

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE DA UFSC: 20 ANOS A SERVIÇO DA COMUNIDADE

Fabiana Ferneda, Fernanda Sebastini, Ilana Carla Giumbelli e Priscilla Marques

Acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFSC

Tânia Bertoldo Benedetti, Dra.

Professora do Departamento de Educação Física da UFSC

Marize Amorim Lopes, Ms.

Professora do Departamento de Educação Física da UFSC (Coordenadora)

marize@cds.ufsc.br

Resumo

Este artigo apresenta a trajetória e as realizações do Programa de Atividade Física e Dança Folclórica da Terceira Idade do Centro de Desportos da UFSC, evidenciando as experiências sucedidas no período de 1985 a 2005.

Palavras-chave: programa para terceira idade, atividade física, 20 anos.

Introdução

Segundo Kastenbaum (citado por Yum, J. S. 1987), o processo de envelhecimento equipara-se a uma longa e preguiçosa maré, que nos sobrevém gradualmente e que nos leva consigo antes mesmo de nos darmos conta de sua presença.

Projeções sobre o crescimento da população idosa nas regiões menos desenvolvidas apontam o Brasil, no ano 2025, como o sétimo país em números absolutos com mais de 30 milhões de idosos (IBGE, 2003).

Com o aumento da população idosa na maioria dos países do mundo e especificamente no Brasil, há necessidade de se criar estratégias que auxiliem um envelhecimento saudável. Se as pessoas viverem mais, é necessário que viva com qualidade. Para isso ocorrer é necessário modificar o pensamento dos idosos e criar ações que os levem a se engajarem na comunidade, favorecendo um estilo de vida ativo e saudável.

A meta de envelhecer com qualidade de vida é uma busca constante do ser humano. Esta melhoria de vida tem contribuído significativamente para o aumento da sobrevida nas últimas décadas. A OMS (2002) comemora o triunfo do envelhecimento humano, mas o considera um dos maiores desafios a serem superados os problemas de previdência e sistema de saúde, (ONU, 2002).

Com relação à saúde, a atividade física regular vem contribuindo significativamente para que os idosos modifiquem seu comportamento e proporcionem transformações biológicas, psicológicas e sociais (Lopes e Siedler, 1997).

As evidências científicas apontam a relação entre o sedentarismo e algumas doenças crônico-degenerativas e psicológicas (Weuve et al., 2004; Stathi et al., 2004; Lee, 2003; Papaleo Netto, 1996; Ferreira, 2003; Benedetti, 1999; Machado, 2003; Souza, 2002; Santos, 2002).

Pessoas idosas que praticam atividades físicas regulares com alto nível de aptidão física apresentam menores riscos de doenças cardiovasculares (Paffenbarger; Lee, 1996); menor risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como de cólon e de mama (Lee, 2003); melhora da função cognitiva e declínio cognitivo em mulheres (Weuve et al., 2004) quando comparadas com idosos com baixo gasto energético.

A atividade corporal é fundamental para a manutenção do bom funcionamento das funções vitais, favorecendo o melhor desempenho das atividades cotidianas. Esta preocupação influencia o aumento dos grupos de atividades físicas para idosos no Brasil e no mundo.

No Brasil, a primeira instituição a se voltar para um trabalho com idosos foi o SESC de São Paulo, em 1963. Em 1977 iniciou o trabalho de programas de atividades físicas para idosos, que se estendeu por todos os SESC do país (Faria Junior, 1997). Em 1984 foi criado o programa de Atividade Física para Terceira Idade do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria, com o objetivo de melhorar a qualidade física dos idosos da comunidade, sua auto-imagem e saúde mental, a partir da sua autonomia de movimento e maior participação dentro de sua comunidade, através de ginástica, recreação e natação (Mazo, 1998).

