

## Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

**1 - Identificação****Título:** GEPrIMMA JF - PROJETO IDOSOS EM MOVIMENTO - MANTENDO A AUTONOMIA - JUIZ DE FORA**Número do Processo:****Duração: 12 mes(es)**

A data de início será a de aprovação do projeto na Pró-reitoria de Extensão.

**Área Temática:** Educação**Linha Extensão:** Esporte e lazer**Campus:** CAMPUS JUIZ DE FORA**Coordenador:** 005.933.727-35 LUIS CARLOS LIRA**Categoria:** DOCENTE**Unidade Acadêmica / Setor:** DEP DE GINASTICA E ARTE CORPORAL-FACEFID - CH: 8H SEMANAIS**Telefone:** (32) 3232-3762 **Celular:** (32) 9912-30590 **E-mail:** LUISCARLOSLIRA@HOTMAIL.COM**Vice-coordenador:** Não possui**Bairro(s) e/ou Município(s) em que a ação de extensão será desenvolvida:**

Bairro (São Pedro) Região (Oeste) Cidade (JUIZ DE FORA)  
Bairro (Santos Dumont) Região (Oeste) Cidade (JUIZ DE FORA)  
Bairro (Cascatinha) Região (Sul) Cidade (JUIZ DE FORA)  
Bairro (Teixeiras) Região (Sul) Cidade (JUIZ DE FORA)  
Bairro (Dom Bosco) Região (Central) Cidade (JUIZ DE FORA)

**2 - Equipe - As anuências dos chefes de departamento/setor de todos os membros da equipe contidos neste plano de trabalho encontram-se em anexo a este formulário.****Colaboradores docentes / Coordenadores de área**

Não possui

**Coordenadores técnicos**

Não possui

**Colaboradores técnicos**

Não possui

**Colaboradores externos**

Não possui

**3 - Parceiros Externos**

Não possui

**4 - Descrição****a) Resumo**

O GEPrIMMA JF OFERECE ATIVIDADES FÍSICAS (GINÁSTICA) E ATIVIDADES DE LAZER PARA PESSOAS IDOSAS, A PARTIR DE 60 ANOS, DUAS VEZES POR SEMANA, NA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA (FAEFID) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF), AS AULAS SE BASEIAM NO ESQUEMA IMMA DE AULAS PARA IDOSOS (FARIA JUNIOR, RIBEIRO, 1995).

**b) Contato**

(32) 2102-3266 horário de 07 h às 13 h.

**c) Justificativa e Fundamentação Teórica**

O Grupo de Estudos do Projeto Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia de Juiz de Fora (GEPrIMMA –JF) da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), é um desdobramento do Projeto idealizado e criado pelo Professor Alfredo Gomes de Faria Junior na Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) no ano de 1989, e visa desenvolver ações de intervenção e pesquisa no campo da saúde, das atividades físicas, lazer e educação para pessoas idosas.

O Projeto GEPrIMMA - JF vem atender as demandas existentes em vivências de lazer e atividades físicas para um público a partir de 60 anos, incluindo pessoas com deficiência, em atividades sistemáticas como: oficinas de ginásticas, orientação à caminhada, pilates e outras atividades conforme a cultura local e no desenvolvimento de eventos de lazer organizados coletivamente, tais como, encontros dançantes, temáticos, festivais, sessões de cinema entre tantos outros possíveis para o público alvo da ação.

O oferecimento de atividades de lazer diversificadas no programa busca igualmente democratizar aos idosos o acesso ao lazer e as atividades físicas, na tentativa de superar as diferenças culturais, partindo da realidade sociocultural dos participantes para uma ampliação de suas vivências de lazer, a partir da valorização da cultura local (popular), da difusão da cultura erudita e com uma ação estratégica em relação à cultura de massa nos interesses culturais do lazer: artísticos, intelectuais, manuais, sociais, físico-esportivos (DUMAZEDIER, 1976), turísticos (CAMARGO, 2003) e virtuais (SHWARTZ, 2003).

Esse atendimento se faz necessário às pessoas idosas, em virtude da atual conjuntura populacional do Brasil revelando que estamos num período de baixa natalidade e mortalidade infantil, aumentando a expectativa de vida. Vê-se então aumentar a proporção da população idosa quando comparada à jovem, o aumento do número de pessoas com mais de 60 anos no total da população nacional foi identificado: de 4,2%, em 1950, para 10,8%, em 2010 (IBGE, 2010).

