

# Do diagnóstico à ação: Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) - trajetória e construção

From diagnosis to action: Center of Activities for the Elderly – NATI: trajectory and construction

Mariângela da Rosa Afonso<sup>1</sup>  
 Adriana Schüler Cavalli<sup>1</sup>  
 Marcelo Cozzenza da Silva<sup>1</sup>  
 Airton José Rombaldi<sup>1</sup>  
 Anderson Leandro  
 Peres Campos<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Curso de Mestrado em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil.

## Resumo

O Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) caracteriza-se por trabalhar diretamente com aproximadamente 500 idosos da comunidade da cidade de Pelotas/RS. Trata-se de um trabalho de extensão e pesquisa, onde através das atividades físicas e de lazer os idosos tem melhorado sua qualidade de vida. Há 16 anos, o NATI desenvolve este trabalho para a população idosa através de aulas de diversas modalidades, entre elas: hidroginástica, ginástica, musculação, dança e caminhada orientada. O projeto conta com a participação de acadêmicos dos cursos de Educação Física sob orientação de professores da instituição. A partir de 2008, é estruturado o grupo de pesquisa GPES/UFPEL focalizando aspectos fisiológicos e sociológicos do envelhecimento humano. Tendo em vista o trabalho desenvolvido, concluímos que a interação entre pesquisa e extensão tem gerado a produção de conhecimentos indispensáveis tanto para a produção científica na área do envelhecimento como para as atividades práticas oferecidas a comunidade.

**Palavras-chave:** envelhecimento, qualidade de vida, atividade motora, serviços de saúde comunitária, pesquisa

## Endereço para Correspondência

Mariângela da Rosa Afonso  
 Rua Luiz de Camões, 625  
 Bairro Cohab Tablada  
 CEP 96055-630 - Pelotas - RS  
 Fone (53) 3273-2752  
 e-mail: cafonso@terra.com.br

## Abstract

The Center of Activities for the Elderly (NATI) is characterized by working with approximately 500 community elderly people from Pelotas / RS. This is an extension and research activity, which using physical and leisure activities for the elderly to improve their quality of life. For 16 years, NATI has been developing this work for the elderly through many kinds of classes, including: aerobics, gymnastics, bodybuilding, dancing and guided walking. The project includes the participation of undergraduates in physical education who are supervised by teachers. Since 2008, the research group GPES / UFPEL focuses studies on physiological and sociological aspects of human aging. Based on our work, we conclude that the interaction between research and extension has generated essential knowledge for both the scientific production in the field of aging and for the improvement of activities offered to the community.

**Keywords:** aging, quality of life, motor activity, community health services, research

- Recebido: 14/09/2009
- Re-submissão: 28/10/2009
- Aceito: 03/11/2009

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma das recentes facetas da sociedade moderna, onde a população constituída por idosos ocupa o seu espaço nos contextos sócio-político, econômico, educacional e histórico da humanidade. Acredita-se que em 2025, o Brasil será o sexto país do mundo detentor das maiores populações de idosos em números absolutos, com mais de 30 milhões de pessoas<sup>1</sup>.

O envelhecimento vem acompanhado por alterações fisiológicas graduais, porém progressivas, e num aumento da prevalência de enfermidades agudas e crônicas<sup>2</sup>. Um dos maiores problemas associado ao envelhecimento é o declínio da capacidade funcional que está fortemente associado ao nível de atividade física<sup>3,4</sup>.

A realização de atividades físicas pode proporcionar melhoras no aspecto psicológico dos indivíduos. Idosos mais ativos são mais satisfeitos com sua auto-imagem e auto-estima e consideram que a sua vida têm bastante sentido<sup>5</sup>. O fato do idoso se sentir engajado a um grupo e tornar-se membro dele, o auxilia na redução do estresse e a manter um auto-conceito positivo diante das dificuldades diárias associadas às múltiplas perdas decorrentes do envelhecimento.

De acordo com Cavalli et al.<sup>6</sup> agir com responsabilidade social não é novidade na sociedade contemporânea. Há muito tempo que as ações humanas individuais, coletivas e/ou institucionais tendem a compreender a razão de nossa existência/convivência dentro de uma perspectiva de co-responsabilidade.

Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido dentro da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), especificamente do Núcleo de Atividades para Terceira Idade (NATI) da Escola Superior de Educação Física (ESEF). O texto apresenta uma discussão sobre a importância da extensão universitária, as frentes de trabalho realizadas ao longo de 16 anos de existência com forte vínculo com a pesquisa e com qualificação/formação acadêmica.