O terceiro programa de atividade física criado no Brasil foi do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, em 1985. A Atividade Física para Terceira Idade, como assim é chamado, tem o objetivo de oportunizar a prática de atividades físicas e recreativas, buscando a manutenção da saúde e favorecendo a mudança do estilo de vida (Mazo, Lopes & Benedetti, 2004).

A partir de então muitos outros programas de atividades físicas foram criados no Brasil. Atualmente a maioria das universidades, seja pública ou privada, entre tantos outros órgãos (grupos de convivência, ONGs, igrejas, prefeituras) oferecem aos idosos atividades

físicas sistemáticas. Como alerta Faria Júnior (1999), “houve uma explosão maciça desses programas, muitas vezes sem ter o cuidado necessário de tal oferta”.

Em 2005 o Programa de Atividade Física e Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC completa 20 anos de existência, reconhecido e apontado pela comunidade como um trabalho bem sucedido na promoção e manutenção da qualidade de vida dos idosos do município de Florianópolis.

Este programa de extensão vem realizando pesquisas que contribuem para a inovação das técnicas de trabalho com idosos e, conseqüentemente, permitem que estes sejam idosos atuantes em sua comunidade. A extensão, ensino e pesquisa se fazem presentes neste projeto, envolvendo acadêmicos de graduação e pós-graduação de diversas áreas. Acredita-se na importância de disponibilizar e divulgar as experiências sucedidas neste 20 anos de trabalho com idosos, bem como a trajetória do mesmo. Desta forma, propõe-se um estudo que busque documentar as realizações do projeto desde 1985, possibilitando a criação de um acervo acadêmico útil para estudantes, pesquisadores e profissionais da área de atividade física e envelhecimento.

Material e Métodos

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de levantamento histórico do tipo descritiva exploratória, entre 1985 a 2005, referente ao Programa de Atividade Física e Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC. Os instrumentos utilizados foram: entrevistas informais, registro, fotos, artigos, livros, reportagens, imagens e vídeos. Os dados foram coletados pelos professores e bolsistas do programa.

Os dados foram organizados seguindo uma estrutura e disponibilizado no formato de artigo para um acervo de pesquisa.

Resultados e Análise

Trajetória do Programa de Atividades Físicas para a Terceira Idade

Em 1985, o Centro de Desportos (CDS) foi procurado pelo Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) com o objetivo de desenvolver um trabalho conjunto com idosos na área da atividade física. Após os primeiros contatos, as professoras Raquel de Sá da área da recreação e Maria Cecília Mocker receberam convite para que participassem e se engajassem na atividade em parceria com o NETI.

Mesmo com escassez de bibliografia e sem experiência na área, o convite foi aceito. A professora Maria Cecília Mocker mostrou-se bastante interessada, mas em virtude de suas atribuições no ensino da graduação optou por convidar a professora Marize Amorim Lopes, professora de Rítmica, que aceitou e de imediato criou a primeira turma de ginástica. Inicialmente, somente 5 idosas apresentaram interesse e começaram a frequentar os encontros, apesar de vestirem-se de forma inadequada (usavam saias, vestidos, sandálias, sapatos). Os encontros ocorriam 2 vezes por semana pela manhã. É interessante salientar que destas idosas que iniciaram o grupo, duas estão ainda no programa e três estão afastadas por motivo de doença. Em agosto de 1985, a professora Marize Amorim Lopes oficializou as atividades com as idosas criando o projeto de extensão que foi intitulado “Atividade Física para a Terceira Idade” ficando este sob sua coordenação e orientação das atividades.

Inicialmente, as atividades físicas eram vinculadas ao NETI, mas a partir de 1988, devido à ampliação das atividades, todo o gerenciamento das atividades passou para a Coordenadoria de Extensão do CDS, ficando o NETI como um parceiro no trabalho com os idosos.

