seu papel social. E perceptível o envelhecimento da população mundial, e no Brasil e em Goiás, isso não seria diferente, pois é um fenômeno natural e mundial. Alguns fatores ocasionaram a aceleração deste processo. E o envelhecimento traz consigo algumas alterações: aspectos morfofuncionais, aspectos fisiológicos e psicoemocional. As alterações que acontecem em função da idade, fazem com que as pessoas precisem serem acompanhadas e cuidadas. A importância da atividade física em todas as idades é essencial para que o envelhecimento ocorra com mais qualidade de vida. A pandemia que perdura há cerca de 20 meses, trouxe consigo diversas mudanças no cotidiano da população mundial. Vários hábitos foram alterados, muitas mudanças foram necessárias para que pudéssemos continuar. Foi necessário aprender ou reaprender, como utilizar as ferramentas tecnologias, adaptações que foram essenciais, o isolamento que se fez necessário. O acadêmico monitor do projeto, tem a oportunidade de vivenciar o processo pedagógico do ensino das posturas, respirações, indução ao relaxamento e meditação.

Palavras-chave: Extensão. loga. Terceira-idade. Novas tecnologias

Introdução

A universidade se assenta em três pilares: o ensino, a pesquisa e a extensão. O movimento da Universidade em direção à comunidade, na intenção de socializar o conhecimento construído pelo ensino e pela pesquisa, é denominado extensão. Para Buarque (1994, p.217) “A universidade tem um papel importante permanente: gerar saber de nível superior para viabilizar o funcionamento da sociedade”.





Essa ida para fora dos muros, é uma forma de atender às necessidades da sociedade em diferentes demandas, sejam científicas, artísticas, técnicas, contribuindo para a formação de cidadãos autônomos, criativos, com uma visão de mundo alargada. A sociedade, ao receber a extensão do fazer acadêmico, terá acesso a ele e existirá um diálogo, pois ao mesmo tempo que recebe, o “conhecimento exige uma presença curiosa do sujeito em face do mundo” (FREIRE, 1983, p.27), ele oferece uma troca através da reflexão que faz do conhecimento recebido.

O ensino, a pesquisa e a extensão não se dissociam, e esse conjunto é necessário para que a universidade cumpra sua função social. Para Buarque (1994, p.137), “a atividade de extensão é o caminho básico para a universidade descobrir o mundo e o mundo descobrir a universidade”.

O processo de envelhecimento da população mundial é crescente, e no Brasil e em Goiás, não é diferente. Esse é um fenômeno natural e mundial. Por diversas razões esse processo se acelerou: diminuição da natalidade, fatores sociais, econômicos, biológicos, ambientais, o que fez com que a expectativa de vida das pessoas aumentasse.

O envelhecer traz consigo alterações. No entanto, essas não dependem só da idade, mas também de condições sócio-históricas, psíquicas, genéticas, que desde o nascimento até a morte acompanha a humanidade. No processo de envelhecimento, a perda das funções fisiológicas não podem ser adiadas. Zimernan coloca que “o velho é o indivíduo que possui diversas idades: a do corpo, a genética, a de sua peculiaridade psicológica e a da sua inter-relação com a sociedade” (2000, p.19).

Alves, Baptista e Dantas (2006), explicam o envelhecimento sob as perspectivas: a) morfofuncionais (redução de: força muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, velocidade de reação), o que conseqüentemente pode gerar mudanças na postura e deambulação afetadas, assim como suscetibilidade a quedas; b) fisiológicas (redução: da frequência cardíaca máxima; da acuidade visual; redução da audição; da função renal; da função vestibular; dos hormônios sexuais; da resposta imunológica, da capacidade funcional respiratória) provocando a redução da capacidade; c) psicoemocional (redução: da auto estima; do bem-estar; aumento de ansiedade e acúmulo de estresse, fobias e medo de envelhecer e da morte;





suscetibilidade a depressão; afetividade reduzida; redução do prazer e da vontade);
d) social: isolamento social; abandono social; aposentadoria; perda dos status social;
redução ou ausência do poder econômico; ausência do lazer; condições ambientais;
abandono dos familiares; descaso das autoridades; saúde pública deficitária.

As alterações ocorridas em função da idade, fazem com que as pessoas precisem se ser acompanhadas e cuidadas. Em toda a vida, o corpo necessita estar ativo, afinal ele foi construído para o movimento. Em todas as idades a atividade física é importante, mas na velhice ela o é, sobremaneira. Leve ou moderada, é essencial para a manutenção das funções vitais, da manutenção das funções cerebrais e musculoesqueléticas (MARCHI NETTO, TEXEIRA et al,2004).

A prática oferecida à comunidade por meio do projeto de extensão “*Ioga para idosos*”, auxilia na recuperação de possíveis perdas funcionais e na ativação de dimensões existenciais psicossociais e espirituais.

É comum associarmos o Yoga a imagem de um homem idoso, sábio e saudável. Essa percepção está correta, pois os exercícios e a vivência dos princípios desta filosofia milenar não só são rejuvenescedores e prolongadores da existência, mas também iluminam a consciência, mergulhando-a em um oceano de paz e felicidade. (HERMÓGENES,2004, p.9)

