



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE GEOCIÊNCIAS
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM REDE NACIONAL PARA O
ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS – PROFCIAMB

JOSÉ AUGUSTO BAETA E SILVA

ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS PARA A TERCEIRA IDADE: O USO
DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM CONTEXTOS AMBIENTAIS

BELÉM – PARÁ
2024

JOSÉ AUGUSTO BAETA E SILVA

**ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS PARA A TERCEIRA IDADE: O USO
DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM CONTEXTOS AMBIENTAIS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB), como requisito para obtenção do grau de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais, do Instituto de Geociências (IG/UFPA), da Universidade Federal do Pará.

Área de concentração: Ensino de Ciências Ambientais

Linha de pesquisa: Sociedade e Meio Ambiente Eixo Estruturante: Instituições e Ambiente

Orientador: Prof. Dr. Ronaldo Adriano Ribeiro da Silva

BELÉM – PARÁ
2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará**

Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo (a) autor (a)

S586a Silva, José Augusto Baeta e.

Atividades físicas coletivas para a terceira idade: o uso dos três momentos pedagógicos em contextos ambientais / José Augusto Baeta e Silva. — 2024.

127 f.: il.color.

Orientador (a): Prof. Dr. Ronaldo Adriano Ribeiro da Silva

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Geociências, Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais, Belém, 2024.

1. Sequência didática. 2. Qualidade de vida. 3. Atividades físicas.
4. Educação ambiental. I. Título.

CDD 374.00846

JOSÉ AUGUSTO BAETA E SILVA

**ATIVIDADES FÍSICAS COLETIVAS PARA A TERCEIRA IDADE: O USO
DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM CONTEXTOS AMBIENTAIS**

Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais-PROFCIAMB, do Instituto de Geociências da Universidade Federal do Pará, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.

Área de Concentração: Ensino de Ciências Ambientais


Linha de Pesquisa: Ambiente e Sociedade
Eixo Estruturante: Instituições e Ambiente

Aprovado em: 28/05/2024

Banca Examinadora:


Prof. Ronaldo Adriano Ribeiro da Silva – Orientador

Documento assinado digitalmente

 **RONALDO ADRIANO RIBEIRO DA SILVA**
Data: 18/06/2024 10:43:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


**Doutor em Ensino de Ciências e Educação Matemática
Universidade Federal do Pará/PA**

Documento assinado digitalmente

 **KARLA TEREZA SILVA RIBEIRO**
Data: 18/06/2024 07:56:17-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Profa. Karla Tereza Silva Ribeiro – Examinador Interno
Doutora em Desenvolvimento Sustentável do Trópico Úmido.
Universidade Federal do Pará/PA**

Documento assinado digitalmente

 **FERNANDA FRASSON**
Data: 17/06/2024 21:40:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Profa. Fernanda Frasson – Examinador Externo
Doutora em Ensino de Ciências.
Universidade Estadual de Londrina – UEL/PR**

Sim, com amor, admiração e saudade!

À bebé, minha mãe Maria de Lourdes e ao Iá, meu pai Victor Claudio (*in memoriam*), cientistas na vida, sábios na velhice. Graças a eles estou aqui, seguindo os passos e os conselhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ser o alicerce em minha vida, em especial durante o curso, me fazendo forte para trabalhar, estudar, escrever, me esforçar e nunca desistir.

À minha esposa Giselle e ao meu enteado Gustavo, pelas orações e apoio durante minha caminhada.

Às minhas filhas Isabel e Beatriz, pelo carinho e orações durante minha jornada no mestrado.

Aos meus irmãos e cunhadas, que ficaram na torcida, orando e esperando o dia da vitória no mestrado. Em especial ao meu irmão Mauricio, que abriu mão do computador várias vezes para que eu pudesse usá-lo para digitar meu trabalho.

Ao pastor Joelson e sua esposa Raimunda, pelas orações durante minha caminhada.

Ao meu colega de trabalho Cláudio Silva, grande incentivador para que eu me submetesse ao processo seletivo do PROFCIAMB/UFPA.

Ao meu prezado e querido orientador professor Dr. Ronaldo Ribeiro da Silva, que mesmo distante me orientou com muita competência, paciência e dedicação para me conduzir até ao final dessa jornada. Muita gratidão!

As professoras que participaram da banca de defesa: Dra. Karla Tereza Ribeiro e Dra. Fernanda Frasson, muito obrigado!

Aos meus professores e professoras do Mestrado Profissional, Rosemary Nascimento, Sara Godoy, Thales Canete, Solana Boschilia, Voyner Ravena, Maria Ludetana, Marilena Loureiro, José Eduardo Martinelli, Karla Tereza e Davis Santos. Obrigado pelos ensinamentos!

Aos meus colegas da turma de Mestrado Profissional 2022, Lene Moreira, Cristiane Belém, Elen Rosa, Erik Lauã, Helton Carvalho, Lúcia Pantoja, Milton Pereira, Nonato Bouth, Valdete Nascimento, Wanderson Roque, William Pereira e Zelinda Rodrigues. Agradeço pela convivência estudando e pelos momentos gostosos que passamos juntos, recheados de café e muita descontração.

A todos (as) os(as) colaboradores(as) da Universidade da Pessoa Idosa – UNITERCI, na pessoa do seu coordenador professor Luciano Gomes, às bolsistas Leticia Bianca, Jamilly Nunes e Isabelly Moraes; às voluntárias Aisha Sousa e Danielle Nogueira, e às ex-bolsistas do programa Natália Gaia e Karina Esteves. Deixo minha eterna gratidão por tudo que fizeram por mim e meu trabalho durante nossa convivência na aplicação da pesquisa junto aos idosos.

Obrigado pelo carinho, presteza, sorriso e respeito pela minha pessoa durante nossa jornada. Deus abençoe vocês!

À Universidade Federal do Pará (UFPA), ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Ambientais (PROFCIAMB), e a todo seu corpo administrativo, pela oportunidade na realização do Mestrado Profissional.

Ao Instituto de Geociências da UFPA-IG, na pessoa do seu diretor professor Arnaldo Queiroz, por seu apoio logístico disponibilizando um ônibus para conduzir os idosos durante as atividades de estudos na piscina. Da mesma maneira aos meus colegas de trabalho da SIGRAD-IG na colaboração para que fosse possível conciliar trabalho e tarefas do mestrado, em particular durante as pesquisas de campo.

Ao SINDTIFES, na pessoa das diretoras Sheila e Maura, pela presteza na cessão do espaço físico da sede campestre para a realização das atividades físicas da pesquisa.

Por fim, aos idosos e idosas protagonistas deste estudo, que aceitaram contribuir com a pesquisa e deixam um legado importante para as Ciências Ambientais do Brasil. Obrigado pelo carinho e cortesia durante as atividades e pelo respeito por minha pessoa. Deus abençoe Dora, Eduardo, Margarida, Maria Auxiliadora, Maria de Lourdes, Maria Izabel, Marluce, Raimundo, Selma, Ivany, Merian, Mariano, Maria da Paixão, Rosilene, Orlandina, Maria de Lourdes e Diná.

**“Se o mar se agitar e tudo escurecer
E parecer que eu não vou sobreviver
Se o meu coração sentir que é o fim
Eu vou manter meus olhos firmes no Senhor.
Circunstâncias não alteram as promessas do Senhor.”**

(Versos da canção “Nada Temerei”, Ministério Atitude)

RESUMO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com idade acima de 60 anos chegará a 2 bilhões em 2050. Como medida preventiva contra os males que acometem as pessoas da terceira idade, incluindo os causados por fatores ambientais, encontra-se a atividade física, definida pela OMS como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia. Esta pesquisa teve como objetivo investigar as percepções dos idosos acerca das relações existentes na qualidade de vida, promoção da saúde e condições ambientais. O estudo foi desenvolvido com 17 idosos matriculados e participantes no Programa de Extensão Universidade da Pessoa Idosa – UNITERCI, no Campus da Universidade Federal do Pará, em Belém. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado, contendo abordagens em saúde, estilo de vida e meio ambiente. O trabalho foi desenvolvido por meio de uma Sequência Didática, utilizando a Metodologia dos Três Momentos Pedagógicos. O estudo subsidiou o desenvolvimento de um produto técnico educacional, denominado “Caderno Pedagógico: sequência didática de atividades físicas coletivas para a terceira idade em contextos ambientais”. Os resultados evidenciaram que os idosos utilizam seu tempo livre em busca de atividades que lhes tragam satisfação pessoal e que as mesmas são reconhecidas como a prática quando se busca qualidade de vida. Outro aspecto relevante foi o reconhecimento da UNITERCI como uma instituição acolhedora e necessária para a vida das pessoas idosas e da importância das atividades ao ar livre como contribuição na saúde e na preservação dos bens naturais. Dessa forma faz-se necessário a urgência na efetivação de estudos e políticas públicas que possam minimizar os efeitos deletérios das alterações climáticas que interferem na qualidade de vida das pessoas idosas.

Palavras-chave: sequência didática; qualidade de vida; atividades físicas; educação ambiental.

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO), the number of people over the age of 60 will reach 2 billion in 2050. As a preventive measure against the ills that affect elderly people, including those caused by environmental factors, find-physical activity, defined by the WHO as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. This research aimed to investigate the perceptions of elderly people about the relationships that exist in quality of life, health promotion and environmental conditions. The study was developed with 17 elderly people enrolled and participating in the Extension Program of the University of the Elderly – UNITERCI, on the Campus of the Federal University of Pará, in Belém. As a data collection instrument, a semi-structured questionnaire was used, containing approaches to health, style of life and environment. The work was developed through a Didactic Sequence, using the Three Pedagogical Moments Methodology. The study supported the development of a technical educational product, called “Pedagogical Notebook: didactic sequence of collective physical activities for seniors in environmental contexts”. The results showed that the elderly use their free time in search of activities that bring them personal satisfaction and that they are recognized as practice when seeking quality of life. Another relevant aspect was the recognition of UNITERCI as a welcoming and necessary institution for the lives of elderly people and the importance of outdoor activities as a contribution to health and the preservation of natural resources. Therefore, it is necessary to urgently carry out studies and public policies that can minimize the harmful effects of climate change that interfere with the quality of life of elderly people.

Keywords: didactic sequence; quality of life; physical activities; environmental education.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Banner comemorativo dos 32 anos da Uniterci (2023)	33
Figura 2 – Aula de desenho dos idosos da Uniterci	34
Figura 3 – Aula de informática na Uniterci	34
Figura 4 – Pesquisador com o coordenador da Uniterci (2023)	35
Figura 5 – Pesquisador com bolsistas e voluntárias da Uniterci	35
Figura 6 – Informativos nas salas de aula da Uniterci.....	37
Figura 7 – Vista aérea da Reitoria no Campus da UFPA.....	49
Figura 8 – Vista da área verde da UFPA, às margens do Rio Guamá	49
Figura 9 – Prédio do ICSA/FASS/Uniterci	50
Figura 10 – Prédio e pavilhão de salas de aula da Uniterci.....	51
Figura 11 – Fachada das salas de aula da Uniterci	51
Figura 12 – Vista lateral das salas de aula da Uniterci.....	51
Figura 13 – Área externa da sala de aula da Uniterci.....	51
Figura 14 – Espaço verde para atividades da Uniterci	52
Figura 15 – Atividades com os idosos em salas de aula	52
Figura 16 – Atividades do projeto Corpo em Movimento	52
Figura 17 – Roda de conversa para início das atividades e apresentação do Projeto.....	71
Figura 18 – Sessão de alongamento com os idosos.....	71
Figura 19 – Dinâmica da teia do envolvimento	72
Figura 20 – Dinâmica <i>Brainstorming</i> e questionário de avaliação diagnóstica.....	73
Figura 21 – Discussão sobre as dinâmicas apresentadas.....	74
Figura 22 – Roda de conversa antes da visita guiada.....	82
Figura 23 – Idosos fazendo os registros de materiais e objetos	83
Figura 24 – Exibição dos vídeos sobre o tema água	88
Figura 25 – Caminhada em grupo pelo Campus da UFPA	88
Figura 26 – Saída dos idosos para a atividade na piscina	89
Figura 27 – Idosos no ônibus em viagem para a atividade na piscina.....	89
Figura 28 – Exercícios para adaptação ao meio líquido.....	90
Figura 29 – Exercícios utilizando o bastão adaptado	90
Figura 30 – Atividades recreativas na piscina	90

Figura 31 – Encerramento das atividades na piscina.....	91
Figura 32 – Roda de conversa para falar dos jogos motores	93
Figura 33 – Posicionando para início das atividades.....	93
Figura 34 – Jogo do pega bastão	93
Figura 35 – Jogo do labirinto humano.....	94
Figura 36 – Roda de conversa para apresentar a atividade.....	97
Figura 37 – Idosos realizando alongamento	98
Figura 38– Grupo assistindo a vídeos sobre dança.....	98
Figura 39 – Grupo explorando os espaços da trilha	102
Figura 40 – Idosos em busca de harmonia através do toque	103
Figura 41 – Pesquisador e idosos discutindo sobre os espaços naturais	103
Figuras 42/43 – Idosos e pesquisador expressando apreciação e compreensão ecológica.....	104
Figura 44 – Idosos em busca de harmonia através do olhar	104
Figura 45 – Pesquisador e idosos em vivências na busca de aprendizagem ecológica.....	104

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – ODS	39
Tabela 2 – ODS 4	40
Tabela 3 – ODS 11	41
Tabela 4 – Cronograma das etapas da SD	48
Tabela 5 – Resumo das características dos idosos participantes da pesquisa	60
Tabela 6 – Concepção dos Idosos sobre Meio Ambiente.....	75
Tabela 7 – Concepção dos Idosos sobre Educação Ambiental	76
Tabela 8 – Concepção dos Idosos sobre Sustentabilidade	76
Tabela 9 – Concepção dos Idosos sobre Atividade Física.....	77
Tabela 10 – Concepção dos Idosos sobre Terceira Idade.....	78
Tabela 11 – Diagnóstico sobre água consumida	78
Tabela 12 – Diagnóstico sobre rede de esgoto	79
Tabela 13 – Diagnóstico sobre espaço para prática de Atividades Físicas	79
Tabela 14 – Diagnóstico produção de lixo na residência	80
Tabela 15 – Diagnóstico lixo acumulado em casa	80
Tabela 16 – Diagnóstico sobre problema ambiental onde mora	81
Tabela 17 – Diagnóstico sobre solucionar problema ambiental onde mora.....	81
Tabela 18 – Quantificação de objetos/materiais encontrados	85

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividades Físicas
AVD	Atividades de Vida Diária
CA	Ciências Ambientais
AF	Atividades Físicas
AVD	Atividades de Vida Diária
CA	Ciências Ambientais
CEP	Comitê e Ética e Pesquisa
EA	Educação Ambiental
EF	Educação Física
EI	Estatuto do Idoso
EJA	Educação de Jovens e Adultos
FASS	Faculdade de Serviço Social
FEP	Fundação Educacional do Pará
FLBA	Fundação Legião Brasileira de Assistência
FPJU	Federação Paraense de Judô
FVTI	Festival de Verão da Terceira Idade
ICSA	Instituto de Ciências Sociais Aplicadas
IES	Instituição de Ensino Superior
JEPS	Jogos Estudantis Paraenses
MEC	Ministério da Educação
ODS	Objetivo de Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
OPAS	Organização Pan-americana da Saúde
PI	Pessoa Idosa
PROEX	Pró-Reitoria de Extensão
PROFCIAMB	Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais

PNI	Política Nacional do Idoso
PTE	Produto Técnico Educacional
QV	Qualidade de Vida
SEDUC	Secretaria de Educação
SD	Sequência Didática
SESI	Serviço Social da Indústria
TI	Terceira Idade
UEPA	Universidade do Estado do Pará
UFPA	Universidade Federal do Pará
Uniterci	Universidade da Pessoa Idosa
USP	Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
1.1 A Trajetória do Pesquisador	19
1.2 Objetivo Geral	20
1.3 Objetivos Específicos	20
2 REFERENCIAL TEÓRICO	21
2.1 Envelhecimento e Envelhecimento Saudável	21
2.2 Envelhecimento, Saúde e Atividade Física	26
2.3 Meio Ambiente e as Contribuições para um Envelhecimento Saudável	30
2.4 A Uniterci e o Protagonista no Trabalho com Idosos no Pará	31
2.5 A Relação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável com o Objeto de Pesquisa	37
3 SEQUÊNCIA DIDÁTICA COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	43
3.1 Os Três Momentos Pedagógicos	45
3.1.1 Problematização Inicial (PI)	46
3.1.2 Organização do Conhecimento (OC)	46
3.1.3 Aplicação do Conhecimento (AC)	46
3.2 Procedimentos	47
3.3 Local e Espaço da Pesquisa	49
3.4 Sujeitos da Pesquisa	53
3.4.1 Características.....	53
4 PRODUTO EDUCACIONAL – ESTRUTURA DAS ETAPAS	62
4.1 Resultados e Discussão da Etapa I	74
4.2 Resultados e Discussão da ETAPA II	84
4.3 Resultados e Discussão da ETAPA III	87
4.4 Resultados e Discussão da ETAPA IV	91
4.5 Resultados e Discussão da ETAPA V	94
4.6 Resultados e Discussão da ETAPA VI	98
4.7 Resultados e Discussão da ETAPA VII	105
4.8 Validação do Produto Educacional	107
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	109

REFERÊNCIAS	112
APÊNDICE A – Ficha de Validação do Produto Educacional	116
APÊNDICE B – Questionário do Participante Idoso	117
APÊNDICE C – Ficha de Registro e Quantificação e Materiais e Objetos Descartados no Ambiente	119
APÊNDICE D – Cronograma das Etapas e Atividades da Sequência Didática	120
APÊNDICE E – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	121
APÊNDICE F – Termo de Cessão de uso de Imagem E Voz	123
APÊNDICE G – Folha de Respostas da Atividade 03 – ETAPA I	124
APÊNDICE H – Folha de Avaliação Diagnóstica – ETAPA I	125
APÊNDICE I – Ficha de Validação Profissional Educação Física	126
APÊNDICE J– Ficha de Validação Profissional Educação Física	128
APÊNDICE K – Ficha de Validação Pedagogo	129
APÊNDICE L – Ficha de Validação Fisioterapeuta	130
APÊNDICE M – Ficha de Validação Médica	131
ANEXO A – Parecer Consubstanciado do CEP	132
ANEXO B – Letra da Música “No Meio do Pitiú” Dona Onete	136

1 INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil e no mundo vem aumentando gradativamente. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com idade acima de 60 anos chegará a 2 bilhões em 2050. No Brasil, até 2030, o número de idosos será maior que o número de crianças entre zero e 14 anos (Portal USP-SP, 2019). Diante desse cenário, justificam-se estudos que levem em consideração os impactos ambientais sobre a forma de viver desse segmento da população e as medidas a serem adotadas, a fim de minimizar esses impactos.

Como medida preventiva encontra-se a prática de atividade física, essa definida pela OMS como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (OMS, 2004).

Na preocupação do combate ao desamparo e na busca da assistência e da saúde, em 2003 foi criado o Estatuto do Idoso, através da Lei Nº 10.741, onde estabelece e assegura às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, direitos concernentes à pessoa humana. Garante ainda a preservação da saúde física e mental, espiritual e social, com liberdade e dignidade (Brasil, 2007).

A proteção e a preservação da saúde requerem a prática de atividades que coloquem o idoso em constante melhoria da saúde física e mental; para tanto, o envelhecimento ativo é parte importante nessa prevenção e necessária para assegurar qualidade de vida. Assim sendo, segundo a OMS/OPAS (2005, p. 13), “envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

A implantação de estratégias de fomento à Educação Ambiental – EA e, conseqüentemente, a qualidade de vida para pessoas idosas, enfrentam muitos desafios que passam, inclusive, pela própria falta de estrutura de toda espécie que possa atender esse segmento da população. Implementar estratégia pedagógica de fomento à qualidade de vida nos municípios e cidades, conforme prevê o ODS 11 e meta 11.3, visando a ampliação da urbanização inclusiva e sustentável, requer mudança de atitudes para um debate participativo acerca das questões ambientais na comunidade.

Neste caso, a atividade física pode contribuir e fomentar na população idosa o interesse pelos valores da Educação Ambiental, promovendo discussões e reflexão sobre a importância

da relação do ser humano com a natureza, contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida.

Portanto, torna-se necessário a disseminação da educação ambiental a fim de continuarmos vivendo e desfrutando de todas as maravilhas da natureza, mostrando que ela é nossa principal aliada, e só podemos continuar evoluindo à medida que protegemos o meio ambiente (França, 2014, p. 3).

Segundo, França (2014, p. 10), “a educação ambiental sozinha não é suficiente para resolver os problemas ambientais, mas é a condição indispensável neste processo”. Ter preocupação com a qualidade de vida na terceira idade desde o começo é uma forma de amplificar a capacidade do próprio organismo tendo em vista o físico, isso significa um aumento da saúde e diminui a possibilidade de doenças e condições incapacitantes (Santos; Dias; Ferreira, 2019).

Conforme Nahas (2017), o conceito de qualidade de vida tende a mudar ao longo da vida, e ao mesmo tempo se diferencia de pessoa para pessoa. Ainda segundo o autor, há um consenso em torno da ideia de que diversos fatores determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A prática de atividade física ao ar livre, fazendo uso dos raios solares para melhorias da saúde, a destinação adequada dos resíduos sólidos, entre outros, são fatores que podem determinar a qualidade de vida de pessoas idosas.

Com relação à qualidade de vida, a OMS (2005, p. 20) define como: “A percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto de sua cultura e no sistema de valores em que vive e em relação às suas expectativas, objetivos, seus padrões e suas preocupações”. Estudos indicam que atividades moderadas, como caminhadas e danças, são mais indicadas para pessoas idosas para promoção da qualidade de vida (QV). O corpo ativo contribui para melhoria da saúde e do bem-estar geral (Nahas, 2017, p. 218).

Este trabalho emergiu a partir da importância de uma reflexão acerca do envelhecimento como um processo complexo que engloba diversos fatores, inclusive na relação com o ambiente. Envelhecer de maneira ativa, produtiva e bem-sucedida, contribuirá para um mundo mais sustentável, inclusive como legado para as futuras gerações.

No aspecto social o mesmo deixa contribuições que podem favorecer mudanças na realidade dos idosos, levando-os a buscar oportunidades de independência, segurança, educação, saúde e qualidade de vida, através da aprendizagem coletiva.

O desenvolvimento deste trabalho, do ponto de vista acadêmico, vem favorecer na contribuição de novos estudos e pesquisas sobre a temática terceira idade, assim como,

oportunizando um olhar voltado para uso do meio ambiente e com práticas de educação ambiental que favoreçam a destinação adequada do lixo, preservação de rios e florestas, entre outros.

1.1 A Trajetória do Pesquisador

A proposta de uma pesquisa com tema voltado para pessoas idosas, foi motivado e alicerçado pela minha vivência e na experiência de mais de trinta anos atuando na Educação Física, desde o meu primeiro contato com grupos da chamada terceira idade na extinta Fundação Legião Brasileira de Assistência (LBA), por volta do ano 1979, uma das pioneiras no trabalho com pessoas idosas no Brasil. Ainda como estagiário e cursando educação física na antiga Fundação Educacional do Pará (FEP), atual Universidade Estadual do Pará (UEPA), foi possível buscar conhecimento e experiência acadêmica, contribuindo assim para o enriquecimento do meu currículo.

A construção de valiosa experiência profissional, vivenciada em programa de atividades físicas, eventos socioesportivos, viagens, excursões, palestras e oficinas, me conduziu a alcançar voos mais altos na perspectiva de um compromisso profissional mais engajado na atenção à criança, ao jovem e ao idoso, buscando saúde e qualidade de vida.