Sempre houve a preocupação de esclarecer e conscientizar os idosos dos benefícios e da importância do trabalho desenvolvido. Os exercícios iniciais buscavam a conscientização corporal, esquecido com as atribuições familiares, trabalho e meio social. O objetivo primordial foi de estimular os grupos musculares e articulações, sempre de forma muito cautelosa, para que todas pudessem realizar as tarefas sentindo e vivenciando o seu corpo, até porque não se tinha experiência de como se poderia trabalhar com idosos, pois era ainda maior a dificuldade de se acessar material bibliográfico sobre o assunto.

A ampliação do grupo e a expansão do programa foi lenta e gradativa. A resistência à prática de atividade física para o idoso era muito forte no ilhéu catarinense, pois estava arraigada em seu modo de vida os laços sócios-culturais da colonização portuguesa de base açoriana. Um ano e meio após a criação da primeira turma já havia quarenta alunos, devido

à divulgação dos próprios participantes. Inicialmente, a idade mínima para se inserir no grupo foi estipulada em 50 anos, pois o NETI utilizava esta faixa etária como requisito para a participação em suas atividades, considerando a idade média em que a maioria se aposentava.

Em 20 de maio de 1987 foi publicada a primeira reportagem escrita com o grupo, realizada pelo Jornal Santa Catarina que versava sobre a atividade do programa e a opinião dos idosos sobre sua participação. Também foi realizada a primeira participação do grupo no encontro nacional de idosos realizado pelo SESC de São Paulo em Santos.

Os idosos inseridos no programa quando procuravam seu médico recebiam orientações para praticarem as atividades físicas. A partir de 1990 começa a ser exigida a avaliação médica, sugerido-se que esta seja feita preferencialmente pelo médico que acompanha o idoso. A preocupação inicial era mostrar a importância da prática regular de atividade física para a manutenção de uma vida mais saudável. Posteriormente, buscou-se enaltecer a sua continuidade como forma de contribuir substancialmente para uma melhor qualidade de vida.

No início do trabalho não foram impostas mudanças de comportamentos nem de hábitos dos idosos, como uso de roupa adequada (calça, bermuda, tênis) para a realização das atividades, visto que alguns não usavam habitualmente estas vestimentas. Estas exigências poderiam afugentá-los e até mesmo impedir que participassem das atividades físicas. Portanto os idosos realizavam as aulas com suas roupas habituais, como saias, vestidos e calçados impróprios. As mudanças no vestuário também ocorreram de forma gradativa.

A primeira mudança foi com relação ao uso de bermuda ou calças. No início traziam dentro da bolsa e trocavam-se no vestiário, depois estas roupas passaram a fazer parte do uso diário. Foi sugerido e aceito o uso de tênis e meias *socket* que foram incrementados com o uso de polainas. Após um ano de atividades FÍSICAS (1987), o pequeno grupo resolveu usar *colan* (malha preta utilizado no balê) para apresentação de uma dança com movimento ginástico em um evento do Centro de Desportos (jogos que integravam as atividades da disciplina Prática Desportiva). Muitas retrucaram achando que ficariam horrorosas, mas, para surpresa de todas, se sentiram bem e perceberam que seu corpo não ficava ridículo numa vestimenta justa. A partir de então passaram a vestir roupas justas sem preconceitos e foi criado um uniforme com as cores da UFSC (azul marinho e

amarelo), que hoje faz parte do cotidiano dos idosos praticantes do programa e é ponto de referência dos participantes do projeto.



Fig. 1: Imagens das atividades.

Os efeitos do trabalho foram evidenciados através dos próprios idosos. A integração do grupo era visível. A procura pelo programa de atividade física era constante havendo a necessidade de se criar mais uma turma. Aos poucos, outras professoras do Centro de Desportos se agregaram ao programa: Yuta Falqueto e Clarice Tomasi Soncini. Clarice iniciou atividades com bola introduzindo o vôlei adaptado, mas infelizmente nesta época houve pouca adesão e após um ano de realização foi desativada esta atividade.