### Trajatória e Metodologia do trabalho do NATI

Fazendo um resgate das atividades desenvolvidas desde 1993, pode-se ver que as primeiras ações começaram de forma muito tímida. O primeiro contato com os idosos nasceu pelo interesse em criar um espaço de trabalho de extensão para atender as demandas que surgiam nos bairros da cidade. A UFPEL estava sendo solicitada a assumir um compromisso com a comunidade, proporcionando atividades físicas recreativas nos grupos de convivência da cidade. Assim, em 1993, o NATI passou a desenvolver esse trabalho para os idosos com os alunos que tinham interesse em fazer estágio com a população dos bairros. Deste modo houve uma inserção da universidade nas associações de bairro e nos postos de saúde, onde eram ministradas oficinas recreativas e aulas de ginástica.

As atividades eram planejadas conforme a heterogeneidade da turma, respeitando as especificidades das pessoas, especialmente pelas morbidades que apresentavam. Os acadêmicos da ESEF/UFPEL eram responsáveis pela estrutura e funcionamento das aulas, sob orientação de um docente da graduação. Eram realizadas reuniões semanais para discussão e debates sobre acontecimentos ocorridos durante o decorrer das aulas. Neste período, foram atendidos semanalmente sete grupos de convivência de diferentes bairros da cidade.

As estratégias foram ampliadas, atendendo à solicitação dos acadêmicos que já demonstravam maior envolvimento com os idosos e conhecimento das atividades desenvolvidas. Foram então criadas aulas de ginástica nas dependências da

ESEF atendendo 150 pessoas.

Havia também o entendimento de que a Universidade estivesse presente nas decisões políticas que estavam sendo construídas relativas aos idosos. Nesse sentido, estava assegurada a participação dos docentes tanto no Conselho Estadual do Idoso com sede na cidade de Porto Alegre/RS, como também do Conselho Municipal do Idoso da cidade de Pelotas/RS.

No ano de 1998, o projeto começa uma nova fase, marcado pela inserção de novas atividades, como a hidroginástica, e de novos professores na área de trabalho. Houve a ampliação, tanto do número de idosos que passaram fazer parte do projeto – 250 indivíduos, como também pela valorização institucional alcançada em função das atividades desenvolvidas.

Em 2003, o Núcleo insere diversas atividades físicas ministradas, as quais são oferecidas diariamente nas dependências da ESEF/UFPEL: aulas de dança, ginástica e musculação.

A partir do ano de 2008, o NATI começa a trabalhar em conjunto com o Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício (LABFex) da faculdade, com o intuito da produção de trabalhos de pesquisa alicerçados na extensão realizada.

Em 2008, com o ingresso de novos docentes na universidade, foi criado o GPES/UFPEL – Grupo de Pesquisa e Estudos Sociológicos em Educação Física e Esporte (vinculado ao GPES/PUCRS), aumentando e qualificando as pesquisas, estudos e incentivando o desenvolvimento de debates na área da saúde voltadas para a terceira idade no grupo de graduandos e pós-graduandos.

Com a criação do GPES, o NATI tem realizado avaliações físicas e aplicado diferentes baterias de testes com o intuito de conhecer melhor a sua “clientela”, delineando o perfil do grupo de idosos, proporcionando assim uma melhor organização e orientação no que tange ao planejamento das atividades desenvolvidas com seus participantes.

### Configuração atual do Núcleo de Atividades para a Terceira Idade

Além das atividades físicas oferecidas pelo projeto, existe uma grande preocupação em oferecer aos idosos participantes do NATI atividades de lazer, como passeios, viagens, festas comemorativas e palestras informativas e motivacionais. A figura 1 aponta as atuações do NATI como integrador do ensino, extensão e pesquisa.

Ao longo destes anos, as atividades de pesquisa foram se consolidando, com aumento significativo do número de produções científicas oriundas do trabalho com a comunidade. Entre os trabalhos publicados salientamos os estudos de Campos et al.<sup>7</sup>, Da Silva et al.<sup>8</sup>, Campos et al.<sup>9</sup>, Campos et al.<sup>10</sup> e Afonso & Cavalli<sup>11</sup>.

Ainda neste período, o Projeto NATI em parceria com o Programa de Atividade Física Orientada (PAFO) da ESEF/UFPEL, criaram o PAFOTI (Programa de Atividade Física Orientada para Terceira Idade) - um programa que visava realizar intervenções na área da terceira idade com promoção da saúde, através da educação para uma vida fisicamente ativa e esportivamente rica.