Essa longa caminhada me levou a atuar em diferentes frentes de trabalho voltadas para o esporte, o lazer e as atividades físicas, como ensino de judô; hidroginástica; educação física escolar; gestão esportiva; técnico de atletas e equipes esportivas; atleta classe veteranos, bem como no planejamento e organização de eventos.

O principal desafio ainda como estudante, com grupos da terceira idade, ocorreu na equipe de coordenação de eventos da LBA, com a realização de um dos maiores eventos do estado do Pará, o Festival de Verão da Terceira Idade (FVTI). Naquele momento tivemos a oportunidade de trabalhar com dezenas de entidades, como associações, centros comunitários, asilos e casas de repouso, entre outras. Naquela oportunidade, vivenciamos e experimentamos o trabalho com pessoas idosas, um tema que dava os seus primeiros passos no meio acadêmico e na sociedade.

Na área do ensino, com o trabalho e experiência na Educação de Jovens e Adultos (EJA), e na coordenação dos Jogos Estudantis Paraenses (JEPS), na modalidade Judô, atuando na Secretaria de Educação do Pará (SEDUC). Além da experiência como Presidente da Federação Paraense de Judô (FPJU), assim como no curso de MBA no Ensino de Judô no Brasil/Japão,

pude aprofundar estudos em diferentes abordagens e campos de atuação, contribuindo na saúde e educação de alunos nas mais variadas faixas etárias. Atualmente, desenvolvo trabalho no Serviço Social da Indústria (SESI) em Belém, atuando como profissional da Educação Física no atendimento a crianças, jovens, adultos e idosos.

Retomar projetos, atividades e trabalhos com ênfase na atenção às pessoas idosas ao ingressar no mestrado interdisciplinar do Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais (PROFCIAMB), me faz sujeito de um cenário valioso e promissor para minha vida profissional, principalmente por ter a oportunidade de atender pessoas que necessitam de saúde e qualidade de vida.

Portanto, o compromisso profissional, o interesse em projetos de atendimento à população idosa e, principalmente, a vontade de contribuir com o ensino das ciências ambientais tendo o idoso como protagonista deste cenário, me conduziu até aqui com pensamentos ambiciosos na busca da conservação e na preservação de um mundo mais sustentável.

1.2 Objetivo Geral

Investigar as percepções dos idosos acerca das relações existentes entre qualidade de vida, promoção da saúde e condições ambientais.

1.3 Objetivos Específicos

- ✓ Diagnosticar os conhecimentos prévios que os idosos possuem acerca de atividade física ao ar livre;
- ✓ Desenvolver uma Sequência Didática, utilizando a Metodologia dos Três Momentos Pedagógicos;
- ✓ Elaborar um produto educacional para promoção de atividades físicas para a terceira idade na relação com o ambiente;
- ✓ Validar o produto educacional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento e Envelhecimento Saudável

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2015), “Uma pessoa é considerada idosa com idade de 60 anos ou mais se reside em países em desenvolvimento, e com 65 anos ou mais, em países desenvolvidos”.

Para Gallahue (2013), o envelhecimento compreende mudanças dinâmicas e progressivas no corpo humano, havendo modificações estruturais, fisiológicas e psicológicas. À medida que se envelhece, mudanças na capacidade afetiva e cognitiva alteram as respostas do organismo ao ambiente. Ainda segundo o autor, indivíduos mais velhos apresentam redução na força muscular, limitando suas capacidades para realização de atividades de vida diária (Gallahue, 2013, p. 379).

Portanto, as variáveis que compõem o estilo de vida têm impacto importante sobre a longevidade da pessoa. A vida longa, proporcionada pelo envelhecimento biológico natural, é chamada senescência. A prática de atividades físicas pode desacelerar ou até reverter aspectos de deterioração do envelhecimento (Gallahue, 2013).

Desse modo, a prática regular da atividade física tem papel importante quando se busca combater de maneira curativa e preventiva os efeitos deletérios do processo de envelhecimento. De outra maneira, Gallahue (2013) ressalta que o estilo de vida regrado, combinado com comportamentos saudáveis, como evitar o tabagismo e o álcool, não ingerir alimentos com alto teor de gorduras e evitar o estresse mental, são medidas para manter a expectativa de vida longa.

O autor ainda destaca sobre a prática regular de atividade física:

É certo que um estilo de vida fisicamente ativo pode acrescentar anos à expectativa de vida de uma pessoa. Na maior parte, esses fatores contribuem para a média do período de vida, reduzindo o potencial de contrair doenças de curta duração (Gallahue, 2013, p. 384).

Assim sendo, é significativo saber que fatores motivam ou impedem pessoas idosas de fazerem atividades físicas. Um estilo de vida ativo é influenciado pela participação em programas que buscam saúde e interações sociais com qualidade de vida (Gallahue, 2013).

O termo envelhecimento ativo, adotado pela OMS, significa garantir que o envelhecimento seja uma vivência positiva e duradoura, tendo a pessoa idosa saúde,

engajamento e segurança. Desse modo, a participação do idoso nas questões sociais, econômicas, culturais, estando capaz fisicamente e ainda compondo a força de trabalho, o torna ativo (OMS/OPAS, 2005).

Quanto ao termo saúde, a OMS refere-se ao bem-estar físico, mental e social, possibilitando ao idoso manter sua autonomia e independência. A manutenção dessas duas condições determinará seguramente a qualidade de vida do idoso, sendo as seguintes suas definições:

- Autonomia é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências;
- Independência é, em geral, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária, isto é, a capacidade de viver independente na comunidade, com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

Por outro lado, a Organização das Nações Unidas (ONU) estabelece que “A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização” (Brasil, 2005, p. 14).

Por conseguinte, faz-se urgente a necessidade de se buscar medidas e soluções neste sentido, para o crescente aumento do número de idosos a terem qualidade de vida, e com dignidade. Ao longo da vida surgiram outros termos para o envelhecimento, visando dar qualidade e valorização para os anos a se viver, como envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento produtivo. O primeiro se refere ao conjunto de fatores que permitem de maneira eficiente a capacidade física e mental, o segundo diz respeito ao envolvimento do idoso em realizações que produzam bens ou serviços (Galon *et al.*, 2017, p. 164).

Os autores enfatizam que:

A superação dos mitos relacionados à velhice, o ganho na qualidade de vida e os estudos nas áreas de gerontologia, psicologia e outras ciências, contribuíram para elevar a qualidade de vida e o índice de longevidade das pessoas, aumentando o número de idosos bem-sucedidos, produtivos e ativos” (Galon *et al.*, 2017, p. 164).

Destarte, com o aumento da expectativa de vida crescendo em todo o mundo, proporcionar qualidade de vida é missão prioritária dos governos e sociedade. Assim sendo, o Plano para a Década do Envelhecimento Saudável da OMS (2020), reforça que uma vida mais longa é um recurso incrivelmente valioso, que proporciona a oportunidade de repensar não

apenas o que é ser uma pessoa idosa, mas também a forma como toda a nossa vida pode se desenrolar.

A década do envelhecimento saudável 2020-2030, destaca que as pessoas idosas estarão no centro do debate, a fim de melhorar suas vidas, de suas famílias e de suas comunidades. Esta ação mundial se baseia no Plano Internacional da ONU de Madri, engajado no cronograma da agenda 2030 e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Sendo assim, o plano considera o envelhecimento saudável como sendo o desenvolvimento e manutenção da habilidade funcional, permitindo o bem-estar na velhice (OPAS/OMS, 2022).

Logo, o envelhecimento saudável deixa de ser somente ausência de doença para também ser promoção de habilidade funcional para a pessoa idosa realizar aquilo que tem valor (OPAS/OMS, 2022).

O plano destaca ainda que “para um desenvolvimento sustentável e para atingir os ODS da agenda 2030, as sociedades devem estar preparadas e assumir uma postura sensível às necessidades da população idosa de hoje e do futuro”. Com essa finalidade, a Década do Envelhecimento Saudável, segundo a OPAS/OMS (2022), promoverá as seguintes oportunidades:

- Que sejam feitas adaptações e investimentos apropriados para promoção do envelhecimento saudável, incluindo serviços de saúde e assistência social integrados e ambientes que incluam a pessoa idosa, que favoreçam benefícios como melhor saúde e nutrição, habilidades e conhecimentos, conexão social, segurança pessoal e financeira e dignidade pessoal;

- A potencialização de inovações digitais, tecnologias assistenciais, médicas (incluindo novos tratamentos), científicas e tecnológicas, que possam promover o envelhecimento saudável;

- O engajamento de vários grupos da sociedade civil, de comunidades e do setor privado na criação e entrega de políticas e programas, especialmente aqueles voltados para os grupos vulneráveis, excluídos e marginalizados, bem como o reforço da prestação de contas.

- Quanto ao fomento nas oportunidades para as pessoas idosas, o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS (2015), destaca que a dimensão das oportunidades proveniente da longevidade, dependerá de um fator fundamental, a saúde. O relatório destaca que:

Se as pessoas vivem esses anos extras de vida com boa saúde, sua capacidade de realizar as tarefas que valorizam será um pouco diferente em relação a uma pessoa mais jovem. Se esses anos a mais são dominados por declínios na capacidade física e

mental, as implicações para as pessoas mais velhas e para a sociedade é muito mais negativa (OMS, 2015, p. 5).

Nesse sentido o aumento do envelhecimento da população de acentuando, faz-se imprescindível cuidar das cidades e seus espaços como forma de garantir aos mais velhos, condições para cuidar da saúde ganhando qualidade de vida. A urbanização crescente atraiu gerações mais novas para áreas de crescimento, enquanto os mais velhos foram deixados em áreas mais pobres, sem estruturas familiares e redes de apoio sociais (OMS, 2015).

O Relatório Mundial sobre Envelhecimento, aponta ainda que uma ação de saúde pública extensiva relacionada ao envelhecimento, é uma demanda urgente, independentemente do país. Fortalecer os sistemas de saúde, a fim de garantir o acesso integral dos idosos em cuidados com a saúde, é mais que promover o envelhecimento saudável (OMS, 2015).

A OMS (2015) aponta as cinco principais ações que podem alcançar os objetivos de integração entre os cuidados de saúde e inclusão em torno das necessidades dos idosos:

- 1) Garantir que todos os adultos maiores recebam uma avaliação abrangente e tenham um plano de cuidados único em todo o serviço, visando otimizar sua capacidade;
- 2) Desenvolver serviços localizados o mais próximo possível do local onde os adultos maiores vivem, incluindo a entrega de serviços em seus lares e fornecer cuidados baseados na comunidade;
- 3) Criar estruturas de serviços que promovam cuidados por equipes multidisciplinares;
- 4) Apoiar os adultos maiores no autocuidado, fornecendo apoio dos colegas, treinamento, informações e aconselhamento;
- 5) Garantir a disponibilidade de medicamentos, vacinas e tecnologias necessárias para otimizar sua capacidade.

O relatório recomenda três abordagens para implementação de medidas para atender as necessidades prioritárias dos idosos quanto ao envelhecimento com saúde: combater a discriminação etária, permitir a autonomia e apoiar o envelhecimento saudável em todas as políticas e níveis de governo (OMS, 2015).

Dessa forma, o combate à discriminação etária é providência premente a ser feita por governos e sociedade, uma vez que o relatório manifesta que:

Os estereótipos baseados em idade influenciam comportamentos, o desenvolvimento da política e até mesmo a pesquisa. Abordá-los ao combater a discriminação etária deve estar no cerne de qualquer resposta de saúde pública ao envelhecimento da população (OMS, 2015, p. 21).

É indispensável incorporar o envelhecimento saudável como política de governo, garantindo à população idosa melhorias em sua qualidade de vida em espaços públicos formais e não formais.

Woff (2023), assevera que embora a expectativa de vida do brasileiro seja de 75 anos de idade, é possível viver mais e com qualidade. A autora destaca o caso das pessoas que envelhecem de maneira satisfatória com saúde, produtividade, inclusão social e independência (Woff, 2023, p. 23).

A autora aborda ainda sobre o Plano de Ação Internacional para o envelhecimento, voltado para garantir saúde aos mais velhos. O plano foi aprovado durante a Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, realizado em Madri – Espanha em 2002. O plano garante o compromisso dos governos em políticas voltadas para a população idosa, pelos próximos 25 anos (Woff, 2023, p. 24).

Segundo Woff (2023), a atividade física, o esporte e o lazer, se destacam como estratégias de enfrentamento ao envelhecimento em busca de qualidade de vida. Para ela, o jogo desportivo, a ginástica global e outras práticas grupais, concorrem para um envelhecimento saudável.

No jogo desportivo, a autora considera como um importante auxílio para vencer barreiras pessoais e sociais, pois através dele se busca o potencial de desenvolvimento humano permanente. Ainda que seja praticado de maneira lúdica, o jogo tem efeitos sobre a coordenação, velocidade e a força. Outra atividade significativa para os idosos é a ginástica, podendo ser praticada com ou sem material e em espaços pequenos de maneira prazerosa, promovendo a autonomia motora. Sobre as práticas grupais, a autora salienta que um grupo deve ser constituído a partir de interesses e temas em comuns, tornando-se um espaço possível e privilegiado de rede de apoio e um meio para discussão das situações comuns do dia a dia. (Woff, 2023, p. 25).

Percebe-se que os grupos de idosos devem assegurar interesses e oportunidades que garantam qualidade de vida. Através das relações sociais o idoso poderá externar suas emoções, carências, solidão, assim como pleitear seu direito à inclusão enquanto cidadão merecedor de respeito e dignidade. Segundo Ferraresi (2022), uma sociedade saudável e democrática deve garantir a proteção do idoso, dando dignidade na vida humana em todas as suas potencialidades. Assim sendo, as cidades devem se adaptar para oportunizar uma vida digna para esse grupo social.

Quanto ao direito e à dignidade humana, o autor reitera:

Nesse contexto, se insere o Direito à Cidade como Direito Humano Fundamental que deverá ser o horizonte de sentido na (re)organização do espaço urbano para que o idoso possa usufruir dos benefícios da vida urbana em todas as suas possibilidades e de forma a garantir a sua dignidade (Ferraresi, 2022, p. 78).

Dessa forma, o idoso deve ter garantido seu direito à livre circulação e convivência nos espaços públicos, indo em busca de saúde e qualidade de vida, sem precisar, necessariamente, de aprovação do poder público e da sociedade. Segundo Ferraresi, a cidade deve ser o lugar de encontro das pessoas, no encontro amplia-se a cidadania, constroem-se e se reconhece o direito do outro, portanto, os espaços ficam mais inclusivos (Ferraresi, 2023, p. 81).

2.2 Envelhecimento, Saúde e Atividade Física

A inatividade física é um dos principais fatores de agravamento de doenças crônico-degenerativas em pessoas idosas. A idade avançada, muitas vezes é motivo para a pessoa não participar de programas de atividade física, além de fatores como dificuldade motora causada pela incapacidade do indivíduo em se deslocar para locais que ofereçam esse tipo de programação, ficando sempre na dependência de terceiros para realizar tarefas que requeiram grande esforço físico.

O sedentarismo faz parte da vida moderna, o uso da tecnologia em busca cada vez maior do conforto do lar, do trabalho sentado por longo tempo em frente ao computador, leva o indivíduo a não praticar atividades físicas, porém não significa que o mesmo seja sedentário, talvez em muitos casos seja apenas fisicamente inativo. Oportunizar a participação da população idosa em programas de atividade física, é uma forma de combater o sedentarismo, levando as mesmas na obtenção de ganhos no que diz respeito à melhoria nos aspectos físicos e psicológicos (Brasil, 2007).

Apesar do ambiente ser uma chave influente nos níveis de atividade física, alguns fatores psicossociais influenciam as decisões das pessoas sobre os seus estilos de vida e as suas escolhas em um comportamento saudável ou de risco (Maciel, 2010). Portanto, o sedentarismo, atividade com pouco ou quase nenhum movimento corporal, acarretará problemas severos na saúde da pessoa idosa.

Dentre os elementos que determinam a expectativa de vida com qualidade, um é a autonomia funcional para a realização das atividades de vida diária. A preservação dessa autonomia funcional das pessoas idosas parece estar relacionada com o padrão de atividade

física exercida ao longo da vida. Uma das formas para ajudar a combater o sedentarismo seria identificar o que motiva as pessoas a se engajarem em atividades físicas regularmente. (Araújo, 2013).

Nahas (2017), em seu estudo, aponta que a diminuição da capacidade funcional e a consequente redução na qualidade de vida, que acompanha o processo de envelhecimento, pode ser atribuída a três fatores: o envelhecimento natural, as doenças e o fenômeno do desuso (inatividade).

A atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perdas precoces de vidas e de muitos anos de vida útil. De acordo com Andreotti (1999, p. 7),

Entende-se que seja importante saber o quanto um programa de Educação Física é capaz de auxiliar no desenvolvimento das novas possibilidades de movimento do indivíduo, no reconhecimento consciente de seus limites e na manutenção de sua capacidade de adaptação às demandas do ambiente.

O processo de envelhecimento é um fenômeno cada dia mais presente no mundo, acompanhado de um ritmo cada vez maior do aumento da expectativa de vida. Para tanto, medidas precisam ser tomadas, a fim de promover atenção e cuidados com esse segmento populacional.

Com relação às diretrizes e comportamentos sedentários, de acordo com a OMS (2022), pessoas mais velhas devem fazer atividades físicas variadas, que privilegiam o equilíbrio funcional e treinamento da força de intensidade moderada ou mais elevado três ou mais dias por semana para melhorar sua capacidade funcional.

Diante disso, cabe aos estados estimularem a participação do idoso em atividades na comunidade através de programas de atividades físicas, esporte e lazer, principalmente ao ar livre, melhorando assim sua qualidade de vida, cumprindo desta maneira a política de atendimento a esse segmento populacional, garantindo direitos, inclusive a saúde física e mental. Conforme afirma o artigo 2º do estatuto do idoso:

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que se trata essa lei, assegurando-lhe, por meio da lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (Brasil, 2007).

Em seu Artigo 4º, a política nacional do idoso (BRASIL, 1994) estabelece as seguintes diretrizes:

I – Viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso, que proporcionem sua integração às demais gerações;

II – Participação do idoso, através de suas organizações representativas, na formulação, implementação e avaliação das políticas, planos, programas e projetos a serem desenvolvidos;

III – Priorização do atendimento ao idoso através de suas próprias famílias, em detrimento do atendimento asilar, à exceção dos idosos que não possuam condições que garantam sua própria sobrevivência;

IV – Descentralização político-administrativa;

V – Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços;

VI – Implementação de sistema de informações que permita a divulgação da política, dos serviços oferecidos, dos planos, programas e projetos em cada nível de governo;

VII – Estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento;

VIII – Priorização do atendimento ao idoso em órgãos públicos e privados prestadores de serviços, quando desabrigados e sem família;

IX – Apoio a estudos e pesquisas sobre as questões relativas ao envelhecimento

Assim sendo, a política implementada deve promover direitos e possibilidades para a promoção da vida da população idosa, cabendo ao poder público assegurar essas garantias.

Desse modo e conforme prevê o artigo 10º, da Política Nacional do Idoso (Brasil, 1994), cabe aos órgãos competentes gerir e implementar a política voltada para a pessoa idosa, no que diz respeito a saúde, educação, esporte e lazer, enfatizando os seguintes aspectos:

Na área de Saúde:

a) Garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde;

b) Prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde do idoso, mediante programas e medidas profiláticas;

c) Adotar e aplicar normas de funcionamento às instituições geriátricas e similares, com fiscalização pelos gestores do Sistema Único de Saúde;

- d) Incluir a Geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, do Distrito Federal e municipais;
- e) Realizar estudos para detectar o caráter epidemiológico de determinadas doenças do idoso, com vistas a prevenção, tratamento e reabilitação; e criar serviços alternativos de saúde para o idoso e;
- f) Criar serviços alternativos de saúde para o idoso.

Na área de Educação:

- a) Adequar currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais destinados ao idoso;
- b) Inserir nos currículos mínimos, nos diversos níveis do ensino formal, conteúdos voltados para o processo de envelhecimento, de forma a eliminar preconceitos e a produzir conhecimentos sobre o assunto;
- c) Incluir a Gerontologia e a Geriatria como disciplinas curriculares nos cursos superiores;
- d) Desenvolver programas educativos, especialmente nos meios de comunicação, a fim de informar a população sobre o processo de envelhecimento;
- e) Desenvolver programas que adotem modalidades de ensino a distância, adequados às condições do idoso;
- f) Apoiar a criação de universidade aberta para a terceira idade, como meio de universalizar o acesso às diferentes formas do saber.

Na área de Cultura, Esporte e Lazer:

- a) Garantir ao idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição dos bens culturais;
- b) Propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos, em âmbito nacional;
- c) Incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais;
- d) Valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;
- 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.

2.3 Meio Ambiente e as Contribuições para um Envelhecimento Saudável

Nahas (2017) aponta que o comportamento da população, no que diz respeito à relação com o meio ambiente, vem sofrendo alterações nos últimos anos, ocasionadas pela mudança no estilo de vida e pela incidência do aumento de doenças não transmissíveis. Entre essas, temos a hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, obesidade, entre outras, inclusive levando à depressão, agravados por pouca ou nenhuma prática de atividade física.

Essa mudança de comportamento obriga o poder público a estabelecer ações preventivas no combate ao sedentarismo e na busca de atendimento à população, com programas e políticas de assistência através da atividade física. Uma vez que o sistema público de saúde fica sobrecarregado com a demanda cada vez maior, prejudicando a cadeia de atendimento do serviço de saúde de maneira geral.

Assim sendo, destacamos o projeto de Lei 4.974/2023, que cria a Política Nacional de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa, aprovado pela comissão do esporte do senado federal. O projeto tem como objetivos a melhoria da qualidade de vida, a promoção da saúde, a manutenção da autonomia e a redução da dependência funcional. O Projeto prevê ainda que o poder público desenvolva um programa nacional para construção e manutenção de espaços públicos adequados para a pessoa idosa praticar atividades físicas (Brasil, 2024).

A atividade física, como ação de saúde de baixo custo e fácil acesso, é programa necessário e ideal para contribuir para a melhoria da qualidade de vida, minimizando assim o efeito danoso do processo de envelhecimento, entre eles a depressão, que acomete grande parte da população idosa.

A prática regular de atividades físicas, adoção de uma alimentação saudável, a interação com ambientes próximos à natureza, contribui no combate às doenças próprias do envelhecimento, assim como aquelas ocasionadas pela inatividade física.

Diante deste cenário, verificamos uma das atividades físicas mais praticadas pela população, a caminhada, pois se adapta a qualquer pessoa, não exigindo grande performance, podendo ser praticada em qualquer ambiente ao ar livre, como praças, bosques, parques, avenidas e ruas.

Para Alves (2014), a prática da caminhada ao ar livre tem seu benefício por promover efeitos benéficos na redução do estresse, relaxamento, sensação prazerosa, assim como sua prática comumente acontece na companhia de outras pessoas, favorecendo a interação social, contribuindo assim para melhoria da qualidade de vida.

A caminhada em ambientes naturais possibilita a valorização ambiental e novas experiências corporais, levando as pessoas a adquirirem hábitos mais saudáveis. A Educação Física, através de atividades junto à natureza, desperta nos praticantes atitudes de conservação e preservação (Alves, 2014).

Para Santos, Araújo e Pachú (2019), educação e promoção da saúde caminham juntos, possibilitando ao idoso sensibilização e empoderamento na busca de qualidade de vida. Qualidade de vida está diretamente ligada ao equilíbrio corpo e mente, ambas ligadas às necessidades do ser humano em todas as fases da vida (Santos, Araújo; Pachú, 2019).