O ano de 1989 foi marcado por muitas realizações: completaram-se quatro turmas e o projeto atingiu cerca de 100 pessoas. Foram realizadas as primeiras avaliações de aptidão física por meio de testes específicos e medidas antropométricas, cujo objetivo era avaliar o efeito do programa e oportunizar os idosos praticantes de atividade física um acompanhamento de seu desempenho. O professor Nelson da Silva Aguiar era o responsável pelas avaliações realizadas na pista e no Laboratório de Esforço Físico do CDS. As avaliações físicas foram sendo reestruturadas e modificadas no decorrer do tempo. Atualmente são realizadas nos meses de março e novembro, e são mensuradas as medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferências), aptidão cárdio-respiratória, (testes da milha e dos seis minutos), flexibilidade (testes sentar-alcançar e membros superiores), equilíbrio (estático e dinâmico), força (abdominal, membros superiores e inferiores) e percepção (teste de silhueta, percepção emocional e escala de motivação).

A presença feminina sempre chamou atenção dos profissionais que atuavam no projeto. As mulheres sempre foram à maioria. Os homens, mesmo convidados, dificilmente se inseriam no programa. Ainda em 1989, surgiu a idéia de se criar uma turma

masculina de atividades físicas, mas infelizmente não funcionou. Ao contrário disso, acabou ocorrendo a ampliação de mais uma turma de ginástica com presença feminina.

Neste mesmo ano também foi iniciado um trabalho de atividade física no Asilo Irmão Joaquim com idosos institucionalizados, onde ocorreu o primeiro envolvimento dos acadêmicos da graduação do curso de Licenciatura de Educação Física da UFSC por meio de programas de estágio.

Ainda em 1989, iniciou-se o trabalho de danças folclóricas com os idosos. Surge o *Grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC*, com o objetivo de divulgar e recriar as danças de etnia portuguesa com origem açoriana. É necessário destacar que o envolvimento dos idosos tem contribuído para ampliar as conquistas, pois as danças retratam a realidade sócio-cultural do povo do litoral catarinense, o que torna-os muito úteis na montagem de coreografias por meio de pesquisas históricas. Com a início deste programa, a professora Ivete Ouriques Quint se agrega ao programa.

Em 1990, fruto das experiências com o grupo de dança folclórica, foi lançado o livro *Danças Folclóricas da Ilha de Santa Catarina*, de autoria de Ivete Ouriques Quint, Marisa Gulate e Marize Amorim Lopes, professoras do Centro de Desportos da UFSC. Este livro, juntamente com o Grupo de Dança, tornaram-se referência na área da cultura do ilhéu e do litoral catarinense, sendo reconhecido em âmbito Municipal, Estadual, Nacional e Internacional.

O programa seguiu em ascensão com grande projeção social, sendo procurado pela imprensa escrita e televisionada para reportagens na área da saúde e do lazer. Profissionais da área da saúde também passaram a recomendá-lo a seus pacientes.

Acadêmicos de diferentes cursos procuraram o programa com o objetivo de realizarem trabalhos de disciplinas e de conclusão de curso, bem como experiências concretas profissionais sobre o envelhecimento humano; fortalecendo o tripé universitário do ensino, pesquisa e extensão.

Em 1993 foram criadas mais duas turmas no período vespertino, sendo uma delas específica para casais. Neste ano, a presença masculina começa despontar no programa de atividades físicas da UFSC. A partir de então, o número de idosos do sexo masculino começa a ser ampliado, embora o sexo feminino continue representando uma ampla maioria.

Em 1995, a professora Tânia Bertoldo Benedetti inicia suas atividades junto ao programa, sendo criada mais uma turma no período vespertino. O programa atinge 7 (sete)

turmas. Com a aposentadoria da professora Ivete Ouriques Quint, a um maior envolvimento dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física para ministrar as aulas de atividades físicas no programa. São liberados 2 bolsistas pelo Departamento de Assuntos de Extensão em parceria com a Pró-Reitoria de Cultura e Extensão.

