

## 1. INTRODUÇÃO

*Não tenho caminho novo.  
O que tenho de novo é o jeito de caminhar.*  
Thiago de Mello

O tempo é um fator decisivo na transformação da realidade da sociedade e do próprio homem. A velhice surge, atualmente, como uma vitória sobre o tempo – tempo que se transforma em longevidade. Neste final de milênio são muitos os desafios que povos e governos enfrentam para a construção de uma sociedade mais humana e igualitária.

A população idosa que até então consistia em uma minoria e era preterida em função de outras faixas etárias passou a ser alvo de preocupação e atenção por parte dos governos de vários países, estudiosos e pesquisadores.

Essa emergente e preocupante realidade exige busca de solução imediata dos profissionais de todas as áreas, pois diferentes são as necessidades desse segmento populacional que nas últimas décadas vêm se avolumando aceleradamente. Sabe-se que cada vez mais uma parcela desses sujeitos está envelhecendo com menores condições sócio-econômicas, e, portanto, estão também buscando dar novo sentido e significado a essa nova etapa do curso de vida.

Nesse sentido, as diferentes concepções que orientam esse novo contexto, juntamente com a implementação de novas linhas de ação, estão redimensionando o olhar sobre o processo e, criticamente, ampliam e complexificam o campo de estudos sobre a velhice. Em menos de 20 anos o

Brasil passou de 16º para 10º lugar entre os países de maior população idosa do mundo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê que em 25 anos chegaremos a ter 15% de idosos da população total, como já é possível verificar nos países da Europa, nos Estados Unidos, no Canadá e no Japão, nos quais o envelhecimento populacional seguiu um lento processo em virtude da cobertura dos sistemas de proteção social e melhoria das condições de habitação, alimentação e trabalho (KALACHE, 1991; VERAS, 1991).

A Organização das Nações Unidas (ONU) prevê que o Brasil, em poucas décadas (por volta do ano 2020), tende a ser o país mais envelhecido da América Latina e, ainda, o 6º país com mais idosos do mundo, apresentando cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

Vale ainda ressaltar que o envelhecimento populacional brasileiro tem discrepâncias numéricas quando se analisa esse contingente por Estado, como demonstra a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios em 1998 - Microdados (IBGE, 1999), destacando-se o Estado de São Paulo com 3.342.152 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

Na perspectiva de um envelhecimento bem-sucedido, não há como negar os benefícios da prática regular e moderada da atividade física e intelectual, pois ações ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, diretamente relacionado a exercícios corporais e raciocínios favorecem, em última análise, melhoria da autonomia, da saúde física e psicológica, do bem-estar geral do idoso, auxiliando, na maioria das vezes a reconhecer-se como Ser Singular.

Acreditando nessa proposta de atuação e nas potencialidades dessa clientela, a UNIFADRA, enceta este programa de atividades físicas, intelectuais e recreativas, como metas para proporcionar o bem-estar físico, social e emocional dos participantes.

Também compõem nosso quadro de intenções utilizar esse espaço, futuramente, para a pesquisa bem como preparar recursos humanos (futuros monitores entre os idosos), com embasamento teórico-prático para o trabalho com os da MELHOR IDADE.

Além das atividades desenvolvidas na própria FUNDEC e pela UNESP, propomos, futuramente, um trabalho com as Instituições ou Entidades Asilares para um atendimento mais específico e adaptado aos velhos mais fragilizados (idade variando entre 60 e 90 anos).

Este projeto visa a atender pessoas da Melhor Idade, com situação sócio-econômica baixa ou mesmo deficitária, tornando esse o nosso compromisso profissional.

Por acreditar que a atividade física, intelectual e o movimento espontâneo são realidades indissociáveis e que se realizam harmoniosamente, é que se propõe o desenvolvimento desse projeto, no qual os idosos possam realizar a mais pura expressão da vida.

Para tal, busca-se através da recreação, da computação e das atividades físicas, reeducar a população para a valorização do seu desempenho e de suas potencialidades em todos os segmentos: psíquico, social, político e econômico.

Estas atividades favorecem a descontração e propicia a todos momentos de liberação, de cooperação, de interação, de criatividade e de aquisição de conhecimentos, contribuindo em muito para a vida em grupo.

Enfim, por acreditarmos que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo, e que este pode ser estimulado e aprimorado dentro dos limites de plasticidade individual permitida pela idade e estabelecida por condições individuais de saúde, estilo de vida e educação, é que se enquadra uma proposta de atuação como esta – a conquista da longevidade da MELHOR IDADE bem-sucedida com verdadeira qualidade de vida.