Portanto, ter longevidade é viver cada vez mais e, sendo em ambiente que cause satisfação, significa viver com dignidade, felicidade e ajustado às necessidades das pessoas idosas. A prática de AF em ambiente ecologicamente seguro e preservado, torna-se espaço democrático ao uso e ocupação por pessoas idosas e outras que dele fazem uso e possam usufruir, o que vem ratificar o estabelecido na Constituição Federal (Brasil, 1988), em seu artigo 255, capítulo VI: “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem como de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”.

A ocupação do meio ambiente pela população, muitas vezes ocorre de maneira desordenada, causando sérios problemas ao equilíbrio da fauna e flora ali existente, ocasionando a propagação de doenças, como aquelas ocasionadas pelo descarte irregular de lixo, falta de saneamento básico, poluição, entre outras.

Portanto, cabe a todos, população e poder público, zelar pelos espaços coletivos, defendendo e preservando locais e ambientes usados pela comunidade ali residente, garantindo assim um futuro de qualidade num ambiente sustentável.

Dotar os espaços naturais de condições adequadas para a prática de AF e de lazer para idosos, é algo indispensável a ser adotado pelo poder público. Destarte, assumir responsabilidades sobre o bem-estar daqueles que um dia foram e são protagonistas nas relações sociais e ambientais de sua comunidade.

2.4 A Uniterci e o Protagonista no Trabalho com Idosos no Pará

– Minha filha me matriculou ano passado (2022) e eu achei demais, fiz muitos amigos e espero continuar fazendo.

– Entrei no programa em 2018, estava em uma situação de luto, fiz tratamento com psicólogo por incentivo de minha filha, foi sugerido que entrasse no programa.

– Possuía certa resistência em participar do programa, porém minha filha insistiu para que frequentasse as atividades e interagisse com outras pessoas.

Estes são relatos das idosas da Uniterci, Marluce Vilar, Dora Abreu e Maria Auxiliadora, respectivamente, publicados no caderno pedagógico que compõe esta dissertação, os quais ocorreram no ano de 2023, e reproduzem o sentimento de pessoas que participaram ativamente do projeto de pesquisa, mostrando identificação e reconhecimento com o programa voltado para pessoas idosas. Juntas, suas idades somam 200 anos, recheados de sabedoria, experiência, conhecimentos e sentimentos que traduzem o passado e vislumbram o futuro.

Cunha Junior (2008), aponta que:

Uma das formas de percebermos a importância das pessoas idosas é vê-las sob o prisma das experiências que elas acumularam ao longo de suas vidas. Por isso ressaltamos a importância de resgatar essa experiência que, além de fornecer ricos elementos para a interpretação e intervenção social no presente, constitui o direito inalienável que as pessoas idosas têm de lembrar.

Com relação às universidades voltadas para pessoas idosas, destacamos a sua primeira fundada na França em 1973 pelo professor Pierre Vellas, um conhecido professor de Direito Internacional da Universidade de Ciências Sociais. O objetivo era tirar o idoso do isolamento dando-lhe saúde, energia e interesse pela vida, mudando sua visão perante a sociedade (Dátilo; Cordeiro, 2015).

Todavia, em 1960 já existiam alternativas educacionais para pessoas recém-aposentadas com as instituições precursoras do modelo francês, denominado “Universidades para o Tempo Livre”. Em suas programações, faziam a oferta de atividades culturais e de incentivo à sociabilidade, tendo como objetivo ocupar o tempo “livre” dos aposentados e favorecer as relações sociais entre eles (Rodrigues, 2007).

No Brasil, o SESC é apontado pelo professor Pedro Barros Silva como um dos precursores do trabalho social realizado com pessoas idosas. Pedro Silva foi professor de Educação Física do SESC, autor e tradutor de diversos artigos (Cunha Junior, 2008).

No Pará, em 1991, a Universidade Federal do Pará, através da coordenação do curso de Serviço Social, objetivando ressignificar o processo de envelhecimento, implantou em Belém um programa de extensão denominado “Universidade da Terceira Idade (Uniterci). As ações tinham como objetivo ressignificar a velhice, valorizar e empoderar a mulher velha e o homem velho, promover a sua participação efetiva na sociedade, possibilitando um envelhecimento digno e a troca de conhecimento entre gerações, além de promover e publicar estudos científicos acerca do envelhecimento humano (Alencar *et al.*, 2017).

O programa foi inicialmente constituído de 4 projetos de extensão: atualização cultural na terceira idade; a terceira idade na Amazônia; arte e cultura; e corpo, movimento e qualidade de vida na terceira idade (Alencar *et al.*, 2017).

Por volta do ano 2003, o programa adotou a nomenclatura “Universidade da Pessoa Idosa”, mantendo a mesma sigla, Uniterci. A mudança teve origem no estatuto do idoso (Lei 10.741, 2003) que substituiu as expressões “idoso” pela expressão pessoa idosa. A mudança se justificativa pelo emprego do termo “pessoa”, devido à necessidade de combater a desumanização do envelhecimento.

Figura 1 – Banner comemorativo dos 32 anos da Uniterci



Fonte: Acervo da (Uniterci, 2023).

Atualmente, o programa conta com os seguintes projetos: atualização cultural para a pessoa idosa; educação permanente em áreas de graduação da UFPa, e corpo, movimento e qualidade de vida da pessoa idosa. Atualmente conta também com ações de orientação à família.

O projeto “Atualização cultural para Idosos” tem como objetivo promover o acesso aos direitos essenciais e a participação social da pessoa idosa, por meio de atividades socioeducativas e psicossociais.

Quanto ao projeto “Corpo, Movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa”, busca favorecer o bem-estar físico e psíquico com a conscientização da visão de corpo em movimento no processo de envelhecimento.

Figura 2 – Aula de desenho dos idosos da Uniterci



Fonte: Acervo da (Uniterci, 2023).

Com relação ao projeto “Educação permanente em áreas de graduação da UFPA”, tem como objetivo o conhecimento, vivência e a interação entre pessoas de diferentes gerações, bem como com inclusão digital, além de incluir os idosos em diferentes disciplinas das áreas de graduação.

Figura 3 – Aula de informática na Uniterci



Fonte: Acervo da (Uniterci, 2023).

Em sua estrutura organizacional possui um coordenador, discentes bolsistas e discentes voluntários dos cursos de graduação, além de profissionais de diversas áreas que ministram palestras, cursos e oficinas, na condição de colaboradores, atuando em ações semanais e semestrais.

Figura 4 – Pesquisador com o coordenador da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 5 – Pesquisador com bolsistas e voluntárias da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Segundo Alencar *et al.* (2017), os idosos e idosas que frequentam o programa Uniterci relatam que o fazem em busca de ocupar o tempo ocioso, porém no decorrer do processo encontram outras perspectivas, novas possibilidades de vivenciar a velhice, descobrindo novas realidades, aprendendo sobre diversas áreas do conhecimento.

As ações socioeducativas, preconizadas para a Uniterci, iniciam por meio da elaboração do planejamento; utilização de diversos recursos materiais, didáticos e pedagógicos; divulgação e inscrições; distribuição de *folders* e cartilhas educativas; textos sobre estatutos do idoso; política nacional do idoso; oficinas de arte-educação, feiras culturais; visitas exploratórias e monitoradas; produção de trabalhos acadêmicos; participação em eventos científicos; confraternizações, além de dinâmica de grupos (Alencar *et al.*, 2017).

Ainda segundo as autoras, a Uniterci contribui para uma nova construção social da velhice, mediante a convivência com a comunidade acadêmica. Possibilita a participação em eventos políticos e técnico-científicos sobre a questão do envelhecimento (Alencar *et al.*, 2017).

Portanto, ao completar 33 anos de criação no ano de 2024, a Uniterci se consolida como um programa que garante o protagonismo do idoso através de seu papel de ressignificação da velhice, procurando garantir sua participação na sociedade como sujeito digno de respeito e valorização.

Acompanhando a participação dos idosos nas atividades desenvolvidas durante o estudo, verificou-se que todos relataram, em algum momento da pesquisa, ter um olhar de admiração e demonstração de sentimento afetivo pelo programa e pelos espaços onde estiveram e exploraram. Na ocasião perguntamos aos participantes se os mesmos nutriam esse sentimento por algum lugar “especial” do campus da UFPA. Todos, sem dúvida alguma, revelaram de maneira positiva ter um sentimento de gratidão e admiração pela instituição Uniterci /UFPA, o que inclui os espaços físicos diversos.

O entusiasmo aumentava a cada saída para atividades externas, pois, para os participantes, fazer parte de um trabalho de pesquisa sendo coadjuvantes do processo, além de estar num ambiente natural, a apreciação do lugar despertou memórias afetivas.

Valendo-se do entusiasmo dos idosos, esse pesquisador estimulou nos mesmos o despertar de sentimentos topofílicos ao se depararem com lugares e ambientes em que muitas vezes estiveram ou viveram ao longo do tempo que frequentam o campus universitário da UFPA. A satisfação expressada nas atividades e os elogios aos espaços físicos ao ar livre, apontaram para a possibilidade de sensações topofílicas ao se relacionarem com o ambiente natural e a paisagem,

As atividades realizadas no campus da UFPA representaram a essência da educação ambiental, uma vez que levaram os idosos a refletirem valores sociais e interação com o meio onde vivem, assim como sobre a responsabilidade enquanto cidadão que incentiva e participa ativamente das ações e decisões de sua comunidade na busca de soluções para um mundo mais sustentável.

De acordo com Duarte *et al.* (2021), o conceito de topofilia foi criado pelo geógrafo sino-americano Yi-Fu Tuan no ano de 1974. Seu objetivo era compreender como os seres humanos se relacionam com o meio ambiente para, assim, encontrar soluções para problemas ambientais, sejam eles de ordem econômica, política ou social.

Segundo Meduna (2019), Yi-Fu Tuan define topofilia como sendo a “relação afetiva das pessoas com o lugar”, geralmente o lugar onde as pessoas vivem ou passam a maior parte da vida.

Portanto, os idosos, ao longo das atividades e percursos no campus, foram declarando e mostrando seus lugares prediletos, os quais os remeteram às lembranças afetuosas. Cada espaço utilizado ou visitado, foi motivo de falas e reflexões sobre quão importante é zelar por aquilo que amamos.

Figura 6 – Informativos nas salas de aula da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

2.5 A Relação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável com o Objeto de Pesquisa

A Organização das Nações Unidas (ONU) desenvolveu vários objetivos, através de um pacto mundial. O objetivo geral é alcançar o desenvolvimento sustentável mundial. Esse pacto é conhecido como agenda 2030.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) como um compromisso assumido pelos países membros da Organização das Nações Unidas (ONU), pela erradicação da pobreza, proteção ao meio ambiente, levaram as pessoas a usufruírem da paz e da prosperidade; trabalham com o objetivo de atingir suas metas até 2030. Portanto, erradicar a fome, proteger florestas, rios e cuidar do clima, são desafios a serem enfrentados pelo Brasil e pelo mundo na agenda global (UNESP, 2022).

No Brasil, esse trabalho acontece com os parceiros da ONU no chamamento de ações para que suas metas sejam concretizadas até 2030, num compromisso ousado para a consecução dos 17 Objetivos e suas Metas. A promulgação de nossa constituição brasileira de 1988 deixou claro a preocupação com as indagações relacionadas ao meio ambiente, quando afirma em seu artigo 225 do Capítulo VI:

“Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem como de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações” (Brasil, 1988).

Diante dessa perspectiva, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), preconizados pela Organização das Nações Unidas (ONU), carecem de ações e projetos de estado, assim como de instituições que assegurem sua efetivação frente às demandas da população mais vulnerável, em especial as pessoas idosas.


Dessa maneira, Cruz *et al.* (2019) citam a Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente e Desenvolvimento (ECO 92), evento que declarou não existir sustentabilidade ambiental sem sustentabilidade social. Os autores destacam ainda que os males, sejam eles naturais ou socialmente construídos, têm o idoso como uma das principais vítimas da vulnerabilidade ambiental e socioeconômica.

Diante disso, Cruz *et al.* (2019), declaram que:

“As vulnerabilidades biológicas dos idosos os colocam como o grupo social de maior interesse nas questões relativas à sustentabilidade ambiental, pois diferentemente das demais classes etárias, as alterações climáticas já provocam, no presente, efeitos que põem em risco imediato na sobrevivência dessa fração populacional (Cruz *et al.*, 2019, p.475)

Destarte, no desenvolvimento desse estudo objetivamos contribuir para atenuar os problemas levantados pela ONU na Agenda 2030, e cooperar com a mesma, buscando beneficiar os mais vulneráveis, dentre eles mencionamos os seguintes ODS:

Tabela 1 – ODS 3


<p>Objetivo: “Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”</p>
<p>Principal meta com relação ao objeto de pesquisa</p> <p>Até 2030, atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro. O acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais. A fim de que sejam seguros, eficazes, de qualidade e a preços acessíveis para todos.</p>
<p>Implicações para o envelhecimento saudável</p> <p>Envelhecimento saudável significa que a pessoa idosa contribui com a sociedade por mais tempo, contando com oportunidades para uma boa saúde em todos os estágios da vida, cobertura universal de saúde e sistemas social e de saúde integrados, centrados na pessoa e transformadores, em lugar de sistemas exclusivamente baseados na doença.</p>
<p>Exemplos de indicadores a serem distinguidos por idade</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mortalidade por doença cardiovascular, câncer, diabetes ou doença respiratória crônica, incluindo adultos com idade > 70 anos. – Taxa de mortalidade por suicídio, por idade e sexo por todo o curso da vida. – Proporção da população com uma parcela maior de gastos por domicílio ou renda voltada à saúde, também distinguindo famílias com pessoas idosas (OPAS/OMS, 2022).

As oportunidades geradas pelos investimentos na promoção do envelhecimento saudável, exercidos pelos investimentos na pessoa idosa, deverão garantir serviços integrados que garantam boa saúde e qualidade de vida, em qualquer período da vida.

Tabela 2 – ODS 4



Objetivo: “Assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos”

Principal meta com relação ao objeto de pesquisa

Até 2030, eliminar as desigualdades de gênero e raça na educação e garantir a equidade de acesso, permanência e êxito em todos os níveis, etapas e modalidades de ensino para os grupos em situação de vulnerabilidade, sobretudo às pessoas com deficiência, populações do campo, populações itinerantes, comunidades indígenas e tradicionais, adolescentes e jovens em cumprimento de medidas socioeducativas e população em situação de rua ou em privação de liberdade.

Implicações para o envelhecimento saudável

– O envelhecimento saudável demanda um aprendizado ao longo de toda a vida, permitindo que a pessoa idosa faça aquilo que valoriza, retenha a capacidade de tomada de decisão e preserve seu propósito, identidade e independência. Isso requer educação, treinamento de habilidades e uma participação livre de barreiras, incluindo habilidades digitais.

Exemplos de indicadores a serem distinguidos por idade

– Proporção de jovens e adultos com habilidades em tecnologia de informação e comunicação, por tipo de habilidade, também distinguindo famílias com pessoas idosas.
 – Proporção da população em cada grupo etário que atingiu ao menos um nível básico de educação, incluindo alfabetização funcional e aptidão aritmética, por sexo. (OPAS/OMS, 2022)

Beneficiar a pessoa idosa, assegurando um aprendizado por toda a vida, requer a garantia de oportunidades inclusivas que favoreçam sua permanência em programas e políticas educacionais independente de raça, credo ou condição sócio econômica.

Tabela 3 – ODS 11



Objetivo: “Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivo, seguros, resilientes e sustentáveis”.

Principais metas com relação ao objeto de pesquisa

– Até 2030, melhorar a segurança viária e o acesso à cidade por meio de sistemas de mobilidade urbana mais sustentáveis, inclusivos, eficientes e justos, priorizando o transporte público de massa e o transporte ativo, com especial atenção para as necessidades das pessoas em situação de vulnerabilidade, como aquelas com deficiência e com mobilidade reduzida, mulheres, crianças e pessoas idosas.

– Até 2030, proporcionar o acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, em particular para as mulheres, crianças e adolescentes, pessoas idosas e pessoas com deficiência, e demais grupos em situação de vulnerabilidade.

Implicações para o envelhecimento saudável

– Cidades e comunidades favoráveis aos diferentes grupos etários permitem que todas as pessoas maximizem suas capacidades durante todo o curso de suas vidas. Múltiplos setores (saúde, proteção social, transporte, moradia, trabalho) e partes interessadas (sociedade civil, pessoas idosas e suas organizações) devem estar envolvidas na sua criação.

Exemplos de indicadores a serem distinguidos por idade

– Proporção da população que tem acesso fácil ao transporte público, por sexo, idade e *status* de deficiência, também distinguindo pessoas idosas.

– Proporção de cidades com participação democrática, regular e direta da sociedade civil no planejamento e gerenciamento urbano, também incluindo pessoas idosas ou seus representantes.

– Proporção média da área construída das cidades voltadas ao uso público, por sexo, idade (incluindo pessoas idosas) e pessoas com deficiência.

– Proporção de pessoas que foram vítimas de assédio físico ou sexual nos últimos 12 meses, por sexo, idade, *status* de deficiência e local de ocorrência (OPAS/OMS, 2022)

Possibilitar as pessoas idosas, ambientes inclusivos, seguros e sustentáveis, demanda espaços de fácil mobilidade e de uso democrático e participativo. Poder público e comunidades devem garantir direitos no presente e no futuro.

3 SEQUÊNCIA DIDÁTICA COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Segundo Zabala (1998), as Sequências Didáticas (SD) são sequências de atividades idealizadas visando a concretização dos objetivos educacionais, e esses serão alcançados somente através de conteúdos que sigam uma lógica em organização, estrutura e conexão.

Para se referir às sequências de atividades estruturadas para execução de objetivos educacionais, igualmente podem ser utilizados os termos: unidade didática, unidade de programação ou unidades de intervenção pedagógica (Zabala, 1998, p. 18).

Assim sendo, a principal característica da SD é sua utilização de variadas estratégias de ensino-aprendizagem, ou seja, várias etapas, o que as diferenciam de um plano de aula convencional. Zabala defende que na elaboração de uma SD, seus objetivos sejam do conhecimento do professor, bem como do aluno (Zabala, 1998).

Dessa forma, a SD deve conter atividades de maneiras ordenadas e organizadas, sobretudo para atender aos objetivos propostos. Desse modo, serão levadas aos alunos indagações, como: o que vai ser aplicado, como e por que vai ser feito e, o que se pretende alcançar. Não cabendo na elaboração de uma SD o imprevisto, muito menos a casualidade (Castellar, 2016).

Logo, a aplicação da SD deve dispor de uma correlação de conteúdos que garantam um ensino significativo ao aluno, contendo dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, favorecendo ao mesmo uma aprendizagem baseada na autonomia (Zabala, 1998). Conforme Zabala (1998), a variação de estratégias de ensino é a principal característica que diferencia a SD de um plano de aula tradicional. Por outro lado, Paulo Freire (2022) reforça o respeito à independência de cada um, educando, para consecução do processo de ensino-aprendizagem.

Dentro dessa perspectiva, o respeito à autonomia e à dignidade de cada um é um imperativo ético e não um favor que podemos ou não conceder uns aos outros (Freire, 2022, p. 58). Ao utilizarmos a SD, daremos oportunidades de vivências através de temas que tragam algum significado para a sua realidade, bem como favorecendo sua visão crítica em todos os momentos.

A elaboração desta SD, contém etapas que usualmente utilizamos em um plano de aula, como o tema, número de aulas, objetivos, procedimentos metodológicos, material didático, avaliação e público alvo, etc. Sendo assim, torna-se importante para o planejamento de profissionais da educação, saúde e áreas afins na elaboração de propostas metodológicas para atendimento aos idosos.

Proporcionar um ensino com dinamismo e participação integral do aluno, é fundamental para alcançar os objetivos propostos, sendo uma alternativa de fomento necessária para atender a demanda escolar. O uso dos três momentos pedagógicos dentro de uma sequência didática, possibilita alcançar os propósitos acordados entre professor e alunos.

Dias (2016), em seu estudo que teve em sua investigação o objetivo de elaborar uma proposta didático-pedagógica para aulas de Ciências do 6º ano do Ensino Fundamental, com base no Tema gerador: a água e o seu tratamento, envolvendo a dinâmica dos Três Momentos Pedagógicos. Para a autora, o sucesso das práticas pedagógicas depende de o professor querer ensinar de maneira significativa e tenha o aluno como sujeito participante do processo ensino e aprendizagem.

Leal (2023), em seu trabalho, teve como objetivo desenvolver uma SD em apoio aos educadores da rede de ensino na construção de um plano pedagógico que promova a aprendizagem e a reflexão sobre os impactos da ação humana em praias. Para o autor, a aplicação da sequência didática resultou em maior entendimento sobre práticas sustentáveis, sugerindo que a metodologia empregada pode ser aplicada em diversas áreas de ensino. O estudo ocorreu na praia do Maçarico, no município de Salinópolis, Pará.

Em seu estudo, Mendes (2023), acerca do uso da SD no desenvolvimento de atividades pedagógicas, teve como objetivo analisar a prática pedagógica dos docentes que atuam na modalidade EJA da rede pública de Castro (Paraná), no ensino de pessoas idosas. Os resultados indicam a relevância de práticas diversificadas e que estejam compatíveis com o cotidiano da população idosa. O estudo deu origem a um produto didático-pedagógico como ferramenta de atuação dos docentes na temática igualdade entre os seres humanos com idosos da EJA.

Em sua investigação, Batista (2021), com referência ao uso da SD como ferramenta na elaboração de produtos didáticos, teve como objetivo analisar o uso pedagógico de protocolo de atividades físicas da pessoa idosa, como contribuição às ciências ambientais. Dessa forma, os resultados apontaram para a importância do idoso na convivência em cidadania; mudanças na pirâmide etária decorrentes do crescente da população do sexo feminino; resistência do sexo masculino no cuidado com a saúde e a necessidade de formatar políticas de promoção e prevenção da saúde para as pessoas idosas e impactos ocasionados nas pessoas idosas pelo desenraizamento e reterritorialização do ambiente. Da pesquisa instrumentalizada pela SD, originou-se três produtos didático-pedagógicos: Protocolo Digital de Atividades Físicas e Acompanhamento na Saúde da Pessoa Idosa; Guia de Atividades Físicas para Pessoas Idosas; e Almanaque Interativo para Pessoas Idosas.

Dalmagro (2018) objetivou desenvolver uma SD voltada para a capacitação de profissionais da saúde, com vistas a avaliar e prevenir riscos de quedas em idosos, bem como descrever o processo de construção das estratégias educacionais adotadas. O estudo trouxe como resultado a produção de um material de apoio para o desenvolvimento de oficinas educativas intitulado “Sequência didática no ensino da prevenção de quedas em idosos”, a ser utilizado por profissionais da saúde no atendimento à população idosa.

Portanto, a aplicação da SD contribui para garantir que o conteúdo planejado seja aplicado de maneira consistente e os objetivos sejam alcançados, proporcionando interação entre professor e aluno na construção e discussão do ensino e aprendizagem. A valorização da participação do aluno, desde o início até o final, demonstra um caráter igualitário e inclusivo de todos os envolvidos no processo. Destarte, a metodologia dos três momentos pedagógicos propiciou a aplicação da SD, um caráter pedagógico e facilitador aos objetivos educacionais.

3.1 Os Três Momentos Pedagógicos

A Metodologia dos Três Momentos Pedagógicos (3MP) consiste numa didática incorporada em várias formas de ensino, tem como fundamento a abordagem educacional problematizadora de Paulo Freire.