Em 1996, iniciou-se o trabalho junto às comunidades da Serrinha e Santa Mônica bem como a implantação do trabalho com doentes crônicos na Policlínica de Referência Regional Centro (SUS), o qual persiste até o momento, cuja a coordenação passou para a própria Policlínica a partir de 1999. O trabalho na policlínica envolveu enfermeiros, assistentes sociais, médicos, nutricionistas e acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFSC contratados como estagiários pela Secretaria da Saúde do Estado.

Ainda em 1996, o programa foi ampliado. Foram criadas mais quatro turmas de ginástica para a terceira idade que se somaram ao programa, sendo esta uma iniciativa do projeto de extensão Sábado no Campus, coordenado pelo professor Luciano Lazzaris Fernandes.

Em 1997, foi lançado o livro *Hidroginástica e Ginástica Participativa na Terceira Idade* de autoria de Marize Amorim Lopes, Sidney Ferreira Farias e Edison Roberto de Souza, fruto do trabalho desenvolvido com os idosos. Também começam as publicações em anais de eventos científicos e artigos em revistas específicas da área.

Com a construção da piscina térmica no Centro de Desportos em 2000 passaram a ser oferecidas atividades aquáticas para terceira idade, sendo criadas duas turmas de hidroginástica e uma de natação. Neste mesmo ano, os idosos do programa ainda participaram dos *I jogos de Integração do Idoso (JIIDO)*, destacando-se nas etapas: municipal, regional, estadual e regional sul, sendo que as primeiras três etapas foram realizadas em Florianópolis e a última em Curitiba. Com o êxito alcançado nos jogos e o entusiasmo dos idosos, foi criada a turma de vôlei adaptado.

O projeto passa a ser denominado *Programa de Atividade Física e Dança Folclórica para a Terceira Idade do CDS/UFSC*. Os idosos começam a se projetar na área dos esportes adaptados participando dos I, II, III e IV JIIDO em todas as etapas.



Fig. 2: Cenas das atividades e participantes.

Em 2001 o *Grupo de Dança da Terceira Idade da UFSC* lança o seu CD “Cantando a cultura do ilhéu e litoral catarinense”, contendo seis músicas. Ainda neste ano, Marize Amorim Lopes e Tânia Bertoldo Benedetti, professoras do CDS/UFSC e do projeto de extensão para idosos, em parceria com a professora Giovana Zarpellon Mazo, da Universidade de Desenvolvimento do Estado de Santa Catarina (UDESC), lançam o livro *Atividade Física: concepção gerontológica*, com 258 páginas. O livro reflete o comprometimento de mais de 15 anos de atuação das professoras na área gerontológica e expõe a experiência com os idosos. O livro é referência em vários mestrados no Brasil e está na segunda edição que foi revisada e ampliada para o lançamento de 2004.

Ainda neste ano, a convite da Associação de Parkinson/SC, foi criado o programa *Vivências Corporais para Portadores de Distúrbios de Movimento* que envolve pessoas portadoras de distúrbios de movimentos, abrangendo portadores da doença de Parkinson e Machado Joseph.

O ano de 2005 marca 20 anos de história do programa de *Atividades Físicas para Terceira Idade da UFSC*. É o ano de comemorar nossas realizações e registrar nosso trabalho. Através de um DVD, o *Grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC* divulga a sua história e as danças recriadas do folclore local, objetivando registrar o acervo sócio-cultural do litoral catarinense.

Para concluir a história de nossa trajetória, elenca-se nos quadros 1 e 2 todos os bolsistas e professores que atuaram no projeto de 1985 a 2005.

Quadro 1 - Professores que atuaram no programa nos anos de 1985 a 2005.