A cidade de Juiz de Fora é a terceira cidade do país com maior número de idosos residentes, entre os municípios com mais de 500.000 habitantes e possui um percentual médio de idosos em proporção a população geral de 13,61% que é superior a média do Estado de Minas Gerais (11,9%) e do Brasil (10,8%) (IBGE, 2010; PEDROSO et al,2020).

A população idosa brasileira constitui-se, em grande parte de pessoas de baixa renda que recebem aposentadorias e pensões que mantem o seu sustento e muitas vezes de seus dependentes (IBGE, 2010).

Este processo faz-nos refletir sobre as necessidades desse grupo etário no que diz respeito aos direitos sociais assegurados para toda a população

## Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

idosa brasileira, através da promulgação da Política Nacional do Idoso que no Capítulo IV, artigo 10º, na seção VII, quando trata na área de cultura, esporte e lazer, aponta no item: e) incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade (BRASIL, 1994).

E, posteriormente com o Estatuto do Idoso em seu título II – que trata dos direitos fundamentais dos idosos, no Capítulo V – que trata da educação, cultura, esporte e lazer, estabelece em seus artigos: 20º - O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade e no 23º - A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais (BRASIL, 2003).

Observa-se que há, no marco legal, uma determinação para o poder público incentivar vivências de lazer para as pessoas idosas, assegurando a disseminação e acessos a essas vivências.

A garantia às vivências de lazer aos idosos deve ser entendida como “uma experiência pessoal que aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou idosas, e não diferencia a idade do indivíduo que a vivencia” (DIAS; SCHWARTZ, 2005, p.4) e não deve ser interpretada como sendo um privilégio de direito de um grupo etário sobre o outro.

O projeto tem como referencial teórico o Ideário da promoção da saúde (FARIA JUNIOR, 1999) que reconhece a importância da natureza multifatorial da saúde, propõe a desmedicalização da saúde, enfatiza o envolvimento comunitário e incorpora a ideia de educação para a saúde.

A aceitação da natureza multifatorial da saúde passou-se a reconhecer que a saúde é um resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde. Com isso, de responsabilidade multiprofissional e não mais medicalizada como historicamente se constituiu.

A busca pelo envolvimento comunitário proporciona que se trabalhe com os valores comuns e com interesses conflitantes que existem concomitantemente na sociedade, que, por sua vez possibilita nas vivências de atividades físicas e de lazer estabelecer relações de compromisso com a promoção da saúde e incorpora-se a ideia de educação para a saúde e por consequência um envelhecimento saudável.

### d) Caracterização dos Beneficiários

A proposta de atendimento aos beneficiários será realizada da seguinte forma:

- Beneficiar idosos a partir de 60 anos, prioritariamente para aqueles que sejam atendidos por programas sociais do Governo Federal, Estadual e Municipal;
- Beneficiar aos alunos dos Cursos de graduação da Cidade de Juiz de Fora, para vivenciarem através das disciplinas: Estágio Supervisionado I e Estágio Supervisionado II, como se atua no campo do esporte e lazer com a Ginástica para idosos;
- Beneficiar aos alunos do Curso de graduação da Cidade de Juiz de Fora, no cumprimento da Carga Horária necessária para integralização do Curso relativa as horas de extensão;
- Beneficiar aos alunos do Curso de graduação da Cidade de Juiz de Fora, que serão bolsistas e outros que se interessarem estagiar, na participação do Grupo de Estudos do Projeto Idosos em Movimento - Mantendo a Autonomia (GEPrIMMA - JF) para desenvolverem pesquisas sobre o processo de envelhecimento;
- Beneficiar aos alunos dos Cursos de graduação da Cidade de Juiz de Fora e outros que se interessarem, na participação do Grupo de Estudos do Projeto Idosos em Movimento - Mantendo a Autonomia (GEPrIMMA - JF) para desenvolverem pesquisas sobre o processo de envelhecimento.