## **2. JUSTIFICATIVA DO PROJETO MELHOR IDADE**

A própria Política Nacional do Idoso, aprovada em 1994, mas só sancionada dois anos depois, chegou “desprovida de campanhas educativas e de conscientização”. A Constituição de 1998 caracterizou-se como marco importante na justiça social, e a expressão “cidadania” passou a marcar presença no cenário das discussões sobre políticas públicas e consolidação do Estado Democrático de Diretos.

A realidade, no entanto, se revela contraditória, pois ao mesmo tempo em que se vive uma era de conquista de direitos, vive-se também o desrespeito desses mesmos direitos. Assim, cada vez mais se acentua e fortalece o processo de exclusão social entre os idosos.

Neste sentido, promover condições capazes de oportunizar o convívio social, a experiência com novos conhecimentos e a interface entre gerações são contingentes determinantes para melhorar a percepção do idoso sobre si e entender o mundo que o rodeia.

O Projeto MELHOR IDADE proposto pela Fundação Dracenense de Educação e Cultura – FUNDEC, juntamente com o projeto da Pró-Reitoria de extensão UNESP/UNATI da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e Prefeitura Municipal de Dracena, buscarão oferecer ao idoso de nossa região a oportunidade de atualização, aquisição e troca de conhecimentos no âmbito psíquico, cultural, científico-tecnológico, físico e social.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo Geral**

Proporcionar atividades físicas, intelectuais e de lazer com a colaboração dos cursos da UNESP e da UNIFADRA envolvidos, em diferentes modalidades, com abordagem recreativa, bem como palestras e estudos de cunho informativo para a comunidade de Dracena e, futuramente, para a região, abrangendo a faixa etária acima de 50 anos, visando à melhoria da qualidade de vida, o bem-estar físico, social e emocional dos indivíduos.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Integrar o idoso à comunidade acadêmica, conscientizando-o da importância do seu papel na sociedade, além de subsidiar condições favoráveis ao envelhecimento saudável;
- Desenvolver aptidões para a informática por meio de noções básicas de operacionalização e incrementar a navegação e consultas via internet;
- Minimizar os efeitos negativos que a velhice causa no idoso (desvalorização física, econômica e social) e ampliar os conhecimentos acerca desta problemática, contribuindo com propostas para sua resolução;
- Propiciar aos professores e acadêmicos dos cursos de Educação Física, Computação, Psicologia, Enfermagem, Letras, Matemática, Serviço Social e Educação Artística da UNIFADRA, um embasamento teórico e prático para o trabalho com indivíduos da Melhor Idade;
- Vincular comunidade, UNESP e FUNDEC, resgatando os papéis de produtoras de conhecimento e sensoras de problemas sociais;

- Promover momentos de descontração, interação entre grupos, desinibição, socialização entre pares, e de movimentos expressivos realizados de forma prazerosa, com atividades interessantes, desafiantes e que levam as novas descobertas;
- Propor atividades intelectuais e físicas adaptadas às reais necessidades do idoso, favorecendo, desta forma, a melhora da auto-estima, do equilíbrio, da destreza intelectual e motora, os levando a uma maior confiança em suas potencialidades;
- Promover discussões entre profissionais e a comunidade acadêmica a respeito das necessidades do idoso e da população em geral, da prática de atividades físicas regularmente orientadas;
- Favorecer um atendimento de acompanhamento com os professores-enfermeiros e estagiários dos cursos de Psicologia e de Enfermagem;
- Ofertar lazer por meio de oficinas de pintura, coral, artes plásticas, e outros, com a colaboração do curso de Educação Artística da UNIFADRA, bem como promover dias de campo em ambientes naturais e aulas laboratoriais no Campus da UNESP - Dracena;
- Realizar atendimentos nas Instituições Asilares buscando maior qualidade de vida e bem-estar para aqueles que ali vivem;
- Viabilizar estudos e pesquisas interdisciplinares sobre a qualidade de vida do idoso em nossa região, socializando e divulgando resultados.

#### **4. PROJETO PEDAGÓGICO**

As atividades desenvolvidas no Projeto MELHOR IDADE acontecerão durante um ano, seguindo o calendário letivo da UNIFADRA. Cada período terá em média 180 minutos de duração, duas vezes por semana, modulado com atividades que permitam um melhor desempenho para os alunos.

O Projeto Pedagógico contemplará três grandes áreas: Ciências da Saúde, Artes e Humanas. As áreas seguirão um modelo interdisciplinar, cujas linhas propostas serão norteadoras de temáticas que se entrelacem, propiciando, desta forma, uma continuidade dos assuntos e também relação entre os tópicos.