Período de Atuação	Professores
1985	Maria Cecília Mocker
1985 a 2005	Marize Amorim Lopes
1988 a 1989	Clarice Tomasi Soncini
1988 a 1992	Yuta Falqueto
1989 a 1994	Ivete Ouriques Quint
1989 a 1991	Nelson da Silva Aguiar
1995 a 2005	Tânia Bertoldo Benedetti

1996	Denise Maria Martins
------	----------------------

Quadro 2 - Acadêmicos Bolsistas que atuaram no programa nos anos de 1985 a 2005.

Período de Atuação	Bolsistas
1989	Sílvia Cristina Sandri
1990	Eunice F. Machado Ferraz
1990	Adilton Rodrigues
1991	Liliane Fagundes Monteiro
1991 a 1992	Reonaldo Manoel Gonçalves
1992 a 1994	Janair Mezzari
1993	Marcelle de Oliveira Martins
1994	Luciane Kammers
1995 a 1998	Sônia Maria da Silva
1995 a 1997	Cleide Junkes
1996	Alana Grando
1997	Ronaldo Rodrigues
1997 a 1999	Márcia Zanon Benetti
1997 a 1998	Taciana Ramos da Silveira
1998 a 1999	Carla Elizabeth de Oliveira
1998 a 1999	Elenir Schwanbach
1998 a 2002	Tatiana Loppnow
1998 a 2000	Ronaldo Rodrigues da Luz
1998 a 2002	Rita de Cássia Giassi
1998 a 2001	Kelcia Martins Moraes
1999 a 2002	Patrícia Lemos Machado
1999 a	Sandra Regina Silva
1999 a 2001	Carolina de Barros Leonetti
2000 a 2003	Vanessa de Araújo Rubert
2000	Miriam Carla Schilichting
2001 a 2002	Thays Izabel da Silva
2002 a 2004	Ana Paula Kuhnen
2002 a 2005	Lisandra Invernizzi
2002 a 2005	Priscilla Marques
2002 a 2003	Anne Lima de Oliveira
2002	Thalita Cafuro Custódio
2002	Sara Helena Porto
2003 a 2005	Fabiana Ferneda
2003	Adriana Westarb
2003 a 2004	Ilana Carla Giumbelli
2003	Vitor de Souza Carneiro
2003 a 2005	Fernanda Sebastiani
2004	Renata Barcelos Chaves
2004 a 2005	Tathiana Ely da Silveira
2005	Mauricio Malacarne Calil

O Programa de Atividades Físicas para a Terceira Idade

O programa atende pessoas acima de 55 anos de ambos os sexos, duas a três vezes por semana, durante 50 a 60 minutos, com sessões de ginástica e recreação. As atividades desenvolvidas têm como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas e recreativas, buscando a manutenção da saúde e favorecendo a mudança do estilo de vida. As atividades compreendem exercício sensório-motor envolvendo trabalhos aeróbios, de alongamento, flexibilidade, equilíbrio, força, resistência, relaxamento, ritmo, entre outros.

Nas aulas de ginástica, hidroginástica e dança, são utilizadas músicas que despertam maior interesse e prazer dos idosos. Diferentes materiais desportivos ou reciclados são utilizados na ginástica, como: bolas, arcos, cordas, halteres, pesos, step, caneleiras elástico, jornais, elástico, entre outras; com intuito de estimular os alunos nas atividades. Enfim, as atividades priorizam a atuação dos idosos buscando uma redescoberta de seu corpo, trabalhando com as possibilidades corporais, atingindo também as relações sociais. Abaixo, o quadro 3 apresenta as modalidades oferecidas bem como os locais, a frequência, o número de turmas e de alunos envolvidos no programa.