O desenvolvimento de uma SD, utilizando a metodologia dos Três Momentos Pedagógicos (3MPs), permite aos participantes transmitirem suas experiências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida, visto isso através dos depoimentos dos mesmos. Além disso, propõe soluções para os problemas que acometem pessoas idosas e o ambiente.

Segundo Urel (2022), a educação no Brasil recebe forte influência de teóricos, sejam brasileiros e estrangeiros. Para ele, uma teoria da aprendizagem é criada com o objetivo de sistematizar uma dada área do saber.

A dinâmica dos 3 MPS foi empregada, inicialmente, por Demétrio Delizoicov e José André Angotti, em 1982. A mesma propõe trabalhar conteúdos que fazem referência ao cotidiano dos alunos, sendo seus conhecimentos subsídios para novos saberes (Calefi *et al.*, 2021).

Desta maneira, o método dos Três Momentos Pedagógicos (3 MPs) tem sua proposta elaborada desde os materiais didáticos até a estrutura curricular, possuindo suas etapas descritas em: problematização inicial, organização do conhecimento e aplicação do conhecimento (Dias, 2016, p. 27).

3.1.1 Problematização Inicial (PI)

Inicia-se a discussão de um determinado conteúdo, assim como faz ligação desse conteúdo situações do cotidiano dos alunos. Sendo assim, os mesmos são levados a expor conhecimentos prévios e ideias sobre determinado tema. Além disso, deve levar o aluno a sentir necessidade de adquirir conhecimentos que ainda não detém. Nessa etapa tem prevalência o ponto de vista do aluno.

A principal finalidade da problematização inicial é proporcionar aos alunos um problema real, estimulando a reflexão e a discussão sobre a situação- problema e, a partir de então, que eles consigam visualizar e sentir a necessidade de aprender novos conhecimentos sobre o tema em estudo (Dias, 2016, p. 27)

3.1.2 Organização do Conhecimento (OC)

Objetiva o estudo dos temas e conteúdo para solucionar problemas iniciais. Com a ajuda do professor, os alunos estudam o necessário para compreensão da realidade percebida durante a problematização inicial. Nessa etapa o material didático é explorado ao máximo para uma aprendizagem eficaz.

3.1.3 Aplicação do Conhecimento (AC)

Nessa etapa o aluno é auxiliado na construção do conhecimento, se destina a debater, minuciosamente, inclusive as situações não ligadas ao momento inicial, fazendo articulação com situações do seu cotidiano estudado na organização do conhecimento.

Assim sendo, a proposta de aplicação de uma SD utilizando a metodologia dos 3MPs, possibilitou ao pesquisador e idosos traçarem caminhos que conduziram a uma reflexão acerca da educação transformadora e com isso garantindo aquisição de novos conhecimentos.

A pesquisa teve abordagem qualitativa e natureza exploratória, e possibilitou ao pesquisador compreender o participante como sujeito social, bem como definindo de maneira mais clara o problema a ser investigado.

Segundo Minayo, Deslandes e Gomes (2007), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Para Gil (2008a), a pesquisa exploratória objetiva proporcionar maior familiaridade com o

problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Dessa forma, o pesquisador assegura-se das condições em que os dados serão obtidos, analisando cada informação e aferindo cada informação cuidadosamente (Gil, 2008b).

3.2 Procedimentos

O pesquisador entrou em contato com o coordenador explicando as intenções do desenvolvimento da pesquisa junto ao público da terceira idade atendidos pela Uniterci. O pesquisador agendou visitas, reuniões prévias, para verificação da viabilidade de realização do estudo, sendo bem aceito por toda a equipe do programa. Participaram das reuniões e encontros, além do coordenador, as bolsistas, estagiárias e voluntárias, momento que foi apresentado o projeto e seu objetivo, assim como qual o papel a ser desempenhando por cada um dos atores dentro do processo do estudo.

Durante as visitas técnicas prévias, foram extraídas informações acerca da dinâmica do programa, programações desenvolvidas, espaços físicos disponíveis, entre outros. Para o desenvolvimento da SD realizei estudos em quatro visitas *in loco*, com o objetivo de analisar o potencial pedagógico para as possíveis realizações das etapas de aplicação do estudo junto aos idosos.

Atendendo ao processo de seleção estabelecido pela Uniterci, os idosos foram matriculados nas turmas e horários conforme calendário da entidade, ocasião em que alunos veteranos e ingressantes foram selecionados para fazer parte da turma específica da pesquisa.

Houve um encontro com os idosos, da mesma maneira que ocorreu com a equipe da Uniterci, a fim de apresentarmos o projeto de pesquisa e seus objetivos, etapas, cronograma das atividades e locais de realização das atividades. Após conhecerem a proposta do estudo, os mesmos foram orientados e convidados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), respeitando os critérios éticos.

As atividades ocorreram uma vez por semana, com duração média de duas horas, com atividades variadas e seguindo as etapas propostas para aplicação da sequência didática. O cronograma previu encontros nas instalações do prédio do ICESA/Uniterci, que é um instituto dotado de salas de aula, laboratórios de informática, entre outros; um encontro ocorreu no clube social do Sindtifes para realização das atividades aquáticas.

Os encontros ocorreram sempre às quintas-feiras, no horário das 9h às 11h, em salas de aula, passeio na beira do rio, gramados do Campus, passarelas de pedestres, áreas arborizadas, além de piscina, entre outros.

As bolsistas e voluntárias do programa Uniterci tiveram papel fundamental durante todo processo de aplicação do estudo/SD, uma vez que através de reuniões foram orientadas sobre os procedimentos a serem adotados durante todo processo de aplicação do estudo. As mesmas atuaram registrando as informações, orientando os idosos quando necessário, fotografando, organizando equipamentos de informática, distribuindo informativos, auxiliando o pesquisador nas atividades ao ar livre, ajudando no controle dos idosos quando em atividades pelo Campus, entre outros. A proposta didática foi formada por onze etapas em dezesseis encontros, conforme descrito na Tabela 4.

A pesquisa seguiu as recomendações do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) envolvendo Seres Humanos, da Universidade Federal do Pará, e cadastrado na Plataforma Brasil, a fim de garantir as informações decorrentes na ação didático-pedagógica e no uso dos dados, conforme parecer nº 6.246.266 (CAAE).

Tabela 4 – Cronograma das etapas da SD

(continua)

ETAPAS	ATIVIDADES
Contato	Diálogo inicial junto à Uniterci de sondagem para aplicação do projeto
Reuniões	Reuniões e visitas com coordenação e bolsistas para apresentação do projeto
Visitas	Visita técnica para extrair informações sobre o programa e sua dinâmica
Verificação	Verificação dos espaços da Uniterci disponíveis para o estudo
Etapa I	Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre
Etapa II	A preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos
Etapa III	A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso

(conclusão)

ETAPAS	ATIVIDADES
Etapa IV	Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo
Etapa V	Jogos Motores: promoção da ludicidade
Etapa VI	Dançando sentado: o corpo irradiando vida
Etapa VII	Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde

Fonte: O autor.

3.3 Local e Espaço da Pesquisa

A pesquisa ocorreu no Campus da Universidade Federal do Pará (UFPA), em Belém. Situada às margens do Rio Guamá, possui uma grande área verde, com rica arborização, formado por árvores de pequena e grande porte, gramados e passeios com muita sombra e vegetação abundante e preservada.

Figura 7 – Vista aérea da Reitoria no Campus da UFPA



Fonte: Acervo do autor.

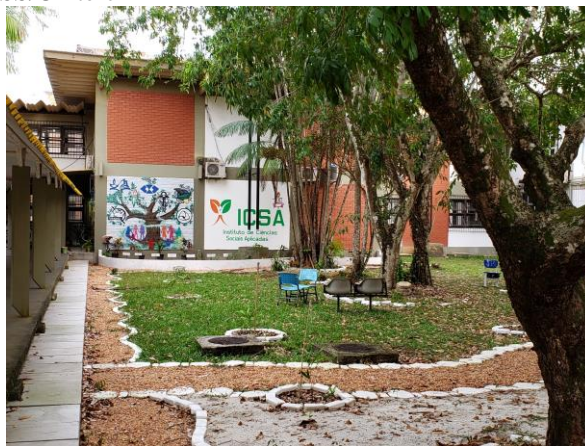
Figura 8 – Vista da área verde da UFPA, às margens do Rio Guamá



Fonte: Acervo do autor.

O espaço para aplicação da sequência didática transcorreu nas instalações da Universidade da Pessoa Idosa (Uniterci), no período de agosto a dezembro de 2023. A Uniterci é um programa de Extensão vinculado à Faculdade de Serviço Social (FASS) do Instituto de Ciências Sociais Aplicadas (ICSA).

Figura 9 – Prédio do ICSA/FASS/Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

A Uniterci oferece três projetos: Atualização Cultural; Corpo, Movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa; e Educação Permanente. Possui ainda a ação de Serviço de Orientação à Família. O programa conta com um coordenador, bolsistas, estudantes voluntários, além de profissionais de várias áreas que atuam ministrando oficinas, palestras e cursos, atuando como colaboradores. Os cursos ofertados aos idosos não têm caráter de formação superior, o objetivo é a inclusão social. Em virtude disso, as aulas ocorrem nos cursos de graduação junto com os alunos universitários. Eles permanecem assistindo às aulas o tempo que durar a disciplina. Atualmente, as aulas acontecem nos cursos de Serviço Social, Turismo e Pedagogia. Além dos projetos citados, o programa oferece oficinas de crochê e cinema; rodas de conversa; atividades físicas, recreativas e terapêuticas; informática básica e avançada; gestão financeira e de tempo; língua estrangeira; psicomotricidade e envelhecimento ativo.

Figura 10 – Prédio e pavilhão de salas de aula da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 11 – Fachada das salas de aula da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 12 – Vista lateral das salas de aula da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 13 – Área externa da sala de aula da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 14 – Espaço verde para atividades da Uniterci



Fonte: Acervo do autor.

Figura 15 – Atividades com os idosos em salas de aula



Fonte: Acervo do autor.

Figura 16 – Atividades do projeto Corpo em Movimento



Fonte: Acervo do autor.

3.4 Sujeitos da Pesquisa

Para diagnosticar o perfil dos idosos participantes foi aplicado um questionário semiestruturado contendo abordagens sobre saúde, meio ambiente, meio de vida e caracterização sociodemográfica, com isso foi possível a aquisição de elementos e informações para melhor subsidiar o estudo, identificando nos mesmos relações com questões socioambientais e qualidade de vida.

O questionário descreve as características de determinadas populações ou fenômenos, utilizando técnicas padronizadas de coleta de dados (Gil, 2008). Ainda segundo o autor, a técnica de investigação, composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tem por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas e situações vivenciadas.

Portanto, o questionário foi elaborado exclusivamente para atender o objeto de estudo, sendo composto de 28 questões fechadas, a fim de melhor atender o usuário idoso, bem como propiciar sua aplicação.

Os locais de aplicação do questionário foram as salas de aula, além de outros disponibilizados e que puderam manter a privacidade e tranquilidade dos participantes. O questionário elaborado e aplicado foi constituído conforme abaixo: (APÊNDICE B)

- * 09 questões referentes à caracterização sociodemográfica;
- * 08 questões referentes aos aspectos de saúde;
- * 06 questões referentes ao estilo de vida;
- * 05 questões referentes ao meio ambiente.

3.4.1 Características

Participaram do estudo dezessete (17) idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, que foram selecionados mediante os critérios para formação de turmas, conforme edital da Uniterci. Os critérios de inclusão utilizados foram: ter 60 anos de idade ou mais e que aceitaram participar, assinando o Termo de Consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: não estar matriculado, ter idade abaixo de 60 anos e que não assinaram o TCLE. A lista de inscritos foi composta de 25 idosos, porém, aqueles com frequência abaixo de 70% ou que não assinaram o TCLE, foram excluídos como forma de

garantir o mínimo necessário para o resguardo do estudo. Ficando aptos apenas os idosos com 70% ou mais de frequência nas etapas do estudo.

Sendo assim, os perfis a seguir são dos idosos que participaram efetivamente das etapas da SD e obtiveram frequência mínima para consolidação do estudo.

a) Faixa Etária dos Idosos

Observa-se maior número com idade até 69 anos (n=13; 77%), e os idosos a partir de 70 anos, foram em número de 4 (23%). Isso pode refletir sobre uma maior participação dos idosos de menor idade, em virtude das possibilidades de acesso ao programa facilitado pelas condições da idade.

b) Sexo dos Idosos

Grupo composto em sua maioria por mulheres (n=14; 82%), enquanto os idosos do sexo masculino (n=03; 17%) foi em menor número. Constata-se a prevalência feminina em grupos formados por pessoas da terceira idade.

c) Local de Nascimento

Observa-se aqui que a grande maioria (n=13; 77%) nasceu na capital, enquanto os que têm o interior como local de nascimento (n=04; 23%), estão em menor número. Importante ressaltar que o local citado não diz respeito ao estado de nascimento, apenas à cidade de origem.

d) Ocupação dos Idosos

Dentre os 17 participantes pesquisados, houve maior número (n=11; 65%) de aposentados, enquanto os restantes (n=06; 35%) não possuem aposentadoria. Nota-se que a maioria possui condições de manter uma certa renda que lhe garante maior esperança financeira. Enquanto os demais relatam garantir uma renda extra através de trabalhos manuais, venda de artesanato, entre outros.

e) Número de Pessoas Residentes com os Idosos

Quanto ao número de residentes com os idosos, grande parte (n=13; 77%) reside com até duas (2) pessoas, enquanto aqueles (n=04; 23%) que residem com mais de duas pessoas é menor. Verifica-se que todos os idosos vivem em família, favorecendo com isso a prevenção para o risco da solidão, comum na população idosa. Porém, isso não é garantia de uma vida plena de relacionamentos familiares.

f) Quanto ao Idoso Possuir Alguma Doença

Houve prevalência dos idosos com algum tipo de doença com diagnóstico assegurado pelo médico (n=11; 65%), todos com enfermidades variáveis quanto à natureza da gravidade e tipo, enquanto o restante (n=06; 35%) declarou não possuir doença alguma.

g) Quanto à Doença causar Dor

Para a maioria dos respondentes (n=11; 65%) a doença a que foram acometidos não causa nenhum tipo de dor. Neste ponto, o resultado tem reflexo positivo para permanência dos idosos nas atividades físicas, sociais e de lazer, pois as doenças, tendo as dores como sintomas, são os principais motivos para a evasão dos programas de atendimento aos idosos. Quanto aos idosos que responderam sentir alguma dor (n=06; 35%), declararam não ser esse o motivo de impedimento para frequentar as programações a que participam.

h) Quanto a ser fumante

No que corresponde aos idosos que fazem uso do cigarro ou qualquer tipo de tabaco, a maioria (n=16; 94%) dos respondentes não é usuária. Apenas um (1) idoso (0,6%) declarou ser fumante.

i) Quanto ir ao Médico Regularmente

Ao reportar-se ir ao médico com regularidade, a maioria (n=16; 94%) declarou manter essa rotina, ao passo que apenas um (1) idoso (0,6%) respondeu não ir ao médico regularmente. Apesar dos números, isso não garante que há uma preocupação preventiva relacionada a saúde.

j) Quanto a Tomar Vacina Regularmente

No que diz respeito a tomar vacina regularmente, todos os idosos (n=17; 100%) declararam fazer uso das vacinas, sejam elas em campanha ou não. Podemos considerar que há uma precaução quanto à manutenção de medidas de imunização e prevenção quanto às doenças que acometem as pessoas idosas.

k) Quanto ao Idoso Tomar Remédios Regularmente

Quanto aos idosos fazerem uso de medicamentos, houve equilíbrio entre os respondentes, ficando próximo entre aqueles que responderam SIM (n=10; 59%) para aqueles que disseram NÃO tomar remédios com regularidade (n=07; 41). Considerando que grande parte dos idosos estão engajados em atividades físicas, sociais e de lazer, pode ser um fator determinante para que os mesmos não necessitem fazer uso de remédios com alguma frequência.

l) Quanto ao Uso de Bebida Alcoólica

Os idosos que fazem uso de bebida alcoólica correspondem a um número pequeno (n=03; 18%), quanto aos que não fazem uso é a maioria (n=14; 82%). Todos, porém, admitiram conhecer os malefícios causados pelo álcool, principalmente para pessoas com idade mais avançada.

m) Quanto a estar satisfeito com a Saúde

No que diz respeito à satisfação com a própria saúde, a maioria (n=12; 71%) declarou possuir uma condição de saúde satisfatória, apesar de apresentar algum tipo de enfermidade. O restante (n=05; 29%) informou não estar satisfeito com a própria saúde, embora façam parte de algum programa de atividades físicas e lazer e visitem o médico regularmente.

n) Possuir Religião ou participar de Grupo Religioso

Os idosos possuidores de alguma crença ou que fazem parte de grupos religiosos (n=14; 82%) são a maioria, enquanto uma minoria (n=03; 18%) declarou não ser adepta de qualquer religião.

o) Praticar Atividade Física

Sobre a prática de atividades físicas, percebe-se grande engajamento da maioria dos idosos (n=14; 82%) em ações dessa natureza, enquanto poucos idosos (n=03; 18%), de modo algum adotam essa prática em sua rotina diária. Ressalta-se que esse dado reflete um grande interesse pela participação em programas e ações voltados para pessoas idosas, tornando-se fator significativo no combate às doenças próprias do envelhecimento.

p) Ingestão de Água durante a Prática de Atividade Física

Como no interior, uma grande maioria (n=13; 77%) possui o hábito de ingerir água durante a prática de atividades físicas, enquanto o restante (n=04; 23%) não tem isso como rotina no treinamento. Ressalta-se que as atividades desenvolvidas durante o estudo, levaram os idosos a refletirem sobre a importância da hidratação para pessoas idosas.

q) Desempenho do Idoso nas Tarefas Diárias

Com referência ao melhor desempenho nas tarefas diárias, o que inclui ocupações em casa, no trabalho ou qualquer outro ambiente, o desempenho considerado ÓTIMO (n=08 47%) foi o mais relatado, seguido do desempenho BOM (n=05; 29%), a seguir EXCELENTE (N=03; 18%), e por fim o desempenho REGULAR (n=01; 06%). Os resultados indicam a percepção dos idosos na forma e na condição para executar suas tarefas, sejam elas físicas ou psicológicas.

r) Quanto a Realizar Trabalhos e/ou Tarefas ao Ar Livre

No que se refere a este item, a maioria dos idosos (n=12; 71%) disse fazer atividades ao ar livre, que incluem, além das tarefas laborais; passeios, atividades físicas, além das tarefas domésticas, como limpeza na residência, cuidar das plantas, entre outras. Quanto aos que não realizam tarefas ao ar livre (n=05; 29%), são em menor número.

s) Quanto a Reunir Amigos para as Atividades de Lazer

Aqui o objetivo foi identificar idosos que mantêm uma rotina de atividades de lazer e sociais, e que possam contribuir para o enfrentamento da solidão que acomete pessoas idosas. A maioria (n=12; 71%) tem como hábito reunir os amigos para a prática do lazer, enquanto um pequeno número de idosos (n=05; 29) não tem essa atividade rotineira.

t) Residir em Local com Poluição

Para a maioria (n=10; 59%), o local onde residem possui poluição ambiental, enquanto aqueles em menor quantidade (n=07; 41%), declararam morar em local que não apresenta poluição como incômodo para a população. Ressalta-se que a poluição, aqui relatada, diz respeito àquela causada por lixo, fumaça, queimadas e poluição sonora.

u) Residir em Local com Coleta de Lixo

No que diz respeito à coleta de lixo, atenta-se que todos os idosos (n=17; 100%) declararam SIM para este item, reconhecendo que o poder público, nesse caso, mantém a execução dos serviços de coleta seletiva, apesar de ainda apresentar problemas na prestação do atendimento.

v) Quanto a Estar Satisfeito com a Oferta de Lazer onde Reside

Quanto à satisfação com a oferta de lazer, houve predomínio dos idosos que responderam SIM (n=10; 59%) para este item, em comparação àqueles que responderam NÃO (n=07; 41%), para essa prestação de serviço no bairro onde moram. Ressalta-se que o lazer aqui

descrito, se refere às atividades realizadas no âmbito das festividades, passeios em praças e logradouros, e comemorações.

x) Quanto a Estar Satisfeito com o Transporte Coletivo no Bairro

Para a grande maioria dos idosos (n=14; 82%) o transporte satisfaz aos usuários, em comparação a uma minoria (n=03; 18%) que se acha satisfeita com a oferta desse serviço no bairro onde moram. Destaca-se que o transporte público é considerado um dos grandes vilões quando se fala em mobilidade da população idosa, visto que os cuidados e segurança com os usuários, não existe.

y) Morar em locais com Áreas Verdes, Bosques, Praças

Neste item, mais uma vez a grande maioria dos respondentes (n=12; 71%) declararam SIM, em contrapartida um menor número de idosos (n=05; 29%) relatou não morar em locais com áreas verdes. Neste ponto, inclui-se parques, bosques, praças arborizadas, gramados e florestas e, que possam ser de uso da população para a prática de atividades físicas, recreação e lazer.

O questionário identificou, ainda, a caracterização dos idosos referente ao bairro onde residem, sobre a profissão e sobre a cor da pele.

Sobre os idosos com alguma profissão/ocupação, aquelas idosas que ocupam funções direcionadas ao próprio lar (n=04; 23%) e aqueles na função de professores (n=04; 23%) são a maioria, em seguida os autônomos (n=02; 12%), seguidos de bancário (n=01; 0,6%), mecânico (n=01; 0,6%), agente de portaria (n=01; 0,6%) e artesã (n=01; 0,6%). Somente três (3) idosos declararam não ter profissão.

Os idosos que se autodeclararam de cor parda (n=08; 47%) são a maioria, seguidos de pretos (n=06; 35%) e brancos (n=03; 18%). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), essas são as características da população brasileira quanto à cor da pele (PORTAL GLOBO, 2022).

Todos os idosos declararam morar na cidade de Belém, com residência nos bairros do Guamá (n=04; 22%), a maioria; seguido dos bairros Cremação (n=02; 12%), Marco (n=02; 12%) e Souza (n=02; 12%). Os outros residem nos bairros Campina (n=01; 6%), Canudos (n=01; 6%), Pedreira (n=01; 6%), Cabanagem (n=01; 06%), Telégrafo (n=01; 6%), Condor (n=01; 6%) e

bairro Val de Cães (n=01; 6%). Desse modo, percebe-se que os resultados demonstram um certo equilíbrio nos bairros dos residentes participantes da pesquisa, embora a maioria tenha residência fixa no bairro onde está localizado o Campus da UFPA/Uniterci, o Guamá.

Observa-se nesse levantamento, como característica do grupo investigado, um número superior de pessoas do sexo feminino, reforçando que há uma participação e prevalência de mulheres nas atividades voltadas para o público idoso (Tabela 5).