### e) Objetivo Geral, Metas e Indicadores

Atender as demandas das pessoas idosas, no que se refere a vivência das atividades físicas e de lazer, para as comunidades de São Pedro, Santos Dumont, Teixeiras, Cascatinha e Dom Bosco e assim contribuir para a construção de um projeto de cidade centrado na valorização da vida e da dignidade humana, com a melhoria progressiva dos indicadores sociais, de saúde e o respeito aos direitos humanos.

- Oferecer Estágios para alunos dos cursos de Educação Física e de áreas afins da UFJF
- Oferecer aulas de ginástica e oficinas culturais para que atendam interesses de lazer dos idosos atendidos;
- Estimular o desenvolvimento do trabalho coletivo e as ações intergeracionais, através das ações culturais oferecidas;
- Realizar eventos culturais de lazer que reconheça e valorize a cultura local.

Meta 1 : Formar profissionais qualificados para atuarem com o público idoso;

Indicador 1 : Oportunizar a vivência docente inicial (estágios) aos alunos da Graduação da FAEFID e IES de JF envolvendo as comunidades interna e externa à UFJF, ancorado nas dimensões teóricas e práticas da Ginástica para Idosos na perspectiva da promoção da saúde; Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : UFJF

Meta 2 : Divulgar e reafirmar a Ginástica e atividades de lazer para idosos como conteúdo importante na formação em Educação Física, com o oferecimento de espaço de vivências dessas atividades direcionado à comunidade interna e externa à UFJF.

Indicador 1 : Oferecer atividades ginásticas e de lazer duas vezes por semana para os idosos das comunidades envolvidas Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : UFJF

Meta 3 : Proporcionar processos didático-pedagógicos que estimulem a criatividade, criticidade, socialização e vivência do lazer por parte dos idosos participantes do projeto;

Indicador 1 : Realizar atividades sociais encontros, festas comemorativas e bailes Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : UFJF

Meta 4 : Realizar e participar de eventos acadêmicos sobre a temática do envelhecimento, que contribuam para uma vivência e conhecimento amplo dos integrantes do projeto (idosos e acadêmicos) deste fenômeno;

Indicador 1 : Realizar Ciclo de Palestras do GEPrIMMA-JF para a comunidade sobre a temática do envelhecimento e participar de Seminários sobre a temática Realizado do mês de referência 6 ao mês 12 Responsável : UFJF

Meta 5 : Desenvolver o Grupo de Estudos do GEPrIMMA-JF

Indicador 1 : Realizar reuniões semanais, com duração de duas horas de estudos, que venham a discutir o processo de envelhecimento nas atividades Educacionais, Atividades Físicas e de Lazer, Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : UFJF

Meta 6 : Produção de artigos científicos para publicações em periódicos acadêmicos e Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs)

Indicador 1 : Através do GEPrIMMA - JF produzir conhecimento no campo da Educação, das atividades físicas e do lazer, bem como, nas atividades didático pedagógicas para intervenções no processo de Ensino aprendizagem para as pessoas idosas; Realizado do mês de referência 1 ao mês 12 Responsável : UFJF

### f) Metodologia

Considerando que iremos atuar com um grupo etário que possui necessidades específicas, a metodologia a ser aplicada será o Esquema de aula IMMA (FARIA JUNIOR, RIBEIRO, 1995) que foi desenvolvida especificamente para atender as necessidades para um envelhecimento saudável, e está dividido em 6 partes:

- Aquecimento: Preparar os participantes para a parte principal da aula no aspecto pedagógico, na motivação (psicológico) e preparação do organismo

## Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

para os exercícios mais intensos (fisiológico);

b) Flexibilidade e Trabalho Muscular Geral: exercícios de amplitude articular e de treinamento da força muscular;

c) Equilíbrio: Exercícios de equilíbrio estático e dinâmico auxiliar na prevenção de quedas

d) Coordenação e Imitação: Exercícios e atividades que simulam situações do cotidiano do idoso, tais como: subir em ônibus, desvios de buracos na calçada etc...;

e) Deslocamento no Espaço: atividades que estimulem o processo criativo de movimentos, mímicas e coreografias

f) Relaxamento: Momento de diminuição progressiva das tensões musculares e articulares e restabelecer o equilíbrio respiratório e circulatório. Este momento também é utilizado para se discutir temas vinculados a vida dos idosos de cunho político, social e econômico.