Através desta parceria, o PAFOTI foi contemplado com o Programa de Apoio a Extensão Universitária (PROEXT/MEC/ SESU/2008). As verbas oriundas do PROEXT possibilitaram a publicação do livro “Trabalhando com a Terceira Idade: trajetórias de intervenção” com artigos relacionados a pesquisas e estudos realizados durante a trajetória do Núcleo, bem como a criação de vínculos institucionais com outras universidades, tanto do estado do Rio Grande do Sul quanto Santa Catarina.

Com relação ao desenvolvimento acadêmico e de forma-



**Figura 1**

**Modelo de atuação e participação do NATI como projeto de extensão da ESEF/UFPel**

ção podemos perceber que os benefícios destas atividades repercutem positivamente na vida acadêmica dos futuros profissionais de Educação Física. A prática vivenciada acrescenta uma experiência enriquecedora e dinâmica, possibilitando uma formação mais sólida, com maior conhecimento nesta área de estudo, além de fomentar diferentes pesquisas que são levadas a cabo pela instituição.

Atualmente as atividades são múltiplas, havendo uma organização planejada com os alunos da ESEF/UFPel, contando com seis bolsistas de extensão e duas docentes responsáveis. Há dentro do projeto uma previsão para que acadêmicos desenvolvam estágios orientados o que qualificará em muito o aprendizado. Por outro lado, os grupos de pesquisa que gravitam em torno do NATI são alicerçados na idéia de trabalhar com leituras e dinâmicas de pesquisa com os idosos. Durante o ano são realizados momentos de aproximação e de integração entre os temas estudados de forma que os idosos tomem conhecimento dos trabalhos que são desenvolvidos pelos alunos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A interação entre pesquisa e extensão tem gerado a produção de conhecimentos indispensáveis tanto para a produção científica como para o planejamento e organização das atividades oferecidas à comunidade.

Hoje o NATI oferece atividades físicas para aproximadamente 500 indivíduos sendo o trabalho desenvolvido dentro da perspectiva de desencadear prováveis mudanças de comportamento nos idosos, a partir da conscientização sobre os benefícios da prática continuada de atividades físicas, evidenciando que o estilo de vida escolhido e adotado remete a uma melhor qualidade do envelhecimento, e de que as mudanças

almejadas somente serão alcançadas com o compromisso social da universidade para com a comunidade.

### Contribuições dos autores

Todos os autores mencionados na folha de rosto do referido artigo contribuíram para todo o processo que envolveu o estudo, desde a formulação do estudo até a parte escrita do manuscrito.

### REFERÊNCIAS

- Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- Clark GS, Siebens HC. Reabilitação Geriátrica. In: Delisa, J A; Gans, B M. Tratado de Medicina de Reabilitação: Princípios e Práticas. São Paulo: Manole, 2002:1013-1047.
- Hubert HB, Bloch DA, Oehlert JW, Fries JF. Lifestyle habits and compression of morbidity. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2002;57(6):M347-51.
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ 2006; 174(6):801-809.
- Mazo GZ, Mota JAPS, Gonçalves LHT. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. RBCEH 2005; 2(1): 115-118.
- Cavalli MO, Mesquita RM, Cavalli AS, Brauner VLP, Suñe FR. Responsabilidade Social na iniciação esportiva: a inclusão como meta sociopedagógica para a emancipação humana. In: Megaeventos esportivos, legado e responsabilidade social. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007: 247-265.
- Campos AP, Corrêa LQ, Da Silva MC, Rombaldi AJ, Afonso MR. Efeitos de um programa de exercícios físicos em mulheres hipertensas medicamentadas. Rev Bras Hipertens 2009; 16 (4): 205-209.
- Da Silva MC, Rombaldi AJ, Campos ALP. Ordem dos exercícios físicos aeróbios e com pesos na aptidão física de mulheres acima dos 50 anos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2010; 12 (2): 134-139.
- Campos ALP, Silva MC, Rombaldi AJ, Afonso MR. A ordem dos exercícios físicos não interfere nos níveis de força de preensão manual de mulheres idosas. Lecturas Educación Física y Deportes 2009; 13: 1-6.
- Campos ALP, Rombaldi AJ, Silva MC, Afonso MR. Eficiência de duas sessões semanais de treinamento com pesos na força muscular de mulheres idosas. Lecturas Educación Física y Deportes 2009; 14: 1-5.
- Afonso MR, Cavalli AS. Trabalhando com a Terceira Idade: Trajetórias de Interjeção. Pelotas: Editora e Gráfica UFPel, 2009.