Tabela 5 – Resumo das características dos idosos participantes da pesquisa

(continua)		
Variáveis	Nº	%
Total de idosos	17	100%
Faixa etária		
Até 69 anos	13	77
A partir de 70 anos	04	23
Sexo		
Masculino	03	18
Feminino	14	82
Região de nascimento		
Capital	13	77
Interior	04	23
Ocupação		
Aposentado	11	65
Não aposentado	06	35
Mora com quantas pessoas		
Até 2 pessoas	13	77
Mais que 2 pessoas	04	23
Possui algum tipo de doença		
Sim	11	65
Não	06	35
Doença causa dor		
Sim	06	35
Não	11	65
Fumante		
Sim	01	06
Não	16	94
Vai ao médico regularmente		
Sim	16	94
Não	01	06
Toma vacina regularmente		
Sim	17	100
Não	00	0
Toma remédios regularmente		
Sim	10	59
Não	07	41
Faz uso de bebida alcoólica		
Sim	03	18
Não	14	82
Satisfeito com a saúde		
Sim	12	71
Não	05	29
Possui religião ou grupo religioso		
Sim	14	82
Não	03	18

Variáveis	Nº	(conclusão)
		%
Pratica atividade física		
Sim	14	82
Não	03	18
Ingere água durante atividade física		
Sim	13	77
Não	04	23
Desempenho nas tarefas diárias		
Regular	01	06
Bom	05	29
Ótimo	08	47
Excelente	03	18
Atividades, tarefas, trabalho ao ar livre		
Sim	12	71
Não	05	29
Reúne com amigos para o lazer		
Sim	12	71
Não	05	29
Reside em local com poluição		
Sim	10	59
Não	07	41
Onde reside tem coleta de lixo		
Sim	17	100
Não	00	0
Satisfeita com a oferta de lazer		
Sim	10	59
Não	07	41
Satisfeito com o transporte público		
Sim	03	18
Não	14	82
Mora próximo a áreas verdes, bosques		
Sim	12	71
Não	05	29

4 PRODUTO EDUCACIONAL – ESTRUTURA DAS ETAPAS

O presente estudo subsidiou a construção de um Produto Educacional (PE), através de uma Sequência Didática (SD) desenvolvida a partir da pesquisa utilizando a metodologia dos Três Momentos Pedagógicos.

A Sequência Didática é aplicada no ensino de conteúdo por meio de etapas, atendendo aos objetivos estabelecidos pelo professor em atividades de ensino-aprendizagem e avaliação.

As cartilhas, cadernos e outros recursos pedagógicos, facilitam o trabalho do professor quando se trata de propor atividades de ensino-aprendizagem para um público em diferentes contextos, idade e condição sociocultural. O uso de imagens, textos de fácil compreensão, entre outros, contribuem para melhor a adesão dos alunos ao ensino.

Os objetivos traçados pelo professor, tendo os alunos como parte integrante desse processo, requerem uma evolução constante no planejamento do ensino, sempre em busca do crescimento dos alunos.

Conforme aponta Zabala (1998, p. 201): “O aperfeiçoamento da prática educativa é o objetivo básico de todo educador. E se estende este aperfeiçoamento como meio para que todos os alunos consigam o maior grau de competência, conforme suas possibilidades reais”.

O produto educacional elaborado foi intitulado “**Caderno Pedagógico: sequência didática de atividades físicas para a terceira em contextos ambientais**”, sendo parte integrante desta dissertação.

O caderno pedagógico é constituído de textos, fotos, quadros, tabelas e imagens, que buscam tornar-se o material o mais atrativo possível e de fácil compreensão em sua proposta educacional.

O caderno pedagógico tem como objetivo auxiliar e instrumentalizar o trabalho desenvolvido por profissionais da educação e da saúde em programas, projetos e instituições que atuam com pessoas idosas, sendo uma ferramenta pedagógica importante na consolidação do trabalho dos profissionais que dela farão uso.

O produto aqui desenvolvido foi elaborado através de uma SD, possibilitando sua aplicação em diversos espaços e por profissionais habilitados no atendimento as pessoas idosas.

O caderno como produto da dissertação se propõe a desenvolver a prática de atividades físicas ao ar livre, levando o praticante a experimentar a expressão corporal em contato com a natureza, assim como busca promover a qualidade de vida, tendo como princípio a sustentabilidade.

As etapas da SD são formadas por aulas com conteúdo que tratam de meio ambiente, atividade física, sustentabilidade, jogos motores, meio líquido, entre outros. A proposta didática foi formada por sete etapas, em doze encontros, conforme descrito a seguir:

- 9.1. Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre.
- 9.2. Etapa II – A preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos.
- 9.3. Etapa III – A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso.
- 9.4. Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo.
- 9.5. Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade.
- 9.6. Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida.
- 9.7. Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde.

Etapa I – Estrutura da Sequência Didática

Tema: Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre	
Objetivo	Diagnosticar e discutir temas acerca de ambiente, educação ambiental, qualidade de vida, e os seus efeitos acerca da saúde de pessoas idosas.
Número de aulas	2 aulas
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p style="text-align: center;">1º MP – Problematização Inicial</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acolhida: Iniciar com uma roda de conversa, para as boas-vindas, para apresentação do pesquisador e colaboradores da pesquisa. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executar uma seção de alongamento e exercícios para mobilidade articular, com o objetivo de integrar os participantes. Tempo de duração: 10 (dez) minutos. <p style="text-align: center;">Atividade 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentar o projeto, programação, etapas, calendário, e atividades que serão realizadas. Pode ser através de <i>slides</i>, fotos, cartazes etc. <p style="text-align: center;">Atividade 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver dinâmica, objetivando diagnosticar conhecimentos prévios, bem como levando os idosos a se conhecerem, falar de si, suas aspirações, projetos, sonhos, e participação nas atividades. • De volta à roda de conversa, descrever seus conhecimentos prévios da temática, suas visões, partilhar ideias, problematizando o conhecimento e respondendo aos seguintes questionamentos: <ol style="list-style-type: none"> 1) Quais motivos podem causar poluição ambiental? 2) Qual a sua contribuição para evitar a poluição ambiental? 3) Qual a sua contribuição para separar e destinar o lixo de maneira adequada? <p style="text-align: center;">2ª AULA</p> <p style="text-align: center;">2º MP – Organização do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo “Atividade física para idosos” https://youtu.be/V-tdtokV-0s Tempo de duração: 03min33seg</p> <p>Apresentar o vídeo “Qualidade de Vida” https://www.youtube.com/watch?v=hgAdiPoI-CE Tempo de duração: 07min55seg</p> <p>Apresentar o vídeo “Projeto Verdeporto – Idosos e Meio Ambiente” - Lagoa de Itaenga – Pernambuco https://www.youtube.com/watch?v=3XgYTV-mR3M Tempo de duração: 06min42seg</p> <p style="text-align: center;">3º MP – Aplicação do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confeccionar cartazes, registrar em folhas de papel, projetar imagens abordando temas relacionados à atividade física, qualidade de vida e educação ambiental.
Recursos didáticos	Quadro branco, questionário impresso, canetas, papel, projetor.
Avaliação	Realizada mediante a participação e envolvimento nas atividades.

Fonte: O autor.

Etapa II – Estrutura da Sequência Didática

Tema: A preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	
Objetivo	Entender a importância da preservação e conservação do ambiente, a fim de garantir um meio sustentável para a qualidade de vida de pessoas idosas.
Número de aulas	2 aulas
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p style="text-align: center;"><u>1º MP – Problematização Inicial</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar com uma roda de conversa para diagnosticar os conhecimentos prévios acerca da preservação da floresta, desmatamento, degradação ambiental e manutenção da qualidade de vida dos idosos. <p style="text-align: center;"><u>2º MP – Organização do Conhecimento</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo “Meio Ambiente: Degradação e Preservação” Tempo de duração: 5min27seg https://youtu.be/QLLb1_GB0Kg</p> <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <p>Após a exibição do vídeo, propor aos participantes discutir e apresentar suas respostas relativas às seguintes questões norteadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) qual a importância da preservação do ambiente na vida do idoso? b) como a degradação ambiental pode afetar a sua vida e de sua família? c) quais as consequências da degradação ambiental na saúde do idoso? d) quais as sugestões que você daria para cuidar do ambiente e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas? <p style="text-align: center;"><u>2ª AULA</u></p> <p style="text-align: center;"><u>3º MP – Aplicação do Conhecimento</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <p>* Realizar uma visita guiada em local previamente escolhido para identificar os objetos/materiais que possam ser considerados como poluidores e seus possíveis riscos para o meio ambiente e para as pessoas. Fazer o registro com anotações, desenhos, fotografias etc.</p> <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • A partir dos dados/objetos coletados, os participantes devem quantificar e registrar o material produzido e descartado no ambiente. • Entregar uma ficha para as devidas anotações. <p style="text-align: center;">Atividade 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • De volta à roda de conversa, relatar sobre o que foi encontrado, discutir, confeccionar cartazes fazendo anotações etc. Falar sobre a importância da preservação de florestas, mares, campos, parques, áreas verdes, discutindo e propondo soluções para a problemática do lixo no ambiente.
Recursos didáticos	Datashow, quadro branco, caneta, papel
Avaliação	Com participação e envolvimento dos alunos

Fonte: O autor.

Etapa III – Estrutura da Sequência Didática

Tema: A água como uso sustentável e suas contribuições na saúde da pessoa idosa	
Objetivo	Explicar a importância do uso e da ingestão da água para o bom funcionamento dos músculos, do sistema nervoso e do equilíbrio da temperatura corporal, principalmente durante a prática de atividade física.
Número de aulas	2 aulas
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p>1º MP – Problematização Inicial</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo “Água Recurso Finito” https://youtu.be/D7XOgvcPuus Tempo de duração: 5min15seg</p> <p>Apresentar o vídeo “Água e seus diversos usos” https://youtu.be/2FvRiFQ6owI Tempo de duração: 6min58seg</p> <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <p>* Realizar uma roda de conversa para discussão sobre os vídeos assistidos, onde os participantes deverão responder às seguintes perguntas:</p> <p>a) Quais cuidados devemos ter com o consumo domiciliar de água? b) Quais os problemas que afetam a pureza da água tratada e/ou potável?</p> <p>* Em seguida, faz-se a discussão sobre a problemática apresentada, o cotidiano dos idosos no uso da água e sua importância como fonte de hidratação durante a prática de atividade física e esportes.</p> <p>2º MP – Organização do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <p>* Dividir os idosos em três grupos para realizar uma caminhada de 20 (vinte) minutos. O grupo 1 (um) será orientado a ingerir água antes da caminhada, o grupo 2 (dois) durante, e o grupo 3 (três) somente após a caminhada.</p> <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <p>* Após a caminhada, os participantes deverão relatar a experiência vivenciada durante a atividade e discutir sobre a importância da ingestão de água para o bom funcionamento do organismo durante a prática de atividade física. Orientar a todos para fazerem a ingestão líquida, tão logo termine a atividade como medida preventiva.</p> <p style="text-align: center;"><u>2ª AULA</u></p> <p>3º MP – Aplicação do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo: “Hidroginástica para Idosos” https://youtu.be/NscFPLnwqSk Tempo duração: 3min29seg</p> <p>Apresentar o vídeo: “Benefícios da hidroginástica” https://youtu.be/vNeBrIR6LmU Tempo de duração: 4min20seg</p> <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <p>* Realizar uma roda de conversa para discussão sobre o conteúdo apresentado nos vídeos.</p> <p style="text-align: center;">Atividade 3</p> <p>* Discutir e orientar os idosos sobre as atividades a serem desenvolvidas quando da realização das atividades no meio líquido.</p>
Recursos didáticos	Datashow, quadro branco, caneta, papel, som.
Avaliação	Participação e envolvimento dos alunos.

Fonte: O autor.

Etapa IV – Estrutura da Sequência Didática

Tema: Atividade Física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo	
Objetivo	Desenvolver atividades físicas no meio líquido, como piscinas, rios, igarapés e outros, levando os participantes a responderem acerca da importância da preservação desses espaços naturais, e o cuidado e uso da água de maneira sustentável.
Número de aulas	1 aula
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p>1º MP – Problematização Inicial</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma roda de conversa para informar o objetivo da atividade, propondo utilizar o conhecimento adquirido na etapa anterior. <p>2º MP – Organização do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar os idosos acerca dos procedimentos para adentrarem na piscina, bem como os cuidados com a segurança, uso dos equipamentos. • Realizar um breve aquecimento, em torno de 10 minutos, a fim de adaptar o corpo a atividade na piscina. <p>3º MP – Aplicação do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar os procedimentos de segurança; • Fazer adaptação ao meio líquido; • Exercícios de caminhar; • Elevação de braços e pernas deslocando; • Elevação lateral/frontal parado; • Caminhar na ponta dos pés; • Caminhar de costas; • Finalizar com alongamento e relaxamento. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar um lanche para repor energia. • Realizar roda de conversa avaliativa.
Recursos didáticos	Apito, garrafa pet, bastão, corda, caneta.
Avaliação	Participação nas atividades, depoimentos, anotações.

Fonte: O autor.

Etapa V – Estrutura da Sequência Didática

Tema: Jogos Motores: promoção da ludicidade	
Objetivo	Desenvolver atividades físicas recreativas ao ar livre, mostrando a importância dos espaços naturais para a prática de jogos que contribuam na melhoria da coordenação motora, velocidade, equilíbrio e resistência, utilizando material pedagógico alternativo, presentes no ambiente.
Número de aulas	1 aula
Procedimentos Metodológicos	<p><u>1º MP – Problematização Inicial</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roda de conversa, a fim de identificar qual o entendimento que os idosos possuem sobre jogos motores, e quais experiências possuem na prática. <p><u>2º MP – Organização do Conhecimento</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar os idosos dos procedimentos para a prática de jogos motores, através de imagens, vídeos etc. • Apresentar os materiais didáticos alternativos, como garrafas pet, corda, cabo de vassoura, entre outros adaptados à prática das atividades. <p style="text-align: center;"><u>3º MP – Aplicação do Conhecimento</u></p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Prática dos jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo do labirinto humano; • Jogo do pega bastão; • Jogo do passa bola; • Jogo do boliche; • Jogo do cata resíduos. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma roda de conversa para discutir e registrar sobre as atividades.
Recursos didáticos	Apito, garrafa pet, cabo de vassoura, bola, corda.
Avaliação	Participação nas atividades, depoimentos, anotações.

Fonte: O autor.

Etapa VI – Estrutura da Sequência Didática

Tema: Dançando sentado: o corpo irradiando vida	
Objetivo	Empregar expressão corporal na construção de uma coreografia em grupo, através de movimentos rítmicos, usando canção popular, estando os idosos sentados.
Número de aulas	2 aulas
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p>1º MP – Problematização Inicial</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar uma roda de conversa para informar acerca do objetivo da atividade. • Questionar os idosos sobre conhecimento sobre dança e se possuem alguma experiência. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar o grupo em círculo sentados, e realizar movimentos variados para aquecimento corporal, com braços, pernas e cabeça. • Sugere-se apresentar um vídeo e discutir com os participantes a importância da dança como expressão corporal e espaço de intervenção político/educacional do idoso na preservação do ambiente. <p style="text-align: center;">Atividade 3 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo: “Macarena ...Dança Sênior Portugal” https://youtu.be/NepBj7uf6y4 Tempo duração: 2min59seg</p> <p>2º MP – Organização do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo: “No meio do Pitiu” https://youtu.be/CkFpmCP-R04 Tempo de duração: 4min20se</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar os idosos no espaço onde será realizada a apresentação da dança. • Iniciar com o canto da música antes da criação dos movimentos. • Executar movimentos variados, a fim de familiarizar-se com o espaço, ritmo e música. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentar movimentos e pedir que todos sugiram outros que possam compor a coreografia. • Após definidos os movimentos, deverão ensaiar até todos memorizarem. <p style="text-align: center;"><u>2ª AULA</u></p> <p>3º MP – Aplicação do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em círculo, sentados em cadeiras no espaço ao ar livre, deverão verificar cada ponto da coreografia. • Apresentar a coreografia completa. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momento de socialização. Após a apresentação, deverão retornar à roda de conversa, momento que farão a avaliação respondendo às seguintes questões: <p>a) A apresentação da dança foi importante para o aprendizado e socialização de todos? b) Aprender o movimento da coreografia foi difícil ou fácil? c) A aceitação do grupo em relação à música, ao espaço, à coreografia, ao grupo, foi positiva? d) O uso do espaço público contribuiu para refletir sobre a importância do mesmo para preservação do meio ambiente? e) A apresentação contribuiu para deixar uma mensagem acerca dos cuidados e o respeito com as pessoas idosas?</p>
	Recursos didáticos
Avaliação	Mediante envolvimento e participação nas atividades.

Fonte: O autor.

VII – Estrutura da Sequência Didática

Tema: Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	
Objetivo	Identificar e reconhecer a importância da conservação e preservação do ambiente, levando as pessoas à prática de atividades físicas, promovendo a sensibilização e cuidados na utilização dos espaços e recursos naturais.
Número de aulas	02 aulas
Procedimentos Metodológicos	<p style="text-align: center;"><u>1ª AULA</u></p> <p>1º MP – Problematização Inicial</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar uma roda de conversa, a fim de informar acerca do objetivo da atividade, pedindo aos participantes informarem quais experiências possuem com trilha e/ou caminhada ecológica. <p style="text-align: center;">Atividade 2 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo: “Trilha no Parque das Dunas” – Salvador –BA https://youtu.be/jvhGbc_na8I Tempo de duração: 6min07seg.</p> <p style="text-align: center;">Atividade 3 – Vídeos</p> <p>Apresentar o vídeo “Benefícios da caminhada para idosos” https://www.youtube.com/watch?v=lj9sbTY3NRc Tempo de duração: 2min08seg</p> <p style="text-align: center;">Atividade 4</p> <p>De volta à roda de conversa para discussão sobre os vídeos apresentados, onde os idosos deverão responder aos seguintes questionamentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> A caminhada ecológica pode contribuir na preservação do meio ambiente? O contato com ambientes naturais ajuda na qualidade de vida do idoso? <p>2º MP – Organização do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Expor os locais onde será realizada a trilha, explicando sua localização e percurso. Fazer relação com temas como água, lixo, poluição etc. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <p>Realizar uma roda de conversa para apresentação e discussão das respostas do questionário e suas expectativas em relação ao percurso que possa contribuir na preservação e conservação do ambiente.</p> <p style="text-align: center;"><u>2ª AULA</u></p> <p>3º MP – Aplicação do Conhecimento</p> <p style="text-align: center;">Atividade 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Roda de conversa para falar do percurso. Orientar sobre o trajeto, cuidados e procedimentos durante a atividade. Verificar se todos estão devidamente equipados para a realização da trilha, como utilizando calçado adequado, roupa leve, protetor solar (caso necessário), boné, água etc. <p style="text-align: center;">Atividade 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Durante o percurso fazer intervenções no sentido de guiar os idosos, paradas para evidenciar sobre temas e conteúdos abordados em sala de aula. O tempo de caminhada não deverá ultrapassar 30 minutos. Momento de socialização: apresentar as observações realizadas durante a trilha. <p>Encerramento com lanche.</p>
Recursos didáticos	Cronômetro, papel, caneta, cola, fita adesiva, apito.
Avaliação	Mediante envolvimento e participação nas atividades.

Fonte: O autor.

Desenvolvimento da ETAPA I:

Tema CONHECENDO A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE

Objetivo

Diagnosticar e discutir temas acerca de: ambiente, educação ambiental, qualidade de vida, e os seus efeitos acerca da saúde de pessoas idosas. Número de aulas: 02

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. A atividade iniciou com uma roda de conversa, a fim de dar as boas-vindas aos idosos e apresentar as atividades do projeto. Executamos uma seção de alongamento como forma de descontrair o grupo (Figuras 17 e 18).

Figura 17 – Roda de conversa para início das atividades e apresentação do projeto



Fonte: Acervo do autor.

Figura 18 – Sessão de alongamento com os idosos



Fonte: Acervo do autor.

Atividade 2. Em seguida, apresentamos os *slides* contendo as informações sobre o projeto, mostrando as etapas, cronogramas, datas, locais e as atividades a serem desenvolvidas ao longo da SD.

Atividade 3. Após a apresentação o pesquisador deu início à dinâmica “Teia do Envolvimento”, que consiste em um exercício utilizado para apresentação pessoal de grupos, promovendo assim o relacionamento interpessoal e a integração dos idosos. A dinâmica foi

muito bem recebida pelos participantes, pois discutiram e colocaram suas percepções a respeito do grupo e da importância no desenvolvimento das atividades e no bom relacionamento dos idosos para a construção de um trabalho bem elaborado (Figura 19).

Figura 19 – Dinâmica da teia do envolvimento



Fonte: Acervo do autor.

Ao encerramento da dinâmica, iniciamos a discussão sobre a temática que compõe o objeto da pesquisa, perguntando aos idosos o que eles entendem sobre educação ambiental, meio ambiente, poluição e desmatamento. Com isso, instigamos os mesmos a refletirem sobre as seguintes questões:

- Quais motivos podem causar poluição ambiental?
- Qual a sua contribuição para evitar a poluição ambiental?
- Qual a sua atitude para separar e destinar o lixo de maneira adequada?

Atividade 4. A última atividade versou sobre o método *Brainstorming* (Tempestade de ideias), que tratou sobre meio ambiente, educação ambiental, sustentabilidade, atividade física e terceira idade. Foram entregues aos participantes duas fichas, a primeira abordou questões como água, rede de esgoto, locais para atividades físicas, lixo e problemas ambientais, que deveria diagnosticar informações prévias dos idosos no seu dia a dia, através de 7 (sete) perguntas; a segunda ficha continha 5 (cinco) perguntas que, sob orientação do pesquisador, os idosos deveriam responder utilizando apenas “uma palavra”.

Figura 20 – Dinâmica Brainstorming e questionário de avaliação diagnóstica



Fonte: Acervo do autor.

2º Momento Pedagógico: Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. Nessa etapa houve a apresentação de três vídeos que versaram sobre os temas atividade física para idosos, qualidade de vida e sobre o projeto idosos e meio ambiente.

3º Momento Pedagógico: Aplicação do Conhecimento (AC)

Atividade 1. Após a apresentação dos vídeos, aconteceu uma roda de conversa, momento que os idosos expuseram suas percepções e opiniões sobre a temática, ocasião em que foram apresentados os seguintes questionamentos:

- Qual a importância da preservação da floresta na qualidade de vida e seu uso na prática de atividades físicas e lazer?
- Quais os impactos da mudança climática sobre a saúde da pessoa idosa?
- Qual a importância da participação da pessoa idosa na preservação do meio ambiente?
- Qual entendimento dos idosos sobre o desmatamento e suas causas?

Em seguida, os participantes se manifestaram acerca de seus pontos de vista, fazendo uma correlação dos vídeos com seu dia a dia, avaliando e discutindo sobre a importância da preservação do meio ambiente para a prática de atividade física ao ar livre.

Figura 21 – Discussão sobre as dinâmicas apresentadas



Fonte: Acervo do autor.

4.1 Resultados e Discussão da Etapa I

Sobre a “dinâmica do envolvimento” (1º Momento Pedagógico) e a participação no programa Uniterci, podemos expor alguns relatos dos participantes.

- Lourdes Vaz, 68 anos, “...minha expectativa para a atividade é que tenha um bom aproveitamento, satisfação com os colegas da turma e com o professor...”
- Marluce Vilar, 66 anos, “...minha filha me matriculou ano passado (2022) e eu achei demais, fiz muitos amigos e espero continuar fazendo...”
- Maria Auxiliadora, 67 anos, “...possuía certa resistência em participar do programa, porém minha filha insistiu para que frequentasse as atividades e interagisse com outras pessoas...”
- Maria Izabel, 70 anos, “...eu sou de matrizes africanas, espero que ninguém tenha intolerância religiosa, pois tem gente que tem muito preconceito pela minha religião... sou essa neguinha aqui, sou preta, adoro brincar, cantar e conhecer novas pessoas...”
- Dora Abreu, 67 anos, “...entrei no programa em 2018, estava em uma situação de luto, fiz tratamento com psicólogo por incentivo de minha filha, foi sugerido que entrasse no programa...”
- Raimundo Urbano, 82 anos, “...a velhice está chegando, e temos que estar exercendo nossos direitos, fazendo atividades boas, passear e nos divertir para cuidar da cabeça, seguir em frente e melhorar...”
- Maria Auxiliadora, 67 anos, “...para um ambiente saudável, temos que tomar cuidado com o meio ambiente...”
- Margarida de Souza, 67 anos “...temos que cuidar do meio ambiente... cada um tem que fazer um pouco...”