As sessões serão realizadas duas vezes por semana com duração de 45 minutos.

### g) Relação com PPC dos discentes e Impacto na formação

De acordo com o Projeto Pedagógico do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFJF e das Universidades de Juiz de Fora, pretende-se instrumentalizar seus/suas graduandos/as, nas dimensões teórica e prática, para prestarem serviços na área de atividades físicas e desportivas envolvendo os conteúdos: ginástica, lutas, danças, jogos, esportes e outros exercícios corporais.

Com isso, destacam-se grupos sociais de diversas faixas etárias, portadores/as de diferentes condições corporais e com necessidades de atendimento especial. Dentre as possibilidades de atuação, destacam-se: administração de clubes, preparação física, técnico/a desportivo/a, pesquisador/a, coordenador/a de atividades de lazer em órgãos governamentais e não governamentais.

Para o curso de Licenciatura em Educação Física, os temas da cultura corporal se mantém (ginástica, lutas, danças, jogos, esportes e outros exercícios corporais), contudo, destaca-se a atuação docente na Educação Básica em que esse/a profissional, consciente da realidade social, seja capaz de interferir criticamente na construção cidadã, utilizando-se de processos de ensino e aprendizagem.

Cabe ressaltar que, nos primeiros cinco semestres do curso, evidencia-se um perfil único em que as disciplinas devam focar tanto os aspectos pedagógicos direcionados ao Bacharelado quanto à Licenciatura. A apropriação desses conhecimentos é mediada via atividades de ensino, pesquisa e extensão.

O Projeto GEPrIMMA possibilitará subsídios significativos na formação profissional dos/as graduandos/as independente de qual perfil tenham intenção em se consolidar. As várias disciplinas obrigatórias no campo da ginástica, a ginástica para idosos, concretiza-se como um conteúdo que pode ser aplicado e vivenciado na Educação para a Saúde, no Lazer e nos ambientes Formais de Ensino (EJA). E, na relação de atendimento as demandas de estágios e de curricularização das atividades de extensão, tendo em vista o processo de reforma curricular que estamos passando para atendermos a legislação.

### h) Integração entre Extensão e Pesquisa

O processo de integração entre Extensão e a Pesquisa se dará através de reuniões do Grupo de Estudos do Projeto Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia de Juiz de Fora (GEPrIMMA –JF) da UFJF que terá como meta a produção de artigos científicos e/ou Trabalhos de Conclusão de Curso que abordem as seguintes temáticas:

- Mapeamento do oferecimento e desenvolvimento de atividades físicas e de lazer para idosos na cidade de Juiz de Fora;

- Lazer e atividades físicas no envelhecimento.

Os métodos utilizados são de natureza qualitativa, ancorada na pesquisa documental e na pesquisa bibliográfica. A pesquisa documental corresponde a toda a informação coletada, seja de forma oral, escrita ou visualizada. Ela consiste na coleta, classificação, seleção difusa e utilização de toda espécie de informações, compreendendo também as técnicas e os métodos que facilitam sua busca e identificação (FACHIN, 2017). Tal método tem como características documentos escritos ou não que constituem o que se denomina de “fontes primárias” (MARCONI, LAKATOS 2019).

Considera-se fonte de pesquisa documental toda informação em forma de texto, leis, documentos oficiais, editoriais, relatórios, atas, ofícios, dentre outros. Estes podem ser encontrados em diferentes formatos, seja no original em papel, seja digitalizado, disponíveis em diversas plataformas online (GIL 2019). Após devidamente analisado, o documento pode fornecer elementos sobre o contexto de sua produção e aplicação.

### i) Relação com a Sociedade e Impacto Social

A realidade social que hoje nos encontramos, com a diminuição e perda de direitos sociais, entre eles o lazer, faz nos refletir que o projeto Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia de Juiz de Fora (GEPrIMMA –JF) que ora propomos, possibilitará a oportunidade de acesso a uma vivência de atividades físicas e de lazer para a comunidade idosa de Juiz de Fora usufruir e ter acesso a um bem cultural pouco oferecido e quando o é, atende uma pequena parte da população e em ambientes privados, nesse caso, haverá uma democratização ao acesso de uma população que não reúne condições de usufruir da mesma, por questões financeiras, considerando o perfil de usuário estabelecido como prioridade para o atendimento no projeto.