Os exercícios respiratórios, as posturas, o relaxamento e a meditação, tem efeitos sobre o sistema endócrino, que quando equilibrado conduz quem pratica a sensação de harmonia, disposição, tranquilidade. A pessoa trabalha na busca do conhecimento de si, concentrada no entorno do próprio ser que tem como ancoradouro o corpo (MERLEAU PONTY,1974). O aluno monitor, vivencia o processo pedagógico do ensino das posturas, respiração, indução ao relaxamento e à meditação. Neste período de pandemia que se perdura por aproximadamente 20 meses, houveram várias mudanças no cotidiano de toda a população, tivemos que nos readaptar, para os novos moldes que a pandemia nos trouxe, que foram o distanciamento social, o projeto por ser realizado especificamente com idosos, precisou ser realizado de forma remota. Os idosos tiveram o desafio de aprenderem a utilizar as ferramentas tecnológicas, que passaram ser a nova sala de treinamentos. As salas, garagens e os lares passaram a ser extensão do projeto, pois o distanciamento social, exigiu que fosse feitas essas mudanças. A insegurança em relação ao novo era imensa, um novo cenário diante de todos, que não sabíamos quase nada, de como seria realizado e se





seria dado continuidade. Felizmente com as dificuldades e paciência, conseguiu-se até o momento que o projeto desse continuidade, que os idosos pudessem, continuar as suas práticas mesmo de suas casas, contribuindo inclusive para as questões sociais, uma vez que era um momento de encontro entre eles. O corpo e a mente são um conjunto que funciona, que para que se possa funcionar em perfeito estado, necessitam estar bem, pois são um conjunto. Os idosos novamente superaram mais um desafio de se manterem ativos durante todo esse período, do contexto de pandemia, desenvolveram as habilidades com os recursos tecnológicos.

Material e Métodos

O projeto “loga para idosos”, foi realizado nestes últimos 20 meses aproximadamente de formas online. As aulas foram realizadas via Google Meet, no período matutino e vespertino, a professora faz a realização das posturas que são planejadas com antecedência, o acadêmico monitor auxilia o professor quanto a execução dos elementos da aula por parte dos/das praticantes, e durante as aulas remotas ajuda também na abertura das salas e em outras dificuldades com relação à tecnologia. Os que se interessam em ensinar loga após se licenciarem, terão a oportunidade de perceber a especificidade desta pratica corporal alternativa (PCA), e seu processo ensino-aprendizagem. No processo pedagógico, articula-se com bibliografias acerca de diferentes matrizes do conhecimento, pois o estudo dos vários ramos da loga leva à arte, a filosofia de vida, às ciências das saúdes e humanas, sendo preciso alargar a visão de corpo, de educação e de mundo.

O trabalho é desenvolvido em dois momentos: primeiro momento é o de pesquisa e planejamento com os colaboradores, que irão atuar em conjunto (acadêmicos), para que o aluno monitor, possa entender a proposta e a pratica corporal. Em um segundo momento ele já parte para a pratica da *loga com os idosos*, onde ocorrem aulas regulares, três vezes por semana pela manhã e duas vezes no período vespertino.

Resultados e Discussão





O projeto de extensão voltado a comunidade de idosos, se faz importante, pois conforme envelhece, precisa-se trabalhar alguns aspectos e preparar o corpo e a mente, para este novo estágio. Há, portanto, a necessidade de se trabalhar com as diferentes perspectivas, sejam elas morfofuncional, fisiológicos, psicoemocional e social, com este grupo. Iniciamos uma discussão sobre um retorno gradual das aulas presenciais, no entanto os resultados serão vistos somente a médio e/ou longo prazo. O grupo de idosos se mostraram abertas para essa possível volta, no entanto, ainda permanece um pouco a dúvida de como isso será realizado de fato. Ainda é necessário que muito ainda seja feito pelos nossos idosos, que juntamente como todos, sofreram com a pandemia. As atividades físicas, se tornaram tão essenciais e como um escape para muitos, pois os idosos do projeto que sempre foram muito ativos, foram privados de ir realizar suas práticas ao ar livre, nos espaços que sempre foram realizados de forma presencial, que sempre tiveram o convívio e o contato com seus amigos (as), as perspectivas e o cenário está se modificando e temos a oportunidade de planejar e pensar em voltar.

Considerações Finais

Mesmo que estejamos em uma realidade da qual não estávamos acostumados, pensarmos o quanto um projeto de extensão como esse é essencial para a manutenção da qualidade de vida de idosos, e, especialmente, manter a sanidade e a relação social entre essa comunidade é vital nesse contexto. Os nossos idosos devem ser mais assistidos e serem, mas acolhidos, outras atividades devem ser propostas para esse grupo afim de que, hajam melhorias em outras perspectivas.

Agradecimentos

Quero deixar aqui o meu agradecimento para a coordenadora do projeto Conceição Viana de Fatima e a professora Michelle Ferreira de Oliveira e principalmente ao grupo *Cignus-Unati*, pois se não fossem





elas esse projeto não seria possível, a coordenadora Conceição obrigada pela sua dedicação em transmitir os seus conhecimentos e aprendizagens, professora Michelle que se faz essencial para que esse projeto ocorra, obrigada por sua dedicação e paciência. O grupo *Cignus-Unati*, agradecer a todas por sua persistência, disponibilidade e paciência. Pois sem o *Cignus-Unati*, o projeto não poderia acontecer, são essenciais para que esse projeto ocorra.

Referências

ALVES, A. dos S.; BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. Os efeitos da prática do Yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. **Fitness e Performance jornal**, vol. 5, nº 4 p. 243-249. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/751/75117064/008.pdf>> Acesso em 03/11/21.

BUARQUE, C. **A Aventura da Universidade**. SP: Ed. da UNESP, 1994.

CODD, Clara M. Meditação, sua prática e resultados. Brasília, DF: Ed. Teosófica, 2006. FREIRE, P. Extensão ou Comunicação. RJ: Paz e Terra, 1983. HERMÓGENES, J. Saúde na Terceira Idade. RJ: Nova Era, 2004. MARCHI NETTO, F. L. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. Revista Digital, **Pensar a Prática**, Goiânia, vol. 7, nº 1, p. 75-84, 2004.

ZIMERMAN, GUILTE. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