Quadro 3 - Modalidades, locais, frequência, número de turmas e de alunos do programa de Atividade Física para Terceira idade da UFSC

Modalidade	Local	Frequência por semana	No.de turmas	No.de pessoas
Ginástica Mixta	UFSC	3 vezes	3	126
Ginástica Mixta	UFSC	2 vezes	7	294
Ginástica Mixta	ACOJAR	3 vezes	2	50
Ginástica Mixta	Serrinha	2 vezes	1	22
Ginástica Casais	UFSC	2 vezes	1	42
Grupo de Dança	UFSC	2 vezes	1	40
Hidroginástica	UFSC	2 vezes	2	40
Natação	UFSC	2 vezes	1	15
Vôlei adaptado	UFSC	2 vezes	1	15
Vivências Corporais para pessoas com distúrbios de movimentos	UFSC	2 vezes	1	12
Atividades psicomotoras no asilo	Asilo Irmão Joaquim	2 vezes	1	15

Os idosos também participam de eventos científicos, palestras, encontros, seminários, atividades do Mês do Idoso (caminhadas ecológicas, palestras, jogos), JIIDO (Jogos de Integração dos Idosos), entre outros, bem como na organização de eventos como: Dia da Amizade, caminhadas, atividades integrativas, recreativas, material de divulgação nos eventos, entre outros. Os idosos que participam do programa são atuantes na comunidade, o que resultou na modificação de seus hábitos cotidianos.

O programa tem um *Grupo de Estudos de Educação Física na Área do Idoso (GEFI)*, no qual participam os bolsistas e coordenadores que atuam no programa. O grupo tem o objetivo de estudar novas estratégias de atuação no programa, orientar e planejar as atividades semanais, dirimir dúvidas, bem como fomentar pesquisas e debates da área gerontológica. Este grupo está vinculado ao Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, Ensino e Assistência Geronto-Geriátrica (NIPEG) que funciona no HU.

O programa oferece espaço para a realização de monografias, dissertações, pesquisas, livros, artigos e resumos no decorrer desses 20 anos. Até 2004 foram publicados 3 livros, e 61 monografias.

O Curso de Educação Física do CDS, em seu currículo, incluiu disciplinas como *Aprofundamento para Grupos Especiais e Estudos Individuais em Educação Física Especial*, conquistas que oportunizam aos acadêmicos uma formação direcionada a trabalhos com grupos especiais, servindo de campo de pesquisa e oportunidade de estágios aos alunos da graduação.

A monografia, um dos requisitos de conclusão de curso de graduação em Educação Física, tem possibilitado a produção acadêmica científica a partir de vivências possibilitadas pelo programa. É importante destacar o interesse dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física que buscam vivenciar as atividades físicas com os idosos. Na graduação do curso de Licenciatura em Educação Física foram computados, até o ano 2004, aproximadamente sessenta e um trabalhos de conclusão de curso enfocando a gerontologia e a atividade física.

Os estudos acadêmicos vêm comprovando que o Programa de Atividade Física para a Terceira Idade favorece a melhoria da aptidão física, do domínio corporal, da auto-estima e da capacidade funcional, além de ampliar as relações sociais. A assiduidade no programa e os comentários dos idosos acentuam a importância da prática de atividade física regular.

O programa tem favorecido o intercâmbio da universidade com a comunidade e a troca de experiências entre as gerações. A parceria com outros núcleos e centros de ensino da UFSC comprova a importância de um trabalho multiprofissional e interdisciplinar, onde as trocas favorecem maior crescimento e aquisição de novos conhecimentos para atingir os objetivos propostos.

Considerações Finais

Após 20 anos de atuação, o programa é reconhecido e apontado pela comunidade como um meio de promover qualidade de vida aos idosos, além de ser recomendado por diferentes profissionais das diferentes áreas. A grande procura e o baixo índice de evasão evidencia a serenidade e responsabilidade de atuação dos profissionais e acadêmicos comprometidos com a área gerontológica.