Os resultados obtidos nos relatos dos idosos relativos à concepção acerca do meio ambiente, educação ambiental, sustentabilidade, atividade física e terceira idade (Tabelas 7, 8, 9, 10, 11), desenvolvidos na Etapa I da SD, são demonstrados com uma variedade de respostas, diante disso presume-se que o entendimento é baseado em experiências e crenças do cotidiano.

Na dinâmica foi utilizado o método *Brainstorming* (Tempestade de ideias), reuniu informações sobre uma problemática específica relacionada aos idosos, neste caso sobre meio ambiente, educação ambiental, sustentabilidade, atividade física e terceira idade.

Efetuamos a distribuição de uma ficha aos idosos que continha 5 (cinco) perguntas a serem respondidas sob o comando do pesquisador. A dinâmica consistia em perguntar aos idosos o que representava para eles meio ambiente, educação ambiental, sustentabilidade, atividade física e terceira idade, ocasião em que deveriam responder utilizando apenas “UMA PALAVRA”. Conforme quadros abaixo:

Na Tabela 6 estão transcritas as respostas sobre o significado sobre Meio Ambiente.

Tabela 6 – Concepção dos Idosos sobre Meio Ambiente

Respostas	(n=)	(%)
Espaço livre	01	06
Sustenta o ser humano	01	06
Preservação	02	11
Vida; Ar	04	23
Reciclar; Limpeza	03	18
Saúde	03	18
Não sei	01	06
Cuidado	01	06
Educação	01	06

Fonte: O autor.

Para a Organização das Nações Unidas (ONU) o conceito de Meio Ambiente é o conjunto dos elementos físicos, químicos e biológicos (fauna e flora), que interagem entre si no planeta terra, compreendidos também os seres humanos.

Com relação à conceituação dos idosos sobre meio ambiente, os resultados mais expressivos indicam um entendimento relacionado a saúde, reciclagem e limpeza; isso denota, de uma maneira geral, uma característica de preocupação com a vida. Aspectos que envolvem a natureza favorecem a consciência da atividade física à saúde, permitindo respeitar os espaços urbanos (França, 2014).

Na Tabela 7 apresentamos as respostas dos idosos sobre a concepção de Educação Ambiental.

Tabela 7 – Concepção dos Idosos sobre Educação Ambiental

Respostas	(n=)	(%)
Conscientização; Cultura	02	11
Não jogar lixo; Cuidado	02	11
Conhecimento; Educação	02	11
Sustentabilidade; Preservação	04	23
Saúde; Vida; Cuidar	03	18
Desenvolvimento	01	6
Regulação	01	6
Prosperidade	01	6
Higiene	01	6
Total	17	100%

Fonte: O autor.

No que se refere ao entendimento dos idosos sobre educação ambiental, as respostas apontam para uma visão educacional, formativa e cultural. Isso demonstra que cuidar do ambiente requer aprendizagem e consciência.

Nos remete ainda ao conceito de educação ambiental estabelecido pela Política Nacional do Meio Ambiente (PNMA), que são os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem como de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade.

As atividades esportivas que se utilizam dos próprios espaços urbanos em que moramos também são uma ótima alternativa de Conscientização ambiental, pois, através da utilização desses espaços, podemos compreender sua importância, e que também deve ser respeitado e preservado (França; Angelotti, 2014).

Na Tabela 8 estão transcritas as respostas dos idosos sobre a Concepção a respeito do tema Sustentabilidade.

Tabela 8 – Concepção dos Idosos sobre Sustentabilidade

Respostas	(n=)	(%)
Reciclagem	03	18
Não sei	02	11
Objetivo	01	6
Educação	01	6
Alimentação	01	6
Atividade	01	6
Floresta	01	6
Cuidado; Preservar	02	11
Sobrevivência	01	6
Inovação	02	11
Manter	01	6
Atitude	01	6
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Quanto ao conhecimento dos idosos acerca da sustentabilidade, as respostas revelam que, infelizmente, a maioria não apresenta conhecimento sobre o assunto, apesar de ser uma temática em voga, mesmo os meios de divulgação, as mídias sociais e a imprensa explorarem fartamente essa temática, talvez pelo fato de ser “algo novo” para o público “leigo”, em particular para as pessoas idosas.

Segundo a ONU, sustentabilidade é suprir as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades.

Nesse caso, podemos dizer que a atividade física exerce papel fundamental na questão ambiental, pois pensar em sustentabilidade é contribuir para refletirmos sobre educação e conscientização no trato e na relação com o meio ambiente, assim iremos cuidar e preservar.

A Tabela 9 apresenta as respostas dos idosos sobre a concepção a respeito do tema Atividade Física.

Tabela 9 – Concepção dos Idosos sobre Atividade Física

Respostas	(n=)	(%)
Saúde	08	47
Movimento; Trabalha o corpo	03	18
Benefícios; Bem-estar	02	11
Vida	03	18
Cuidado com o corpo	01	6
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Quanto ao entendimento dos idosos sobre atividade física, as respostas revelam que houve um resultado expressivo próximo ao conceito dessa atividade, possivelmente pelo fato de vivenciarem essa prática seja em projetos ou de maneira individual. Assim sendo, os conceitos apurados demonstram que há uma ligação entre atividades físicas recomendadas pela literatura e a percepção dos idosos como saúde, movimento, bem-estar.

Segundo Salin *et al.* (2011, p. 201), para que as pessoas idosas pratiquem atividades físicas regularmente, elas devem ter conhecimento sobre seus benefícios, superar vícios e comportamentos inadequados e desenvolver hábitos propícios à prática.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

A Tabela 10 aborda as respostas dos idosos sobre a concepção do tema Terceira Idade.

Tabela 10 – Concepção dos Idosos sobre Terceira Idade

Respostas	(N=)	(%)
Viver; vivência	04	23
Envelhecimento; idoso	03	18
Experiência; aprendizado	03	18
Fase da vida	01	06
Tempo de Vida; Longevidade	03	18
Respeito	01	06
Florescer	01	06
Discriminação	01	06
Total	17	100%

Fonte: O autor.

No que se refere ao entendimento dos idosos sobre terceira idade, as respostas indicam um olhar para o idoso como aquele que é detentor de conhecimento, experiência, que ainda produz, e é uma fase da vida com possibilidades de sonhar. Da mesma forma, apesar do preconceito e discriminação que sofre, é visto como merecedor de cuidados, respeito, dignidade, qualidade de vida.

Sendo assim, para Nahas (2017) qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania.

Quanto ao conceito estabelecido pela OMS, terceira idade é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

As avaliações diagnósticas dos idosos tiveram seus resultados obtidos nos relatos desenvolvidos na Atividade 4 da Etapa I da SD. Através de um questionário contendo sete (7) perguntas (Tabelas 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18), onde os participantes relataram sobre seu cotidiano, local onde mora, serviços públicos disponíveis, destinação do lixo produzido, entre outros.

Nas tabelas abaixo, transcrevemos as respostas das perguntas efetuadas aos idosos, de acordo com o tema proposto.

Tabela 11 – Diagnóstico sobre água consumida

A água consumida em sua casa vem de qual local?		
Respostas	(N=)	(%)
Rede pública	09	09
Rio	01	01
Poço	03	03
Comprada no comércio	03	03
Cisterna	01	01
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Quanto à origem da água consumida nas residências, a maioria relatou receber o serviço da concessionária responsável pelo abastecimento no estado (Tabela 11). Em seguida, o consumo vem do poço e adquirida no comércio. Apenas dois idosos relataram consumir água do rio e cisterna. Os resultados indicam que o consumo vindo da rede pública possibilita a prevenção de doenças causadas pelo consumo de água poluída, contribuindo assim para melhoria na qualidade de vida dos idosos, apesar do serviço apresentar problemas no abastecimento.

A Tabela 12 indica que a maioria dos idosos relatou possuir rede de esgoto em sua residência, com isso as doenças causadas pela falta de saneamento são minimizadas, apenas duas residências não dispõem de rede de esgoto, conforme relato.

Tabela 12 – Diagnóstico sobre rede de esgoto

No local onde você mora tem rede de esgoto?		
Respostas	(N=)	(%)
Sim	15	09
Não	02	02
Total	17	100%

Fonte: O autor.

No que diz respeito a locais para a prática de lazer próximo às residências dos participantes, a Tabela 13 mostra que as praças, condomínios e passeios públicos são os locais disponíveis e com possibilidades para a prática de atividades físicas. A adequação dos locais seria uma reivindicação dos praticantes no que se refere ao uso dos espaços públicos no cuidado com a qualidade de vida.

Tabela 13 – Diagnóstico sobre espaço para prática de Atividades Físicas

O local onde você mora tem espaços para a prática de atividades físicas? Quais?		
Respostas	(N=)	(%)
Sim (praças, quintal, academia ao ar livre, condomínio)	11	09
Não	06	01
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Quanto aos locais para a prática de lazer próximo às residências dos participantes, a Tabela 13 mostra que as praças, condomínios e passeios públicos são os locais disponíveis e com possibilidades para a prática de atividades físicas. A adequação dos locais seria uma

reivindicação dos praticantes no que se refere ao uso dos espaços públicos no cuidado com a qualidade de vida. Quanto a cuidar da saúde usando espaços disponíveis para a população idosa, Nahas (2017) refere que a manutenção de atividades físicas e mentais retardam os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando a autonomia do idoso.

A Tabela 14, relativa à quantidade e o tipo de lixo produzido nas residências, demonstra que a grande maioria tem nos restos de alimentos como o mais produzido, seguido do papel, plásticos, entre outros.

Tabela 14 – Diagnóstico produção de lixo na residência
Qual o tipo de lixo se produz em mais quantidade em sua casa?

Respostas	(N=)	(%)
Restos de alimentos	08	08
Vidros	01	01
Plásticos	02	02
Papel	03	03
Vários tipos	03	03
Total	17	100%

Fonte: O autor.

O descarte irregular e sem controle de alimentos provoca a proliferação de insetos e roedores, além dos animais domésticos que se alimentam desses resíduos, podendo trazer doenças à população. Os idosos manifestaram, ainda, ser as sobras de comidas o tipo de lixo mais presentes em todos os espaços e não somente nas residências.

Acerca da destinação do lixo produzido na residência, os idosos utilizam o serviço público de coleta para esse descarte, conforme demonstra a Tabela 15.

Tabela 15 – Diagnóstico lixo acumulado em casa
O que você faz com o lixo que acumula em sua casa?

Respostas	(N=)	(%)
Descarta p/ serviço de coleta	10	08
Descarta p/ coleta seletiva	04	01
Serve os animais	01	02
Queima	01	03
Não respondeu	01	03
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Apesar do serviço público atender as necessidades dos idosos, evitando com isso o acúmulo de resíduos em casa, o descarte é feito sem critério ou preocupação quanto a separação e seleção no envio para reciclagem e aproveitamento. Os participantes declararam ainda, que

esse comportamento demonstra a falta de uma cultura e de conhecimento sobre a importância do tratamento adequado do lixo produzido pela população.

A respeito do problema ambiental existente no local onde o idoso reside, o lixo foi a maioria das respostas (Tabela 16), constatando que o lixo produzido pela população se torna um problema ambiental, a partir do descarte irregular e fora do horário da coleta pelo serviço público de limpeza. Fumaça, queimadas e alagamento foram outros problemas relatados pelos idosos.

Tabela 16 – Diagnóstico sobre problema ambiental onde mora

Qual o problema ambiental presente no local onde você mora?		
Respostas	(N=)	(%)
Falta de árvores	02	02
Lixo nas ruas	07	07
Descarte fora do horário de coleta	03	03
Fumaça; queimada	02	02
Não conhece	02	02
Alagamento	01	01
Total	17	100%

Fonte: O autor.

No que se refere a sanar o problema ambiental existente onde o idoso mora, a Tabela 17 expressa que a maioria dos participantes considera a educação como medida mais adequada para solucionar o problema, seguido da coleta e do descarte adequado do lixo.

Tabela 17 – Diagnóstico sobre solucionar problema ambiental onde mora

Qual a sugestão para solucionar o problema ambiental presente no local onde você mora?		
Respostas	(N=)	(%)
Conscientização das pessoas	04	04
Orientar; educar; informar pessoas	04	04
Ter programas	01	01
Não sei	01	01
Plantar árvores	01	01
Mutirão; coleta de lixo	03	03
Não queimar e descartar lixo	03	03
Total	17	100%

Fonte: O autor.

Aqui, a visão conservadora dos idosos não ataca os motivos que deram início aos problemas ambientais, falam apenas em modificar atitudes e maneiras frente aos problemas que os afligem, sem pensar na necessidade de uma transformação social e política, podendo, inclusive, ele (idoso) ser responsável pela origem do problema.

Desenvolvimento da ETAPA II

Tema
A PRESERVAÇÃO DO AMBIENTE: CONTRIBUIÇÃO PARA/NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.
Objetivo
Entender a importância da preservação e conservação do ambiente, a fim de garantir um meio sustentável para a qualidade de vida de pessoas idosas. Número de aulas: 02

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. A atividade iniciou com uma roda de conversa, a fim de verificar os conhecimentos prévios dos idosos sobre preservação da floresta, desmatamento e degradação ambiental.

2º Momento Pedagógico: Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. A atividade constou da apresentação do vídeo “Meio Ambiente: Degradação e Preservação”, disponível em https://youtu.be/QSLbl_GB0Kg, que retratou a degradação e preservação do meio ambiente. Em seguida, os participantes apresentaram suas percepções a respeito do que foi tratado no vídeo, fazendo críticas ao desmatamento, citando o calor excessivo como prejudicial à saúde do idoso, causados pela negligência humana. Apresentaram como forma de intervenção a Conscientização e a educação individual.

Figura 22 – Roda de conversa antes da visita guiada



Fonte: Acervo do autor.

3º Momento Pedagógico: Aplicação do Conhecimento (OC)

Atividade 1. Em uma roda de conversa, os idosos foram orientados sobre os procedimentos a serem tomados quando da realização da coleta. Cada participante recebeu uma tabela específica para as devidas anotações.

Atividade 2. Em seguida passou-se à visita guiada no campus da UFPa, conforme previsto, a fim de identificar e registrar materiais e objetos considerados poluidores e com potencial de risco em causar danos ao meio ambiente e à saúde da pessoa idosa. Os idosos passaram então ao registro e quantificação dos materiais encontrados.

Atividade 3. De volta à roda de conversa, em sala de aula, iniciou-se apresentação e discussão sobre a visita realizada. Houve abordagem sobre a importância da conscientização da população em não jogar lixo nas ruas, assim como no campus, visto que é um espaço acadêmico e importante na formação das pessoas. Os idosos relataram suas experiências em relação ao lixo produzido em casa e nas ruas onde moram, pois, apesar de existir a coleta dos resíduos, ainda se vê a falta de educação e conscientização (palavra bastante usada por eles) por parte da população. Houve consenso na solução do problema com a instalação de pontos de reciclagem, assim como ser trabalhado nas escolas o tema sobre educação ambiental.

Figura 23 – Idosos fazendo os registros de materiais e objetos



Fonte: Acervo do autor.

4.2 Resultados e Discussão da ETAPA II

A partir das discussões levantadas durante a roda de conversa, foram apresentadas as seguintes questões norteadoras:

- Qual a importância da preservação do ambiente na vida da pessoa idosa?
- Como a degradação ambiental pode afetar a sua vida e de sua família?
- Quais as consequências da degradação ambiental na saúde do idoso?
- Quais as sugestões que você daria para cuidar do ambiente e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas?

Quanto às discussões, a partir da roda de conversa, podemos expor alguns relatos dos participantes:

- Selma Pires, 65 anos, “...o idoso sofre mais devido à imunidade baixa...”
- Raimundo Urbano, 82 anos “...a degradação pode trazer muitas doenças...”
- Maria Auxiliadora, 67 anos, “...o fogo vai destruindo tudo, mata animais, acaba com o verde...”
- Dora Abreu, 67 anos “...jogar lixo na rua atrai bichos e causa doenças...”

Quanto aos relatos dos idosos em relação aos objetos e materiais encontrados no ambiente, que consideraram prejudiciais para a saúde, houve destaque para o modo surpreso com que encontraram grande quantidade de lixo (objetos/matérias), o que muitas vezes passam despercebidos aos olhos dos transeuntes.

Sobre o impacto que os resíduos podem causar à natureza, a discussão aconteceu no sentido de indicar as principais consequências à saúde das pessoas, porém as possíveis soluções foram apontadas, como o recolhimento dos objetos para reciclagem, assim como promover campanhas educativas para combater o descarte irregular.

A Tabela 18 identifica e quantifica os objetos encontrados por ocasião da visita guiada. Todo registro foi feito usando uma tabela de registro (APÊNDICE C), elaborada exclusivamente para a atividade no local do estudo, na qual os idosos apenas anotaram o que foi encontrado, contudo não houve contato físico com os objetos descartados no ambiente.

Tabela 18 – Quantificação de objetos/materiais encontrados

OBJETO/TIPO	TOTAL	OBJETO/TIPO	TOTAL
VIDROS 	12 Itens	TECIDO 	09 Itens
ALIMENTOS 	06 Itens	LATAS 	16 Itens
PLÁSTICOS 	62 Itens	EMBALAGEM 	37 Itens
ISOPOR 	14 Itens	ALUMÍNIO 	05 Itens
METAL REFRI 	19 Itens	PNEU 	02 Itens
P. HIGIÊNICO 	15 Itens	ELETRÔNICO 	03 Itens
LIXO HOSPITALAR 	04 Itens	FERRO 	13 Itens
PAPEL/PAPELÃO 	30 Itens	CASCA DE FRUTA 	09 Itens

Fonte: O autor.

Os materiais e objetos encontrados não foram armazenados e/ou reciclados, apenas identificados e quantificados, conforme ilustra a tabela. Vale ressaltar que os locais visitados foram diversificados, como pavilhão de salas, lanchonete, passeios, gramados, corredores, entre outros.

Desenvolvimento da ETAPA III

<p>Tema A ÁGUA COMO USO SUSTENTÁVEL E CONTRIBUIÇÃO NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA.</p> <p>Objetivo Entender a importância da preservação e conservação do ambiente, a fim de garantir um meio sustentável para a qualidade de vida de pessoas idosas. Número de aulas: 02</p>

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. Iniciou com uma roda de conversa para as orientações sobre as atividades do dia.

2 – Os idosos foram divididos para formação de três grupos, onde o primeiro grupo ingeriu água antes da caminhada, o segundo grupo ingeriu durante a caminhada e o terceiro grupo ingeriu água somente ao final da caminhada. A atividade durou cerca de 40 (quarenta) minutos e explorou diversos pontos do campus universitário da UFPA.

2º Momento Pedagógico: Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. De volta à sala de aula, houve a apresentação de dois vídeos, o primeiro “Água Recurso Finito”, disponível em <https://youtu.be/D7XOgvcPuus>; o segundo vídeo “Água e seus diversos usos”, disponível em <https://youtu.be/2FvRiFQ6owI>.

Atividade 2. Iniciou-se discussão sobre a caminhada e a percepção em relação aos vídeos, e a experiência vivenciada, bem como sobre a hidratação do idoso durante a prática de atividade física.

Atividade 3. Os participantes foram orientados a refletir sobre o tema apresentado, onde os mesmos deveriam discutir e responder aos seguintes questionamentos:

- a) Quais cuidados devemos ter com o consumo domiciliar de água?
- b) Quais os problemas que afetam a pureza da água tratada e/ou potável?
- c) Qual a importância do consumo de água para o bom funcionamento do corpo?
- d) Por que o idoso deve ingerir água de maneira correta?
- e) Qual a importância da água durante a prática de atividade física?

3º Momento Pedagógico: Aplicação do Conhecimento (AC)

Atividade 1. A atividade começou com a realização da dinâmica do “pega bastão”, como forma de descontração, utilizando recreação, material alternativo, no caso o bastão (cabo de vassoura), a ser usado na etapa V da SD.

Atividade 2. Em seguida foram apresentados dois vídeos, que trataram sobre a temática água, e abordaram a hidroginástica, o primeiro “Hidroginástica para Idosos” disponível em <https://youtu.be/NscFPLnwqSk>, o segundo “Benefícios da hidroginástica”, disponível em <https://youtu.be/vNeBrIR6LmU>.

Atividade 3. Em uma roda de conversa os participantes apresentaram suas percepções, dúvidas e dificuldades em relação ao tema proposto, fizeram anotações, registros e expuseram suas expectativas em relação à prática da hidroginástica.

Atividade 4. A partir dos questionamentos os participantes foram orientados sobre os cuidados que devem tomar durante a prática da hidroginástica, vestimenta, e que a mesma pode ser praticada em piscina, rios, igarapés e praias, sempre tomando os cuidados necessários.

4.3 Resultados e Discussão da ETAPA III

Dentre os relatos apresentados pelos idosos, podemos destacar os seguintes:

- Ivany Flexa, 65 anos, “...fiz questão de participar desse projeto de pesquisa para poder ter mais conhecimento sobre exercícios físicos...”
- Margarida Souza, 67 anos, “...temos que ter força de vontade, porque é para o nosso bem...”
- Roselene Lira, 65 anos, “...essa atividade é muito propícia para a terceira idade, principalmente por ser mais fácil de se movimentar...”

A percepção e opiniões dos idosos em relação ao tema, mostrou a relevância de se fazer atividades físicas. Os benefícios da hidroginástica para o corpo e também para a convivência com outras pessoas são essencialmente necessários.

Dentre as opiniões, destacamos alguns pontos que a maioria considerou como essencial:

- a) A necessidade da caminhada para o bem-estar dos idosos;
- b) A importância da ingestão de água;
- c) O corpo precisa de hidratação constante;
- d) Hidratação e atividade física, melhoram a disposição do idoso.

Figura 24 – Exibição dos vídeos sobre o tema água



Fonte: Acervo do autor.

Figura 25 – Caminhada em grupo pelo Campus da UFPA



Fonte: Acervo do autor.

Desenvolvimento da ETAPA IV

Tema
ATIVIDADE FÍSICA: PRATICANDO A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O CORPO.
Objetivo
Desenvolver atividades físicas no meio líquido, como piscinas, rios, igarapés e outros, levando os participantes a responderem acerca da importância da preservação desses espaços naturais, e o cuidado e uso da água de maneira sustentável. Número de aulas: 01

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. Roda de conversa na Uniterci, antes do embarque com destino ao local da hidroginástica, com objetivo de dirimir dúvidas sobre a atividade.

2º Momento Pedagógico: Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. Embarque no ônibus da UFPA-IG com destino ao clube para realização da hidroginástica.

Atividade 2. Na chegada ao clube, houve uma roda de conversa para orientação sobre os procedimentos na condução das atividades, segurança ao adentrar na piscina e na prevenção de acidentes.

Atividade 3. Aquecimento e apresentação dos materiais alternativos utilizados na atividade, como garrafa pet, cabo de vassoura (bastão), corda, bola.

3º Momento Pedagógico: Aplicação do Conhecimento (AC)

Atividade 1. Início dos exercícios na piscina; caminhada, elevação de pernas, braços, utilizando garrafa pet, bastão e corda.

Atividade 2. Idosos foram divididos em grupos para atividades lúdicas mostrando a importância da atividade física/recreativa para o bem-estar e qualidade de vida do idoso.

Atividade 3. Lanche saudável e hidratação. Importância da alimentação e da água na contribuição da saúde do idoso.

Atividade 4. Roda de conversa para falar sobre as percepções acerca das atividades físicas na água, envolvendo piscina, rios, igarapés, praias, e a importância da preservação desses ambientes.

Figura 26 – Saída dos idosos para a atividade na piscina



Fonte: Acervo do autor.