A aplicação do esquema de aulas IMMA proporcionará a capacitação de futuros professores de educação física para atuarem com atividades físicas e de lazer para idosos em ambientes públicos e privados, bem como oportunizar a atualização de professores já formados que atuam com o grupo de idosos, mas que não possuem uma formação específica para tal.

### j) Divulgação das ações propostas

O processo de monitoramento se dará de forma contínua no desenvolvimento do projeto, considerando que o coordenador do mesmo se fará presente nos momentos de desenvolvimento, na orientação e acompanhamento das atividades.

A avaliação se dará de forma processual, desde a entrada dos participantes, identificando as motivações, expectativas e satisfação no processo de realização do projeto junto a comunidade atendida, junto aos bolsistas e voluntários que integrarão a equipe. Se buscará o diálogo constantes com todos os atores do projeto no sentido de qualificar as ações de intervenção.

A FAEFID por possuir site próprio onde divulga todas as suas ações acadêmicas, entre elas os projetos de Extensão, será um dos fortes mecanismos de divulgação para a comunidade interna e Externa da UFJF, buscaremos também divulgar em rádios comunitárias e não comunitária e na TV, lembrando que a UFJF também é um polo de interesse de informações e notícias na cidade de Juiz de Fora e as mídias sempre buscam informações em nosso site para buscarem matérias jornalísticas e nos aproveitaremos desse nosso potencial.

No âmbito das pesquisas o monitoramento e avaliação serão realizados através dos cronogramas propostos e as metas estabelecidas e divulgadas em participações de encontros acadêmicos.

## Plano de Trabalho - Projeto de Extensão

k) Estimativa do número de pessoas a serem atendidas: 50

l) Quantidade de bolsas pretendidas: 3

Quantidade de bolsas alocadas:

m) Quantidade de voluntários de graduação pretendidos: 1

Quantidade de voluntários de graduação alocados :

n) Quantidade de voluntários de pós-graduação pretendidos:

Quantidade de voluntários de pós-graduação

o) Quantidade de voluntários de extensão júnior (Ensino Médio) pretendidos:

Quantidade de voluntários de extensão júnior alocados :

p) Planos Individuais de Trabalho: Em caso de solicitação de vagas para bolsistas e/ou voluntários, o(s) plano(s) individual(is) de trabalho de bolsistas e/ou voluntários encontram-se em anexo a este formulário.

**q) Bibliografia**

BRASIL. Leis. Lei nº 8842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 4 jan. 1994. Disponível em: . Acesso em: 14 mai. 2020.

BRASIL. Leis. Lei nº 10741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: . Acesso em: 14 mai. 2020.

CAMARGO, L. O. L.. O que é lazer? São Paulo: Brasiliense, 2003.

DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. Lécturas: Revista Digital, Buenos Aires, v. 10, n. 87, ago. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>. Acesso em: 21 de maio de 2013.

DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FARIA JÚNIOR, Alfredo Gomes de. Educação Física, desporto e promoção da saúde. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1999.

FARIA JUNIOR, Alfredo; RIBEIRO, Maria. Idosos em Movimento – Mantendo a Autonomia: evolução e referencial teórico. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1995.

GIL, Antônio C. Métodos e Técnicas de pesquisa Social. 7ª ed. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Sinopse do Censo Demográfico de 2010. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: . Acesso em: 14 mai. 2020.

LAKATOS, E.M.; MARCONI, M.A. Fundamentos de Metodologia Científica. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2019.

PEDROSO, Emmanuel Sá Resende et al.. Envelhecendo em juiz de fora: uma cartilha voltada à população idosa.. Anais do VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: . Acesso em: 15/07/2021 10:46

FACHIN, Odília. Fundamentos da Metodologia Científica: noções básicas em pesquisa. 6. Ed. Ver. E atual. São Paulo, SP: Saraiva, 2017.

SCHWARTZ, G.M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. Licere, Belo Horizonte, v.6,n.2,p 23-31, 2003.

**5 - Planilha de Custos:** Atividade de extensão sem recursos externos/inscrições pagas.

**6 - Solicitação de apoio à PROEX:** Atividade de extensão sem recursos de apoio da PROEX.