A área da Educação Física e da Gerontologia tem sido o centro de interesse dos acadêmicos de diferentes cursos da UFSC. O programa oportunizou vivências acadêmicas que aumentaram o interesse em relação ao envelhecimento. A área de estudo gerontológico favoreceu a criação de disciplinas curriculares e optativas. No Curso de Licenciatura em Educação Física os avanços vêm acontecendo de forma lenta e gradativa. Este crescimento possibilita à universidade oferecer aos acadêmicos o ensino, a pesquisa e a extensão; oportunizando experiências práticas, abrindo novos caminhos para o conhecimento, despertando o interesse e preparando um novo campo de atuação profissional.

Referências

BENEDETTI, T. R. B. Idosos asilados e a prática de atividade física. **Dissertação de Mestrado em Educação Física na área de Atividade Física e Saúde**. UFSC, Florianópolis. 1999.

FARIA JUNIOR, A. **Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: SESI-DN, 1997.

FARIA JUNIOR, A. Atividade física, saúde e meio ambiente. Cap. 3. In: FARIA JUNIOR, A.G.; CUNHA JUNIOR, C.F.F., ROCHA JUNIOR, C.P., NOZAKI, H.T. **Introdução a Educação Física**. Niterói: Corpus, 1999:99-120

FARIA JÚNIOR, Antônio. **Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: SESI-DN, 1997. Gerência de Estudos e Programa da Terceira Idade - GETI do SESC. Breve histórico sobre o trabalho do SESC com a terceira idade, 2001 (mimeo).

FERREIRA, L. A Educação Física na Terceira Idade: Nova visão da saúde mental do idoso. **Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física**. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2003.

IBGE. **Expectativa de vida do brasileiro ultrapassa os 70 anos**. Comunicação Social de 01 de dezembro de 2003. Disponível em: www.ibge.gov.br Acesso em: 02 de dezembro de 2003.

LEE, I-Min. Physical activity and cancer prevention: data from epidemiologic studies. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v.35, n.11, p.1823-1827, 2003.

LOPES, M. A. A interferência da atividade sensório - motora nas relações familiares dos idosos participantes do programa de atividades físicas do CDS/UFSC. **Dissertação Mestrado em Educação Física na área de Atividade Física e Saúde** – Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 1999.

LOPES, M. A.; SIEDLER, M. J. Atividade Física: agente de transformação dos idosos. **Texto & Contexto – A Enfermagem e o Envelhecer Humano**. Florianópolis: Papa-Livro v.6, n. 2, p. 330-337, 1997.

MACHADO, E. L. – Atividade Física e o Nível de Ansiedade das Mulheres do Bairro da Serrinha. **Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física**. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2003.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso Conceção_Gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre, Editora: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Z. **Universidade e Terceira Idade: percorrendo novos caminhos**. Santa Maria, 1998. 68p.

OMS. **Active ageing**. A policy framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, april 2002.

ONU. **Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento**. Madrid, 8-12 April 2002. United Nations, New York, 2002. 79p.

PAFFENBARGER, R.S.; LEE, I.M. Physical activity and fitness for health and longevity. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 67, p.11-28, 1996.

PAPALEO NETTO, M. e PONTE, J.R.. Cap.1. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: M. **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996:160 - 173.

SANTOS, M. Os Benefícios da Prática de Atividade Física para os Portadores do Mal de Parkinson. **Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física**. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2002.

SOUZA, C.L. Depressão em Idosos: a importância dos exercícios físicos no tratamento. **Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física**. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2002.

STATHI, A.; MCKENNA, J.; FOX, K.R. The experiences of older people participating in exercise referral schemes. **Journal of the Royal Society Health**, v.124, n.1, p.18-23, 2004.

WEUVE, Jennifer, KANG, Jae Hee, MANSON, Joann E., BRETELER, Monique M. B., WARE, James H., GRODSTEIN, Francine. Physical activity, including walking, and cognitive function in older people. **The Journal of the American Medical Association**, v. 292, n.12, p.1454-1461, 2004.

YUM, J.S. (1987). **Não Há Aposentadoria na Vida**. São Paulo: Convite.