Figura 27 – Idosos no ônibus em viagem para a atividade na piscina



Fonte: Acervo do autor.

Figura 28 – Exercícios para adaptação ao meio líquido



Fonte: Acervo do autor.

Figura 29– Exercícios utilizando o bastão adaptado



Fonte: Acervo do autor.

Figura 30 – Atividades recreativas na piscina



Fonte: Acervo do autor.

Figura 31 – Encerramento das atividades na piscina



Fonte: Acervo do autor.

4.4 Resultados e Discussão da ETAPA IV

Acerca da percepção dos idosos em relação às atividades na piscina, alguns demonstraram vivência em atividades no meio líquido, seja em forma de recreação ou lazer, porém a participação na hidroginástica foi uma experiência única para a maioria, pois os exercícios foram direcionados na orientação da prevenção às doenças e no entendimento sobre a preservação de um bem natural importante e necessário à vida, a água. O meio líquido é um importante elemento motivacional para a prática de atividades físicas e de lazer, favorecendo a brincadeira, diversão e a interação entre os idosos.

Portanto, foi uma manhã bastante significativa. Fazer atividades físicas e recreativas na piscina permitiu aprendizado e experiências valorosas para as pessoas idosas, como o uso de materiais recicláveis na aplicação de dinâmicas físico/educativas, contribuindo com isso na preservação do meio ambiente.

Durante a roda de conversa, os idosos foram orientados a refletir sobre a atividade na piscina, no qual os mesmos deveriam discutir e responder aos seguintes questionamentos:

- a) Qual a sensação sobre a prática da hidroginástica?
- b) Sentiu alguma dificuldade em realizar os exercícios? Quais?
- c) Sentiu algum desconforto que tenha causado preocupação?
- d) Qual a contribuição da hidroginástica para a sua saúde, física e psicológica?
- e) Qual a relação da hidroginástica com a preservação do meio ambiente?
- f) Qual sua opinião sobre o material utilizado na piscina?
- g) Qual sugestão você daria para a preservação dos rios, igarapés, praias?

Conforme relatos apresentados, podemos destacar os seguintes:

– Margarida de Souza, 67 anos, “...atividade proveitosa, faz bem para nossa saúde física e mental... podemos fazer a hidroginástica em rios e igarapés sem poluir a água...”

– Mariano Carneiro, 63 anos, “...achei a atividade muito boa, para preservar devemos educar mais o povo através da mídia, tv, jornal, internet...”

– Ivany Melo, 65 anos, “...achei a atividade relaxante e divertida. Usando material reciclado ajudamos a preservar o meio ambiente e tiramos da natureza algumas garrafas pet...”

– Izabel Cardoso, 70 anos, “...para conservar, nossas autoridades precisam dar condições para as pessoas que se prontificam a ajudar na preservação e que cuidam voluntariamente para que não tenha poluição ...”

- Roselene Lira, 60 anos, “...fazer uma atividade física ligada ao meio ambiente cria responsabilidade e cuidado. Com a prática de uma atividade aquática, por exemplo, nos influencia a cuidar do meio ambiente, da água, tudo ao nosso redor...”
- Merian Soares, 68 anos, “...uma atividade diferente, utilizando garrafas pet e cabo de vassouras, para mim foi um aprendizado...”
- Maria da Paixão, 61 anos, “...muito bom, gosto de exercícios na água, acalma...”
- Marluce Vilar, 66 anos, “...não devemos jogar lixo e material nos rios, como sacolas plásticas e embalagens para não poluir, devemos praticar e incentivar o consumo sustentável...”
- Dora Abreu, 67 anos, “...a prática da hidroginástica ajuda a preservar o ambiente...”
- Maria Auxiliadora, 67 anos, “...os exercícios na água nos fazem bem, para preservar devemos cuidar mais da limpeza...”

A percepção e opiniões dos idosos em relação ao tema, mostrou a relevância dos benefícios da água para a saúde dos idosos e da hidroginástica para o corpo manter-se forte e saudável, assim como a atividade é importante à convivência entre as pessoas na busca pela manutenção de um ambiente sustentável.

Desenvolvimento da ETAPA V

<p>Tema JOGOS MOTORES: PROMOÇÃO DA LUDICIDADE Objetivo</p> <p>Desenvolver atividades físicas recreativas ao ar livre, mostrando a importância dos espaços naturais para a prática de jogos que contribuam na melhoria da coordenação motora, velocidade, equilíbrio e resistência, utilizando material pedagógico alternativo, presentes no ambiente. Número de aulas: 01</p>

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. Roda de conversa em sala de aula para conceituar e discutir sobre jogos motores e sua importância na saúde do idoso.

Atividade 2. Sessão de alongamento e demais orientações sobre o funcionamento dos jogos na área externa.

2º Momento Pedagógico: Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. Caminhada na área externa, próximo ao rio para início das atividades.

Atividade 2. Apresentamos os materiais didáticos alternativos como garrafa pet, corda, cabo de vassoura, cones plástico e bolas de borracha.

3º Momento Pedagógico: Aplicação do Conhecimento (AC)

Atividade 1: Jogo da pega bastão – objetivou trabalhar a atenção, e deslocamento lateral (lateralidade).

Jogo do pega garrafa – objetivou trabalhar a atenção combinada com movimentos de reação.

Jogo do labirinto humano – objetivou trabalhar equilíbrio, atenção, mudança de direção.

Jogo do boliche – objetivou trabalhar atenção, concentração, raciocínio lógico.

Jogo do cata resíduo (lixo) – objetivou trabalhar velocidade, atenção, percepção sobre resíduos no ambiente.

Atividade 2. Em roda de conversa os idosos relataram suas impressões, dificuldades, desempenho e opiniões sobre atividades lúdicas ao ar livre. Fizeram registros por escrito.

Figura 32 – Roda de conversa para falar dos jogos motores



Fonte: Acervo do autor.

Figura 33 – Posicionando para início das atividades



Fonte: Acervo do autor.

Figura 34 – Jogo do pega bastão



Fonte: Acervo do autor.

Figura 35 – Jogo do labirinto humano



Fonte: Acervo do autor.

4.5 Resultados e Discussão da ETAPA V

Em uma roda de conversa os idosos apresentaram suas opiniões e entendimentos sobre os jogos, demonstrando grande entusiasmo pela prática de atividades ao ar livre. As atividades proporcionaram a experiência das atividades físicas de maneira lúdica, possibilitando aos participantes momentos de prazer, alegria e diversão.

Conforme relatos, os participantes descreveram as atividades como ótimas para ajudar no “equilíbrio corporal” e para a “coordenação motora”, assim como para “ganhar” resistência cardiorrespiratória. Os estímulos produzidos durante as atividades, podem contribuir para a saúde dos participantes e para preservação da resposta motora às exigências do cotidiano. A prática psicomotora começa com o nascimento e permanece por todos os momentos da vida de uma pessoa (Dias; Mascioli, 2020).

A dinâmica dos jogos foi desenvolvida no sentido de propiciar facilidade na execução, bem como garantir segurança aos participantes. A sequência de atividades trabalhadas possibilitou variações de estímulos, como coordenação óculo-manual (pega bastão e boliche), equilíbrio estático e dinâmico (labirinto humano), atenção (pega cone), assim como consciência espacial, força, agilidade e velocidade.

As adaptações dos exercícios tiveram como objetivo atender a faixa etária e condições físicas e psicológicas dos idosos. Para um envelhecimento bem-sucedido, não basta apenas que o idoso almeje viver bem, é necessário que se tenham estímulos específicos e programas preventivos que lhe favoreçam viver da melhor forma possível (Dias; Mascioli, 2020).

Quanto ao local para realização dos jogos, foi apropriado, uma vez que sendo ao ar livre e contando com uma paisagem exuberante às margens do Rio Guamá, possibilitou aos idosos experimentar sentimentos de prazer, entusiasmo e integração.

As atividades contaram com materiais adaptados e ajustados para servir à dinâmica, sendo bem aceito pelos participantes, que consideraram apropriado e de fácil aquisição, bastando para isso usar materiais que frequentemente temos em casa, como garrafa pet, cabo de vassoura, cordas, entre outras.

Quanto à evolução das atividades, a proposta ficou de acordo com o planejamento e acordado com os idosos, no que diz respeito à aplicação e uso de materiais alternativos, conforme a seguir:

O jogo do labirinto humano possibilitou trabalhar força e agilidade, duas qualidades físicas que diminuem ao longo da vida (Nahas, 2017). Na aplicação do jogo, os idosos deveriam contornar os obstáculos formados pelos próprios colegas, fazendo o percurso de maneira alegre e divertida. À medida que os idosos percorriam o labirinto, encaravam desafios, adversidades e oportunidades.

Quanto ao jogo do pega bastão, o objetivo foi trabalhar a atenção e a agilidade. Estando os idosos em círculo, o pesquisador daria o comando para que todos dessem um passo ao lado, ocasião em que o participante deveria deixar o bastão parado e equilibrado para que o colega ao lado o pegasse antes que o mesmo fosse ao chão.

Acerca do jogo do boliche, o objetivo foi trabalhar em equipe, buscando melhorar a função motora e cardiorrespiratória, visto que os idosos ao jogarem a bola, a fim de derrubarem as garrafas pet faziam em deslocamentos variados, exigindo movimentação constante de pernas e braços. O jogo do boliche possibilitou praticar o espírito de organização, autoconfiança, atenção e pensamento cooperativo.

Através do jogo “cata resíduos”, os idosos estimularam a cognição, uma vez que deveriam usar estratégias rápidas, a fim de recolher o maior número possível de resíduos (garrafas pet, bolas, cordas, cabo de vassoura) que se encontravam espalhados no solo. A atividade proporcionou exploração do gramado, estimulando os idosos na reflexão quanto à importância de não deixar lixo espalhado ao longo dos espaços físicos.

Mediante o jogo do “pega cone”, os idosos foram estimulados ao raciocínio lógico, concentração e atenção. O estímulo a essas capacidades favorece a saúde mental e emocional, pois reduz níveis de ansiedade e estresse (Nahas, 2017). O jogo consistiu em pegar a garrafa que estava no solo, estando os idosos em dupla frente a frente, a partir do comando do pesquisador. Aquele que pegasse a garrafa primeiro seria o “vencedor”.

De acordo com observações e relatos dos idosos, a atividade proporcionou grande entusiasmo e diversão nos participantes. Para Dias e Mascioli (2020), o idoso poderá encontrar nas brincadeiras e nos jogos uma ferramenta de vida, comunicação e relacionamento.

Quanto ao entendimento dos idosos em relação aos jogos motores e seus resultados, alguns relatos retratam o quão bom e salutar foi participar de atividades físicas ao ar livre.

– Roselene Lira, 60 anos, “...uma ótima interação entre todos os participantes e o meio ambiente... para mim tudo foi perfeito, grama, sol, rio, céu... energia...”

– Maria da Paixão, 61 anos, “...tudo que se refere a atividade física eu gosto, o local dos jogos é muito bom, o que incomodou um pouco foi o sol...”

– Maria Izabel Cardoso, 70 anos, “...ao ar livre participei de exercícios tanto cognitivos como físicos, muito bom para a mente e corpo. Foi uma dinâmica excelente, com integração total, socialização, participei de todos...”

– Ivany Melo, 65 anos, “...fazendo exercícios com garrafa pet usamos nossa criatividade, testamos nossos reflexos e coordenação motora, além de ajudar o meio ambiente tirando da natureza esse tipo de objeto...”

Desenvolvimento da ETAPA VI

<p>Tema DANÇANDO SENTADO: O CORPO IRRADIANDO VIDA Objetivo Empregar expressão corporal na construção de uma coreografia em grupo, através de movimentos rítmicos, usando canções folclóricas, estando os participantes sentados. Número de aulas: 02</p>

– Procedimentos Metodológicos:

1º Momento Pedagógico: Problematização Inicial (PI)

Atividade 1. Em roda de conversa os idosos foram informados acerca do objetivo da aula, alguns declararam fazer parte de grupos de danças.

Atividade 2. Foi solicitado aos participantes sugestões de movimentos e músicas que pudessem ser usados na criação da coreografia.

Atividade 3. Os idosos foram organizados sentados em círculo e executaram movimentos variados para aquecimento corporal, usando percussão com palmas e batidas com os pés.

Atividade 4. Apresentamos o vídeo “**Macarena. Dança sênior Portugal**”, disponível em <https://youtu.be/HepBj7uf6y4>, com objetivo de mostrar a importância da dança na interação e participação dos idosos.

2º Momento Pedagógico – Organização do Conhecimento (OC)

Atividade 1. Exibição do vídeo “No meio do pitiu” – Dona Onete, disponível em <https://youtu.be/CkFpmCP-R04>. Cada participante recebeu a letra da música para acompanhar no ensaio.

Atividade 2. Iniciamos a montagem da coreografia com a escolha dos movimentos sugeridos pelos participantes.

Atividade 3. Início do ensaio da coreografia. Repetimos várias vezes para memorização.

3º MP – Aplicação do Conhecimento (AC)

Atividade 1. Sentados em círculo, os idosos executaram a coreografia.

Atividade 2. Em roda de conversa, os idosos falaram sobre a atividade expondo suas percepções sobre a dança.

Atividade 3. Na roda de conversa, os idosos fizeram a avaliação da atividade, discutindo e expondo suas percepções sobre a dança.

Sobre a avaliação da atividade, os idosos responderam aos seguintes questionamentos:

- a) A apresentação da dança foi importante para o aprendizado e socialização de todos?
- b) Aprender o movimento da coreografia foi difícil ou fácil?
- c) A aceitação do grupo em relação à música, ao espaço, à coreografia, ao grupo, foi positiva?
- d) O uso do espaço público contribuiu para refletir sobre a importância do mesmo para preservação do meio ambiente?
- e) A apresentação da dança contribuiu para deixar uma mensagem acerca dos cuidados e o respeito com as pessoas idosas e o meio ambiente?

Figura 36 – Roda de conversa para apresentar a atividade



Fonte: Acervo do autor.

Figura 37 – Idosos realizando alongamento



Fonte: Acervo do autor.

Figura 38 – Grupo assistindo a vídeos sobre dança



Fonte: Acervo do autor.

4.6 Resultados e Discussão da ETAPA VI

Em uma roda de conversa, solicitamos aos idosos que dessem sugestões sobre a música a ser escolhida para a montagem da coreografia. Sugerimos ainda que fosse uma música que retratasse o meio ambiente, a natureza, que falasse sobre cultura, bem como refletisse as características socioambientais da população, em especial da pessoa idosa. Imediatamente, os idosos passaram a indagar sobre quais músicas poderiam trazer à discussão sobre meio ambiente.

Inesperadamente, e de maneira unânime, os idosos sugeriram a canção “No Meio do Pitiu”, de autoria de Dona Onete. Com base nisso, demos seguimento às atividades, conforme os idosos seguiam propondo, interagindo e aprendendo sobre a música e a coreografia.

A história da música, em especial da sua autora, Dona Onete, se assemelha à de muitas idosas. Nascida no interior do Pará, professora aposentada, sindicalista, mãe, avó, casou-se muito cedo, aos 19 anos, e viveu as agruras da maioria das mulheres no Brasil, a violência machista. Aos 62 anos, virou cantora. Uma mulher idosa que representa tantas outras,

reconhecida por divulgar sua música como forma de luta das pessoas idosas em nosso País (Dona Onete, 2023).

Do mesmo modo, a maioria das idosas relatou histórias semelhantes, talvez por isso a identificação com a pessoa da cantora. A coincidência pela escolha da música para coreografar, retrata o pensamento da maioria dos idosos em relação à cultura, e o pensar do cotidiano paraense, além da inquietação quanto a lutar pela garantia dos direitos das pessoas idosas.

Essa história se passa no Ver o Peso, localizada em Belém, considerada a maior feira livre da América Latina. Onde se fala Pitiu (cheiro característico do peixe) e onde vive o Urubu (ave de rapina que se alimenta de cadáveres em decomposição), namorando a Garça (ave de pernas, bico e pescoço comprido).

Conforme relatos apresentados, podemos destacar os seguintes:

- Eduardo Hermano, 77 anos, “...a música retrata a nossa cultura... a paixão de um amor, trazendo um recado ao povo, salvemos nossa Amazônia...”
- Maria de Lourdes, 68 anos, “...retrata o dia a dia do Ver o Peso, os barqueiros, os urubus que vão por causa da carniça e a garça que vai por causa dos mariscos...”
- Dora Abreu, 67 anos, “...a canção faz referência ao meio ambiente do Ver o Peso, que tem os pássaros, o Pitiu dos peixes, o carimbó do Marajó...”
- Roselene Lira, 60 anos, “...eu como não sou do Pará, não conhecia muitas coisas que a música fala. Então essa música me ensinou a gostar ainda mais desta terra maravilhosa onde eu vivo.”

Sobre a avaliação da atividade de dança, os idosos responderam aos seguintes questionamentos:

a) A apresentação da dança foi importante para o aprendizado e socialização de todos?

- “...sim, a dança é excelente movimento para o nosso corpo...” – Maria Auxiliadora, 67 anos
- “...sim, todos participaram na construção da coreografia...” – Roselene Lira, 60 anos
- “...sim, nós estamos muito unidos nesse projeto, faz muito bem para todos...” – Ivany Melo, 65 anos
- “...sim, porque tivemos interação no grupo...” – Margarida de Souza, 67 anos
- “...sim, foi importante, pois, não sabia nem a letra da música...” – Diná Abreu, 65 anos

b) Aprender o movimento da coreografia foi difícil ou fácil?

“...muito fácil, foi uma atividade leve e divertida...” – Roselene Lira, 60 anos

“...fácil, fizemos muitos movimentos com o corpo...” – Margarida de Souza, 67 anos

“...fácil, no decorrer dos ensaios fomos aprendendo a coreografia...” – Marluce Silva, 66 anos

“...fácil, para alcançarmos o objetivo todos fazendo o mesmo movimento...” – Selma Pires, 65 anos

“...fácil, só faltou mais tempo e atenção...” – Maria de Lourdes, 68 anos

c) A aceitação do grupo em relação à música, ao espaço, à coreografia, ao grupo, foi positiva?

“...sim, pois, não tivemos muita dificuldade...” – Maria Auxiliadora, 67 anos

“...sim, a música é popular e dançante, com ritmo contagiante, a coreografia ficou superdivertida...” – Roselene Lira, 60 anos

“...sim, aprendemos bem rápido apesar de sermos idosos...” – Ivany Melo, 65 anos

“...sim, todos participaram...” – Diná Abreu, 65 anos

“...sim, as pessoas passam a prestar atenção e gera comentário positivo...” Margarida de Souza, 67 anos

d) O uso do espaço público contribuiu para refletir sobre a importância do mesmo para preservação do meio ambiente?

“...sim, conversamos e trocamos muitas informações sobre o nosso espaço no campus da UFPA, sua preservação e suas características...” – Roselene Lira, 60 anos

“...sim, aqui não incomodamos ninguém usando um espaço reservado pra nós...” – Ivany Melo, 65 anos

“...sim, importante para preservar o meio ambiente...” – Diná Abreu, 65 anos

“...sim, fazer em praças é importante, além de não precisar utilizar o espaço fechado...” – Selma Pires, 65 anos

“...sim, assim teremos mais cuidado com o ambiente...” – Raimundo Urbano, 82 anos

e) A apresentação da dança contribuiu para deixar uma mensagem acerca dos cuidados e o respeito com as pessoas idosas e o meio ambiente?

“...sim, a conversa com o grupo foi proveitosa sobre a contribuição dos idosos com relação ao meio ambiente...” – Roselene Lira, 60 anos

“...sim, isso é uma das coisas mais importantes para o nosso bem-estar...” – Ivany Melo, 65 anos

“...sim, podemos fazer movimento sentados e não agride o meio ambiente...” – Margarida de Souza, 67 anos

“...sim, poderemos participar de qualquer movimento cultural, respeitando o limite de cada um...” – Selma Pires, 65 anos

“...sim, porque devemos respeitar as pessoas e a natureza...” – Dina Abreu, 65 anos

Desenvolvimento da ETAPA VII

<p>Tema TRILHA ECOLÓGICA: CAMINHOS E DESCOBERTAS ACERCA DO AMBIENTE E DA SAÚDE. Objetivo Identificar, reconhecer a importância da conservação e preservação do ambiente, levando as pessoas à prática de atividades físicas, promovendo a sensibilização e cuidados na utilização dos espaços e recursos naturais. Aulas: 02</p>

Procedimentos Metodológicos:

1º MP – Problematização Inicial

Atividade 1

- Ocorreu uma roda de conversa para falar acerca do objetivo da atividade, os idosos informaram sobre experiências com trilha e/ou caminhada ecológica.

Atividade 2 – Vídeos

- Houve apresentação do vídeo “Trilha no Parque das Dunas” – Salvador – BA, disponível em https://youtu.be/jvhGbc_na8I.

Atividade 3

- Apresentação do vídeo “Benefícios da caminhada para idosos”, disponível em, <https://www.youtube.com/watch?v=lj9sbTY3NRc>

Atividade 4

Após a exibição dos vídeos, houve a discussão com os idosos acerca da importância da caminhada como atividade física em espaços ao ar livre na promoção da saúde e no cuidado com a natureza.

Sobre os vídeos exibidos e as discussões em sala, os idosos responderam aos seguintes questionamentos:

- a) a caminhada ecológica pode contribuir na preservação do meio ambiente?
- b) o contato com ambientes naturais ajuda na qualidade de vida do idoso?

2º MP – Organização do Conhecimento

Atividade 1

- Aconteceu a apresentação dos espaços onde ocorreria a trilha, bem como o percurso a ser desenvolvido, foram usadas área arborizada, próximo ao rio, fazendo relação com temas como água, lixo, poluição etc.
- Os idosos foram orientados sobre os procedimentos a serem observados para a execução da trilha, como calçados adequados, roupas leves, protetor solar, garrafinhas para água.

3º MP – Aplicação do Conhecimento

Atividade 1

- Efetuou-se uma roda de conversa para reexaminar o percurso.
- Realizamos uma sessão de alongamento, a fim de preparar o corpo para o trajeto.
- Ao longo do percurso foram realizadas diversas paradas, a fim de destacar aos idosos alguns pontos dos vídeos e dos temas discutidos em sala de aula.

Atividade 2

- Durante as paradas os idosos fizeram registros fotográficos e vídeos.
- Ocorreu algumas discussões acerca da fauna e flora do campus.
- Encerramento da trilha com lanche saudável.

Figura 39 – Grupo explorando os espaços da trilha



Fonte: Acervo do autor.

Figura 40 – Idosos em busca de harmonia através do toque



Fonte: Acervo do autor.

Figura 41 – Pesquisador e idosos discutindo sobre os espaços naturais



Fonte: Acervo do autor.

Figuras 42 e 43 – Idosos e pesquisador expressando apreciação e compreensão ecológica



Fonte: Acervo do autor.

Figura 44 – Idosos em busca de harmonia através do olhar



Fonte: Acervo do autor.

Figura 45– Pesquisador e idosos em vivências na busca de aprendizagem ecológica



Fonte: Acervo do autor.

4.7 Resultados e Discussão da ETAPA VII

Acerca das atividades realizadas na trilha, todos os idosos se consideraram contemplados com a oportunidade de ter participado de uma caminhada ecológica em grupo. Observamos que os idosos estavam extremamente entusiasmados desde o início e durante todo o percurso, ficando latente que a atividade ao ar livre contribui para a socialização e saúde emocional das pessoas da terceira idade.

A prática de atividades ao ar livre é uma oportunidade do idoso sair do ambiente fechado onde muitos se encontram, para um ambiente com diversas possibilidades de experimentar algo novo, como estímulos físico e mental.