Na área das Ciências da Saúde serão abordadas questões relacionadas ao conhecimento do corpo humano, às condutas de saúde e medidas necessárias para conviver com o envelhecimento de nossos órgãos e sistemas, bem como com a sociedade e estrutura familiar.

O módulo de Artes será destinado a promover e potencializar as habilidades dos idosos dinamizando o processo de interação entre os alunos do Projeto MELHOR IDADE, além de buscar um convívio harmonioso com outras gerações.

E, no módulo de Humanas, será contemplado o conhecimento das condutas que regem a sociedade e o exercício da cidadania agregada aos conhecimentos adquiridos ao longo da vida em interface com a evolução científico-tecnológica que o mundo moderno disponibiliza.

#### **4.1. Plano de Ação**

As aulas serão desenvolvidas por docentes da FUNDEC, que serão responsáveis pela metodologia de ensino, conteúdo programático e métodos de avaliação. Alguns alunos bolsistas serão envolvidos no processo de ensino aprendizagem dos idosos no Projeto MELHOR IDADE.

A UNESP/UNATI ficará responsável pelo desenvolvimento de palestras e dias de campo.

Os alunos dos cursos da UNESP e da FUNDEC auxiliarão os docentes durante o desenvolvimento das atividades, bem como desenvolverão temas de pesquisas e atividades extras curriculares.

## **5. MATERIAIS E MÉTODOS**

O projeto, *a priori*, atenderá 25 pessoas da Melhor Idade da cidade de Dracena, com faixa etária entre 50 e 89 anos e, no futuro, com Instituições Asilares, procurando levar um atendimento de forma individualizada ou em pequenos grupos, buscando sempre aproximar os idosos em grandes atividades.

O curso será realizado nas instalações da Fundação Dracenense de Educação e Cultura – FUNDEC e os dias de campo dar-se-ão nas dependências da Universidade Estadual Paulista – UNESP - Campus Dracena.

Todas as atividades desenvolvidas no curso de atualização da MELHOR IDADE serão gratuitas.

### **5.1. Seleção dos participantes do projeto**

- Ter mais de 60 anos;
- Não possuir dependência física limitante;
- Ter em mãos o atestado de liberação para a prática de atividade física de seu médico particular ou do Posto de Atendimento;
- No início de cada ano abrem-se novas vagas.

### **5.2. Parcerias**

Na promoção deste evento anual, a parceria será efetivada com a UNESP – Campus Dracena e com a Prefeitura Municipal de Dracena/SP.

### **5.3. Informação sobre a Captação de Recursos**

Este programa realizará, por meio de um Coordenador com reuniões quinzenais, tanto com os estagiários como com os coordenadores dos cursos envolvidos, objetivando esclarecer possíveis equívocos e complicações no momento da realização das atividades propriamente ditas.

## **6. RECURSOS FINANCEIROS**

### **6.1. Fundação Dracense de Educação e Cultura - FUNDEC**

A FUNDEC disponibilizará recursos humanos para realização de aulas e palestras específicas. Os alunos da FUNDEC também serão envolvidos nas atividades ensino-pedagógicas do projeto MELHOR IDADE.

### **6.2. Universidade Estadual Paulista – UNESP, Campus Dracena**

A Universidade Estadual Paulista, por meio do projeto de extensão da Pró-Reitoria – UNESP/UNATI, apresenta uma verba anual no valor de R\$ 8.000,00, a qual será destinada à compra do material didático utilizado em sala de aula.

O corpo docente da UNESP também será disponibilizado para ministrar palestras complementares (assuntos de sua área), bem como seus alunos serão envolvidos na realização das atividades didáticas pedagógicas e em temas de pesquisa.

### **6.3. Prefeitura Municipal de Dracena**

A Prefeitura Municipal de Dracena, na condição de pró-gestora, disponibilizará outros meios que complementem a eficácia do Projeto MELHOR IDADE.

