



SENESCÊNCIA E INCLUSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luis Enrique Perez

Universidade Federal de Goiás - UFG

Marcos Leandro Cavalcante Silva

Universidade Federal de Goiás - UFG

André Carneiro Freitas

Universidade Federal de Goiás - UFG

Brenda Kaoanna Borges de Souza

Universidade Federal de Goiás - UFG

Vanessa Helena Santana Dalla Déa

Universidade Federal de Goiás - UFG

405

RESUMO

A diversidade humana e o envelhecimento apresentam desafios e oportunidades na Educação Física. Este trabalho, realizado pelo Laboratório P'RAMIGO da UFG, visa promover a inclusão de pessoas idosas e com deficiência em atividade motora adaptada regulares. O objetivo é melhorar a força, resistência aeróbica, flexibilidade, equilíbrio e agilidade dos participantes, aumentando sua autonomia. Para isso, foram utilizados os parâmetros do Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2008) em um projeto de extensão universitária que abrangeu 114 idosos. As intervenções ocorreram nas instalações da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG, com atividades práticas como ginástica funcional e hidroginástica. Os resultados mostraram que as práticas foram eficazes em promover melhorias significativas nas capacidades físicas dos participantes. A conclusão destaca a importância da inclusão e acessibilidade nas atividades físicas para idosos, além de sugerir que o laboratório deve continuar enfrentando barreiras sociais e preconceitos. Este estudo contribui para uma compreensão mais ampla do envelhecimento ativo e da necessidade de adaptações nas práticas de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Acessibilidade; Modelo Biopsicossocial; Envelhecimento; Atividade Física

INTRODUÇÃO

O objetivo do P'RAMIGO, fundamentado nas ideias de Dalla Déa (2016, p. s/n) é entender como o estado físico e as capacidades motoras se comportam com a senescência tornando o profissional mais consciente sobre suas decisões. A introdução destaca a importância de atividade motora adaptada regular com pessoas 60+. Este texto relata intervenções com a pessoa idosa e a



pessoa com deficiência em um projeto de extensão universitária durante o primeiro semestre de 2024.

A inclusão da pessoa idosa e a pessoa com deficiência em atividades motoras regulares é problemática, pois requer consideração de suas limitações e necessidades específicas. Segundo Dalla Déa et al. (2016), "confundir senescência com senilidade é um equívoco que leva à crença de que a doença é um fato natural na terceira idade", resultando na subestimação das condições físicas da pessoa idosa e da pessoa com deficiência. A falta de acesso a atividades motoras adaptadas e inclusivas representa um desafio que a intervenção busca enfrentar.

406

CAMINHOS E AÇÕES METODOLÓGICOS

O objetivo em promover a inclusão social e a melhoria das capacidades motoras da pessoa idosa e da pessoa com deficiência através de atividades motoras adaptadas. Espera-se contribuir para a formação de uma cultura mais inclusiva dentro das práticas de Educação Física. Foram utilizados os parâmetros do Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2008) para avaliar aspectos como força muscular, resistência aeróbica, flexibilidade, equilíbrio e agilidade. O projeto foi desenvolvido em um programa de extensão universitária que envolveu 114 idosos em atividades realizadas nas instalações da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG.

DISCUSSÃO

As intervenções incluíram modalidades como ginástica funcional, hidroginástica e exercícios de fortalecimento muscular, todos adaptados às necessidades específicas dos participantes. O laboratório decidiu começar às 7 horas com atividades motoras fundamentadas na ginástica funcional, com elementos que possam auxiliar nas atividades diárias. Já, às 8 horas, os participantes entram na atividade de hidroginástica. As aulas foram divididas em duas etapas, a primeira voltada para membros superiores e a segunda para membros inferiores. Entretanto, há aulas com circuitos para estímulo de caminhada combinadas com exercícios dentro da piscina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O laboratório amplia os estreitos limites do paradigma biomédico para entrar no paradigma biopsicossocial. A conclusão deste trabalho enfatiza a relevância da inclusão e acessibilidade na atividade motora adaptada voltadas para a pessoa idosa e a pessoas com deficiência. Os dados coletados sugerem que o Laboratório P'RAMIGO deve continuar a desenvolver ações que



enfrentem as barreiras sociais e preconceitos existentes, promovendo um ambiente mais acolhedor e inclusivo para todos. Este estudo contribui para a literatura acadêmica na área da Educação Física e serve como um chamado à ação para os professores, gestores públicos e sociedade em geral sobre a importância de promover iniciativas que garantam o direito à prática esportiva para todos.

REFERÊNCIAS

DALLA DÉA, V.H.S. *et al.*. **Envelhecimento**: informações, programa de atividade física e pesquisas. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2016.

RIKLI RE, Jones JC. Teste de Aptidão Física para Idosos. **Human Kinetics**. Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte, Manole. São Paulo, 2008.