

ATUAÇÃO COM A TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DO PELC-PCT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

VIVIANNE COSTA KOLTERMANN¹

RESUMO

O artigo teve como objetivo compreender através de um relato de experiência as atividades realizadas no programa PELC-PCT com as pessoas da terceira idade participantes da ginástica da comunidade de Colônia Borges, interior da cidade de Restinga Seca – RS. O objetivo é mostrar a importância da atuação de acadêmicos em relação à promoção da atividade física gratuita e de qualidade através do PELC-PCT para a população da terceira idade. Obteve-se como resultados que, através das necessidades do grupo, buscou-se desenvolver atividades que pudessem promover a atividade física como forma de lazer, devido ao trabalho árduo que muitos realizam em suas casas e terras, chegou-se ao consenso que a comunidade precisava de atividades de ginástica, alongamento e relaxamento. Assim, concluiu-se que alunos obtiveram um resultado positivo em relação aos aspectos desenvolvidos durante o programa, e que a atividade física é de extrema importância para essa população.

INTRODUÇÃO

O presente estudo é um relato de experiência de um programa federal, o PELC-PCT (Programa de Esporte e Lazer da Cidade, Povos e Comunidades Tradicionais) sobre as pessoas da terceira idade participantes das atividades de ginástica da comunidade de Colônia Borges, interior da cidade de Restinga Seca – RS. Neste programa, as pessoas da terceira idade são atendidas por acadêmicos de Educação Física no qual realizam atividades nas oficinas de ginástica, alongamento e relaxamento, tendo aulas uma vez na semana, com

¹ Graduada em Educação Física na Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: vivianne.koltermann@hotmail.com

duração de duas horas cada. Nesse contexto, a comunidade de Colônia Borges é atendida em sua própria comunidade no ginásio local, no qual possui um bom espaço dispondo de uma área aberta, materiais recebidos pelo PELC como colchonetes, pesos adaptados, bolas, como também uma cancha de bocha.

Para a terceira idade, o lazer é visto como, de acordo com Dumazedier (2001):

...um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Neste sentido também, Marcellino (2008) nos diz que o lazer deve ser levado em conta como uma forma de desenvolvimento pessoal e social, pois além do descanso e do divertimento, há também as ações relacionadas as políticas públicas de lazer, ou seja, há uma relação entre a promoção social juntamente com a educação e saúde.

Assim, o presente estudo tem como objetivo mostrar a importância da atuação de acadêmicos em relação à promoção da atividade física gratuita e de qualidade através do PELC-PCT para a população da terceira idade da comunidade do interior de Restinga Seca, justificando a necessidade de promover a socialização dos mesmos através da atividade física, tendo uma atenção para a assistência de qualidade para todos, sempre deixando claro que cada pessoa tem o seu tempo e seu desenvolvimento em cada atividade.

METODOLOGIA

A metodologia trata-se de um relato de experiência sobre as atividades realizadas às pessoas da terceira idade que integram o programa PELC – PCT, do núcleo de Restinga Seca da comunidade de Colônia Borges. As aulas se davam uma vez na semana, com duração de duas horas cada. Foram trabalhados nas aulas o alongamento, dança, ginástica e relaxamento. Foram desenvolvidas as aulas durante o período de um ano, no ano de 2014.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tem-se como resultados que, após conhecer a realidade local do grupo e as necessidades de atividades que pudessem promover a atividade física como também o lazer dos mesmos, devido ao trabalho árduo que muitos realizam em suas casas e terras, chegou-se ao consenso que a comunidade precisava de atividades de ginástica, alongamento e relaxamento. Assim, as principais atividades realizadas foram de muita animação, dança com

alongamentos iniciais e finais, atividades lúdicas e momentos de relaxamento. Durante cada mês trabalhado, os monitores do PELC realizavam um diagnóstico das atividades, para observar se houve avanços dos alunos em relação às atividades desenvolvidas, em relação ao seu desenvolvimento motor e também em relação à interação do grupo, no qual passava pela análise dos coordenadores de cada núcleo para então desenvolver novos métodos e atividades a serem realizadas nos próximos meses.

CONCLUSÕES

Conclui-se assim, que após um ano de trabalho com este grupo, constatou-se que os alunos da terceira idade participantes obtiveram um bom resultado final em relação aos aspectos desenvolvidos durante todo o programa, e que a atividade física é de extrema importância para essa população, visto que há uma melhora tanto no aspecto motor, como também na interação dos alunos uns com os outros. Assim, este relato de experiência visa colaborar com o desenvolvimento de métodos através da atividade física para uma melhor qualidade de vida as pessoas da terceira idade.

REFERÊNCIAS

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular** – 3ª Ed. – São Paulo: Perspectiva, 2001.

MARCELLINO, N. C. **Subsídios para uma Política de Lazer: O papel da administração municipal**. In: MARCELLINO, N. C. (org). Políticas públicas de lazer. Campinas: Alínea, Cap. 1, p. 11-16, 2008.