## 7. ESTRUTURA CURRICULAR DO PROJETO MELHOR IDADE

### 1º Semestre

ÁREA	TEMÁTICA	CURSO GERADOR
<b>Ciências da Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomia e envelhecimento I</li> <li>▪ Psicologia do envelhecimento</li> <li>▪ Cuidados e prevenção de doenças</li> <li>▪ Atividade física na terceira idade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Enfermagem</li> <li>▪ UNIFADRA/Psicologia</li> <li>▪ UNIFADRA/Enfermagem</li> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Física</li> </ul>
<b>Artes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ História da Arte</li> <li>▪ Oficina dos Trabalhos Manuais I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Artística</li> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Artística</li> </ul>
<b>Humanas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Literatura</li> <li>▪ Educação ambiental e ecologia</li> <li>▪ Velhice, política e cidadania</li> <li>▪ Inclusão digital I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Letras</li> <li>▪ UNESP</li> <li>▪ UNIFADRA/Serviço Social</li> <li>▪ UNIFADRA/Computação</li> </ul>

### 2º Semestre

ÁREA	TEMÁTICA	CURSO GERADOR
<b>Ciências da Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomia e envelhecimento II</li> <li>▪ Psicologia do envelhecimento II</li> <li>▪ Lazer em família</li> <li>▪ Atividade física na terceira idade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Enfermagem</li> <li>▪ UNIFADRA/Psicologia</li> <li>▪ UNIFADRA/Pedagogia</li> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Física</li> </ul>
<b>Artes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oficina dos Trabalhos Manuais II</li> <li>▪ Grupo de Dança de Salão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Artística</li> <li>▪ UNIFADRA/Ed. Física</li> </ul>
<b>Humanas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Economia doméstica</li> <li>▪ Manejo com pequenos animais</li> <li>▪ Inclusão digital II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UNIFADRA/Matemática</li> <li>▪ UNESP</li> <li>▪ UNIFADRA/Computação</li> </ul>

## 8. CRONOGRAMA DO PROJETO MELHOR IDADE

<b>1º Semestre</b>	<b>Atividades Curriculares e Extra-Curriculares</b>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula inaugural</li> <li>▪ Formação de um time de voleibol adaptado</li> </ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palestra (UNESP)</li> <li>▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena</li> </ul>
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Turismo Cultural</li> <li>▪ Semana do Idoso</li> </ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palestra (UNIFADRA)</li> <li>▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena</li> </ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dia da família na faculdade</li> <li>▪ Campeonato de jogo de voleibol adaptado com os times veteranos da cidade</li> </ul>
Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encerramento do semestre</li> <li>▪ Exposição dos trabalhos desenvolvidos na Oficina de Artes</li> </ul>

<b>2º Semestre</b>	<b>Atividades Curriculares e Extra-Curriculares</b>
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Início das aulas de atualização previstas na estrutura curricular</li> <li>▪ Palestra (UNIFADRA)</li> <li>▪ Formação de um grupo de dança de salão</li> </ul>
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comemoração do “7 de setembro”</li> <li>▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena</li> </ul>
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Turismo Cultural</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Palestra (UNESP)</li></ul>
Novembro	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena</li></ul>
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Exposição dos trabalhos desenvolvidos na Oficina de Artes</li><li>▪ Comemoração de encerramento do ano</li><li>▪ Festival da dança de salão</li><li>▪ Formatura</li></ul>

## 9. PLANILHA DE ATIVIDADES (UM EXEMPLO)

As atividades do Projeto MELHOR IDADE seguirão um modelo quinzenal. Cabe ressaltar que as aulas práticas como artes e atividade física serão desenvolvidas semanalmente.

<b>Dias da Semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Atividades</b>
<b>Segunda – feira</b>	14:00 – 14:40	Anatomia e envelhecimento I
	14:40 - 15:20	Velhice, política e cidadania
	<b>15:20 – 15:40</b>	<b>INTERVALO</b>
	15:40 – 16:20	Aula de Educação Física: Voleibol Adaptado
	16:20 – 17:00	
<b>Quarta – feira</b>	14:00 – 14:40	Inclusão Digital I
	14:40 - 15:20	Literatura
	<b>15:20 – 15:40</b>	<b>INTERVALO</b>
	15:40 – 16:20	Oficina dos Trabalhos Manuais I
	16:20 – 17:00	

<b>Dias da Semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Atividades</b>
<b>Segunda – feira</b>	14:00 – 14:40	Cuidados e prevenção de doenças
	14:40 - 15:20	História da Arte
	<b>15:20 – 15:40</b>	<b>INTERVALO</b>
	15:40 – 16:20	Aula de Educação Física: Voleibol Adaptado
	16:20 – 17:00	
<b>Quarta – feira</b>	14:00 – 14:40	Educação ambiental e ecologia
	14:40 - 15:20	Psicologia do envelhecimento I
	<b>15:20 – 15:40</b>	<b>INTERVALO</b>
	15:40 – 16:20	Oficina dos Trabalhos Manuais I
	16:20 – 17:00	