A caminhada gera no idoso uma sensação de bem-estar com repercussão positiva na qualidade de vida e na saúde, contribui, inclusive, para criar novas amizades (Santana *et al.*, 2017).

Durante o percurso foram realizadas diversas paradas, a fim de destacar aos idosos alguns pontos dos vídeos e dos temas discutidos em sala de aula. Enfatizamos que existem diversas maneiras de se desfrutar do meio ambiente, como cuidando e preservando, por exemplo, garantindo com isso oportunidades sem degradar a natureza.

Caminhar em trilhas é uma excelente oportunidade para quem está em busca de uma vida mais saudável (Santana *et al.*, 2017).

A trilha permitiu aos idosos um olhar contemplativo da natureza, despertando sentimentos que antes não haviam tido, portanto, foi uma experiência proveitosa para os interesses e necessidades dos participantes.

As trilhas representam uma interferência direta do homem na natureza. Provocam tantos aspectos físicos, comportamentais, visuais, sonoros e olfativos (Silva *et al.*, 2012).

Ainda que tenhamos identificado os possíveis obstáculos na trilha como empecilho à continuidade dos idosos, os mesmos consideraram aspectos desafiadores e positivos enfrentar e transpor as adversidades que encontravam pela frente, como pisos escorregadios e irregulares, calor excessivo, ladeiras, subidas extensas, entre outras. Apesar disso, medidas preventivas foram tomadas, a fim de garantir a segurança e a participação dos idosos até o final da atividade, como fazendo uso da hidratação, paradas para descanso e conversação, verificação a todo momento sobre a condição física e psicológica de cada um, assim como seguindo rigorosamente o percurso previamente estabelecido, o que garantiu maior tranquilidade a todos.

Foram realizados registros fotográficos, vídeos, anotações, assim como discussões sobre aspectos da flora e fauna presentes no percurso.

Quando indagados sobre o que os faria participar de outras trilhas, todos responderam que estar próximo à natureza, contemplando suas riquezas, sentir a tranquilidade da floresta, entre outros, seriam os principais motivos para repetir a experiência de uma trilha ecológica na companhia de outras pessoas.

A trilha ecológica permite valorizar os espaços naturais, evidenciando-os como áreas para a prática de lazer e de atividades físicas, promovendo o bem-estar físico, mental e social do público idoso (Isidoro, 2018).

Quanto aos relatos apresentados pelos idosos sobre a experiência na trilha ecológica, salientamos os seguintes:

– Maria de Lourdes Fernandes, 62 anos, “...a caminhada foi maravilhosa, só não gostei das construções que estão sendo feitas, querem acabar com o verde do nosso Campus...”

– Maria da Paixão, 61 anos, “...hoje foi um dia de graça... contemplamos a natureza. Eu como tive o privilégio de nascer na ilha do Marajó, em alguns momentos de observação da paisagem me levou ao meu lugar...”

– Maria Auxiliadora, 67 anos, “...a caminhada foi excelente, o ambiente, o ar, as árvores, o vento, tudo de bom, principalmente para nossa saúde...”

– Margarida de Souza, 67 anos, “...a caminhada foi proveitosa, área com muita ventilação... só não gostei de muito lixo na beira do rio...”

– Ivany Melo, 65 anos, “...caminhamos e paramos para falar um pouco do meio ambiente...tivemos contato direto com a natureza, respirando um ar mais puro... observamos várias espécies de árvores e plantas...”

– Eduardo Hermano, 77 anos, “...o que nós vimos hoje foi significativo, o mar com suas ondas, a brisa do sol, o verde expandindo sua cor.. a ventilação úmida das árvores. Pisamos na grama, que suavidade encontrar nas relvas um ambiente saudável e agradabilíssimo em todos os sentidos...”

– Maria de Lourdes Vaz, 68 anos, “...nada melhor do que caminhar na orla da UFPA, sentimos a gostosura da mãe natureza...”

– Dora Abreu, 67 anos, “...gostei da árvore ameixeira com os cânticos dos passarinhos... não gostei da beira do rio que tem muito lixo...”

– Marluce Vilar, 66 anos, “...a caminhada foi produtiva, achei muito interessante para poder ver como está a poluição dentro da universidade, muito lixo jogado nas margens do rio...”

– Roselene Lira, 60 anos, “...é muito bom participar dessas atividades na natureza... poder sentir o ar fresco das árvores, ouvir o canto dos pássaros, o rio maravilhoso, tudo é luz... amo caminhadas entre árvores... revigorante...”

4.8 Validação do Produto Educacional

O caderno pedagógico validado para sete profissionais no primeiro momento, das áreas da educação, saúde e esporte, com o objetivo de garantir imparcialidade na análise, sem a interferência do pesquisador, onde todos julgaram critérios como comunicação, aparência visual, relevância pedagógica e linguagem temática.

Juntamente com o caderno pedagógico foi encaminhado aos avaliadores participantes uma ficha de validação do produto educacional, contendo as sete etapas da SD, onde os profissionais deveriam assinalar os conceitos A, para Excelente; B, para Muito Bom; C, para Bom; D, para Regular; e E, para Insuficiente, dentro da escala de valores (APÊNDICE A).

Em seguida, a validação do produto ocorreu por cinco profissionais sendo: dois profissionais da educação física (01/02), uma pedagoga (03), uma fisioterapeuta (04) e uma médica (05), todos com experiência no trabalho com pessoas idosas, em atuação na rede pública e privada do estado do Pará, que julgaram se cada etapa correspondeu ou não ao tema proposto.

A fim de manifestar seu julgamento, cada profissional efetuou a leitura do caderno pedagógico, respondendo para cada etapa da ficha de validação do produto educacional. Quanto às respostas relativas a cada etapa, foi verificado conteúdo, estrutura, organização, proposta didática, apresentação, anexos.

Os resultados da validação do produto (Tabela 5), considerados conforme lançamento na ficha de cada profissional julgador.

Tabela 5 – Conceitos, conforme validação dos Julgadores das etapas da SD

ETAPAS	JULGADORES / CONCEITOS					MAIOR CONCORDÂNCIA
	01 Educ. fis.	02 Educ. fis.	03 Pedag.	04 Ft.	05 Med.	
Etapa I	E	E	E	MB	E	EXCELENTE
Etapa II	E	E	E	E	E	EXCELENTE
Etapa III	E	E	E	B	E	EXCELENTE
Etapa IV	E	E	E	MB	E	EXCELENTE
Etapa V	E	E	E	E	E	EXCELENTE
Etapa VI	E	E	E	MB	E	EXCELENTE
Etapa VII	E	E	E	E	E	EXCELENTE

Fonte: O autor.

Assim sendo, o caderno pedagógico, estruturado em uma SD, atende aos objetivos propostos em cada etapa especificada, no que concerne à sua estrutura, composta de textos, imagens, conteúdo programático, referências, quadros, tabelas e proposta pedagógica.

Portanto, concluímos que o produto educacional alcançou o objetivo para o qual foi planejado, se consolidando como uma ferramenta significativa de orientação aos profissionais da educação, saúde e esporte, a fim de atender programas e projetos voltados para as atividades físicas para idosos ao ar livre.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas em grupo junto à natureza possibilitaram entender o valor do meio ambiente para a existência dos seres vivos, assim como ver os meios naturais necessários para a manutenção da vida.

Este estudo teve papel fundamental para o olhar dos idosos em relação ao meio ambiente, melhor compreensão sobre a exigência de se preservar não somente o espaço onde residem, mas todo e qualquer lugar onde possam ter acesso, seja para moradia, trabalho, atividade física ou lazer.

A inclusão dos idosos no projeto, possibilitou a oportunidade de os mesmos terem a experiência de contribuir com um estudo voltado para as ciências ambientais, sendo protagonistas na construção de pesquisas que possam contribuir com a proteção do meio ambiente.

As análises e observações identificaram que os sujeitos participantes apresentam problemas relacionados às questões socioambientais, de saúde, assim como de relacionamento interpessoal e familiares. Ainda que as adversidades tenham nos desafiado em alguns momentos do estudo, houve grande receptividade e adesão no que diz respeito às atividades desenvolvidas ao longo da pesquisa, proporcionada pela certeza de ganhos para um envelhecimento ativo e independente dos sujeitos envolvidos.

Nesse cenário, buscou-se trabalhar no sentido da participação ativa dos idosos, buscando construir coletivamente alternativas de contribuição para a saúde e qualidade de vida através do diálogo com eles. “O sujeito que se abre ao mundo e aos outros inaugura com seu gesto a relação dialógica em que se confirma como inquietação e curiosidade, como inconcluso em permanente movimento na história” (Freire, 2022, p. 133).

Essa construção coletiva colocou os idosos como protagonistas da vida, do conhecimento e da experiência expressada ao longo do estudo, tornando cada momento rico em crescimento pessoal e profissional, tendo a ciência se rendido, em alguns momentos, aos saberes dos mais velhos.

A utilização da SD e dos 3MP's, se comprovou válido como metodologia para retenção do conteúdo, nesse caso com o desenvolvimento do ensino das ciências ambientais e suas divisões, por assim dizer, como é o caso da educação ambiental, ecologia, sustentabilidade, meio ambiente, natureza, entre outros, com isso estimulando o interesse dos idosos acerca da proposta da prática de atividades físicas ao ar livre.

A abordagem das ciências ambientais, no contexto do público da terceira idade, produziu reflexões que antes não eram observadas, como o olhar crítico para o problema da poluição e suas mazelas no mundo, atingindo diretamente os mais vulneráveis.

Trabalhar temas como água, degradação ambiental, lixo, atividade física ao ar livre, jogos motores, dança, saúde e meio ambiente, além de trilhas e caminhadas, valorizou a proposta de SD, que indica caminhos a serem trilhados por profissionais da saúde e educação no aprimoramento do atendimento aos idosos em qualquer espaço de acompanhamento destes. Ressaltamos, ainda, que no planejamento desta SD podemos contemplar o ensino presencial, remoto e a distância, favorecendo o debate e a valorização do ensino e pesquisa, enriquecendo com isso profissionais diversos.

Quanto a realizar atividades ao ar livre, produziu possibilidades diversas na exploração e diversificação sobre o meio ambiente. O estudo fomentou a valorização dos espaços naturais diante do contato dos idosos com a fauna e flora, gerando impactos positivos nas relações interpessoais e destes com o meio ambiente. Com isso, consideram que todo tipo de movimento percebem como sendo formas de exercícios, esportes, entre outros, apesar de não terem definição do conceito de atividades físicas, como aquele definido pela OMS, qual seja, todo e qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético que produza gasto de energia.

Com relação às considerações dos participantes acerca do estudo e das atividades físicas para o público da terceira idade, podemos destacar os depoimentos que contiveram gratidão e aprovação por todos os envolvidos, conforme algumas falas.

Raimundo Urbano, 82 anos

“A participação foi muito boa neste projeto, gostei muito, não achei nada ruim.”

Merian Soares, 68 anos

“Sobre as nossas atividades durante as aulas que tivemos, achei de muita importância para nós. Nosso professor é muito esforçado, muito obrigada pelos ensinamentos.”

Dina Almeida, 65 anos

“Eu gostei muito de participar, foi muito positivo sobre os exemplos falados. Aprendi sobre o meio ambiente, como podemos melhorar a nossa relação com o espaço em que vivemos.”

Selma Pires, 65 anos

“As atividades foram muito interessantes, em sala de aula, no campus da UFPA. Importante o idoso perceber a necessidade de fazer exercícios sempre.”

Eduardo Hermano, 77 anos

“A atividade mostrou que a floresta é o meio mais prático para os idosos conhecerem a riqueza do lugar para preservar.”

Maria Izabel, 70 anos

“As dinâmicas foram maravilhosas, as quais contribuem para um envelhecimento saudável. Contribuíram muito para que me sentisse feliz com os exercícios aplicados.”

Marluce Vilar, 66 anos

“Foi muito bom, aprendemos muita coisa sobre o meio ambiente, saber como lidar com a natureza, com os rios, florestas, praias.”

Ivany Melo, 65 anos

“Gostei das reflexões, do cuidado com a natureza, que às vezes passa despercebido quando estamos destruindo.”

Maria de Lourdes Vaz, 68 anos

“As atividades ministradas foram de grande qualidade, pois os idosos sem mobilidade ficam sem atitudes próprias, causando dessa forma várias sequelas na vida.”

Almeja-se que os produtos técnicos educacionais, assim como a produção científica deste estudo, contribuam para fomentar o ensino das Ciências Ambientais em diversas áreas do ensino e da pesquisa. A participação dos idosos na construção de uma proposta que possa mitigar os problemas ambientais do planeta, foi importante na medida em que valoriza aqueles que um dia foram protagonistas na sociedade que “produzia” e “trazia resultados”, e hoje mostram através de sua experiência e sabedoria, que o mundo ainda necessita de olhares e cuidados voltados para a preservação ambiental.

Recomendamos esse estudo aos profissionais da saúde, educação e áreas afins, com o propósito de penetrarem em questões que ainda carecem de aprofundamento, pois é papel de todos, professores, pesquisadores, assim como do poder público, trazer questões e buscar soluções para os problemas ambientais que atingem grande parte da população.

Assim sendo, esse estudo se encerra vencendo as limitações, como o tempo exíguo para a pesquisa; vencendo os desafios, o de conciliar estudos com o trabalho do pesquisador; e vencendo as dificuldades, aquelas de enfrentar o cansaço físico e mental para colocar no papel tudo o que foi investigado ao longo da pesquisa. Porém, o sucesso alcançado com a consolidação de uma proposta às ciências ambientais, coroou todo esforço dos atores envolvidos nessa jornada. Coroação expressada nas falas dos idosos.

Finalmente, convido os leitores para uma consulta e estudo descrito no produto educacional desta dissertação denominado **“Caderno Pedagógico: sequência didática de atividades físicas para a terceira idade em contextos ambientais”**

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Maria Leonice da Silva; CARMO, Caroline Leão do; NUNES, Eliane da Conceição Oliveira; AQUINO, Renato Soares de; MARTINS, Sara do Nascimento. Universidades abertas para terceira idade como possibilidade à educação popular: uma experiência do programa universidade da terceira idade – UFPA. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*, 5., 2017, Maceió – AL. **Anais [...]**. Maceió – AL: [s.n.], 2017.

ALVES, Marco Aurélio. Caminhadas em trilhas naturais: uma perspectiva interdisciplinar a partir da educação física. Orientador: Dr. Gilmar Francisco Afonso. 2014. **Cadernos PDE**, [S.l.], v. 2, p. 1-25, 2014.

ANDREOTTI, Rosana Aparecida. **Efeitos de um programa de educação física sobre as atividades da vida diária de idosos**. Orientadora: Profa. Silene Sumire Okuma. 1999. 125 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

ARAÚJO, Cesar Freire. **A importância da atividade física na promoção da saúde do idoso**. Orientadora: Ivana Montandor Soares Aleixo. 2013. 57 f. (Monografia) – Curso de Especialização em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros, MG, 2013.

BATISTA, Maique dos Santos Bezerra. **Uso pedagógico de protocolo de atividades físicas para pessoa idosa na correlação pessoa-ambiente**. Orientadora: Rosana de Oliveira Santos Batista. 2021. 167 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciências Ambientais) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2021.

BRASIL. **Constituição Federal**. 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov>. Acesso em: mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso**. 2. ed. rev. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 70 p. (Série E. Legislação de Saúde).

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei Nº8.842**, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

BRASIL. Senado Federal. **Portal Senadores**. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/senadores/>. Acesso em: 1º mar. 2024.

CALEFI, Paulo Sérgio; REIS, Marcio José dos; ARAÚJO, Arali Costa. **Metodologia dos três momentos pedagógicos para educação ambiental**. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona, 2021.

CASTELLAR, Sonia M. Vanzella (org.). **Metodologias ativas**: introdução. São Paulo: FTD, 2016.

CRUZ, Tarcisio Carvalho Da *et al.* O papel dos idosos nos desafios do “desenvolvimento sustentável”. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO – CIEH, 6., 2019, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2019.

CUNHA JUNIOR, Carlos Fernando Ferreira da. A história dos programas de atividades físicas para pessoas idosas no Brasil: um diálogo com Pedro Barros Silva. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n. 120, maio 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: dez. 2023.

DALMAGRO, Diana Dávalo Oliveira. **Sequência didática no ensino da prevenção de quedas em idosos**. Orientadora: Profa. Dra. Marcia Regina Martins Alvarenga. 2018. 55f. Dissertação (Mestrado Profissional – Ensino em Saúde) – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Dourados, 2018.

DÁTILO, G. M. P. D. A.; CORDEIRO, A. P. (org.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. p. 13-17.

DELIZOICOV, D.; ANGOTTI, J. A.; PERNAMBUCO, M. M. **Ensino de ciências: fundamentos e métodos**. São Paulo: Cortez, 2009.

DIAS, G. P.; MASCIOLI, S. A. Z. A psicomotricidade atrelada ao lúdico na terceira idade. **Revistas Publicadas FIJ**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 87-99, 2020. Disponível em: <http://portal.fundacaojau.edu.br:8077/journal/index.php/revistasanteriores/article/view/240>

DIAS, Priscila Franco. **O tema água no ensino de ciências: uma proposta didática pedagógica elaborada com base nos três momentos pedagógicos**. Orientador: Dr. Milton Antônio Auth. 2016. 141f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências) —Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2016.

DUARTE, D. R., ANDRADE, J., SOUZA, J. C.; SANTIAGO, A. G. Conexão entre pessoas e ambiente: uma revisão de literatura sobre topofilia. **Oculum Ensaios, Revista de Arquitetura e Urbanismo**, [S. l.], v. 18, p. 1-18, 2021.

DONA Onete. 2023. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Dona_Onete. Acesso em: nov.2023.

FERRARESI, Camilo Stangherlim. Direito à cidade e o idoso: a Agenda 2030 da ONU como fio condutor para (re) construção de espaços urbanos inclusivos. **Revista Científica UCE**, [S. l.], v. 1, n.1, 2022.

FRANÇA, Dilvano Leder de. Consciência ambiental e sustentável nas aulas de educação física através da integração entre esporte e natureza. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 19, n. 199, dez. 2014. <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: nov. 2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 72. ed. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra, 2022.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução Denise Regina de Sales. Revisão técnica: Ricardo D. S. Peterson. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GALON, Viviane Silvano *et al.* Bem viver, envelhecimento e meio ambiente. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO – CIEH, 5., 2017, Campina Grande. Anais [...].* Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34223>. Acesso em: 3 abr. 2024 às 10:26.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo. Atlas, 2008a.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008b.

ISIDORO, Naerton José Xavier. Atividade física na terceira idade: a experiência das participantes do programa universidade aberta à melhor idade da universidade regional do Cariri – Urca. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO – CNEH, 2., 2018, Campina Grande. Anais [...].* Campina Grande: Realize Editora, 2018.

LEAL, Denis Rodrigo Oliveira. **Sequência didática para o ensino e mitigação de impactos ambientais em praias**. Orientador: Ronaldo Adriano Ribeiro da Silva. Coorientador: José Eduardo Martinelli Filho. 2023. 109f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Geociências, Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais – Profciamb, Belém, PA, 2023.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Escola de Educação Física**, Fundação Helena Antipoff, Ibitiré, MG, Brasil. Motriz, Rio Claro, v. 16 n. 4, p. 1024-1032, out. /dez. 2010.

MEDUNA, Clíciane de Souza. **Educação ambiental na escola como ferramenta para ressignificação da identidade do lugar**. Orientadora: Dra. Helena Midori Kashiwagi. 2019. 137f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná. Setor Litoral. Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais, Curitiba, 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu (org.). **Pesquisa social, teoria, método e criatividade**. 26. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. 2004. Disponível: <http://www.who.org>. Acesso em: nov.2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Relatório de Linha de Base. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Organização Pan America da Saúde. **Década do envelhecimento saudável**. Relatório de Linha de Base. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Organização Pan America da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 2005. 60 p.

RENATA, Maria Oliveira Mendes. **Saberes docentes: a prática pedagógica para a educação na EJA**. Orientador: Prof. Dr. Antônio Carlos Frasson. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciência e Tecnologia) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Ponta Grossa, PR, 2023.

RODRIGUES, Mineia Carvalho. A configuração do lazer no espaço das universidades da terceira idade. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 771-787, 2007. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.49079>.

SALIN, Mauren da Silva *et al.* Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, p. 197-208, 2011.

SANTANA, Jéssica Ramos *et al.* Percepção dos idosos sobre a prática de caminhadas na natureza no programa universidade aberta à melhor idade da universidade regional do Cariri-Urca. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*, 5., 2017. Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2017.

SANTOS, Amanda Gil de; ARAUJO, Kalina Rakelly Batista de; PACHÚ, Clesia Oliveira. Qualidade de vida do idoso: práticas de caminhadas ao ar livre. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*, 6., 2019, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: [S.n.], 2019.

SANTOS, João Pedro Foiatto; DIAS, Pedro Otavio; FERREIRA, Gleison Miguel Lissmerki. Qualidade de vida na terceira idade: uma revisão sistemática. *In: ENCONTRO CIENTIFICO CULTURAL INTERINSTITUCIONAL*, 17., 2019. Cascavel. **Anais[...]**. Cascavel-PR: [s.n.], 2019.

SILVA, Mirele Milani da *et al.* Trilha ecológica como prática ambiental. **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental. REGET**, UFSM, v.5, n.5, p. 705 - 719, 2012.

PORTAL USP-SP. **Em 2030 Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades>. Acesso em: out.2023.

PORTAL DO JORNAL UNESP. **Uma década para transformar o mundo**. Disponível em: <https://jornal.unesp.br/2022/05/11>. Acesso em: out.2023.

PORTAL DE NOTÍCIAS DA GLOBO. **Censo 2022: pela 1ª vez, Brasil se declara mais pardo que branco; populações preta e indígena também crescem**. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/censo/noticia/2023/12/22/censo-2022-cor-ou-raca.ghtml>. Acesso em: out.2023.

UREL, David Everton. Paulo Freire e os três momentos pedagógicos. **Scientia Naturalis**, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 49-59, 2022.

WOFF, Suzana Hubner. **Esporte, lazer e idosos** [recurso eletrônico]. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2023. (Coleção EaD-UFMG). ISBN: 978-65-5858-037-9.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

APÊNDICE A – Ficha de Validação do Produto Educacional

Prezado (a) avaliador (a): _____

Função/ Área de conhecimento: _____

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva

Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos têm o seguinte valor:
A (Excelente); B (Muito Bom), C (Bom), D (Regular) e E (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS ETAPAS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre						
Etapa II – A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos						
Etapa III – A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso						
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo						
Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade						
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida						
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde						

APÊNDICE B – Questionário do Participante Idoso

CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA:

1. Nome: _____
2. Idade: _____ 3. Sexo: _____ 4. Cor: _____
5. Cidade onde nasceu? : _____ 6. Bairro onde mora? _____
7. Qual sua profissão ou ocupação? _____
8. Trabalha ou aposentado (a)? _____
9. Mora sozinho ou com quantas pessoas? _____ () _____

ASPECTOS DA SAÚDE:

1. Possui algum tipo de doença?
() Sim () Não
2. A doença causa dor?
() Sim () Não Se sim, especificar o local _____
3. É fumante?
() Sim () Não
4. Vai ao médico regularmente?
() Sim () Não
5. Toma vacinas regularmente?
() Sim () Não
6. Toma remédios diariamente?
() Sim () Não
7. Faz uso de bebida alcoólica?
() Sim () Não
8. Você está satisfeito(a) com a sua saúde?
() Sim () Não motivo? _____

ESTILO DE VIDA:

1. Possui alguma religião ou participa em grupo religioso?
() Sim () Não

2. Pratica alguma atividade física?

Sim Não qual?_____

3. Tem o hábito de ingerir água durante a atividade física?

Sim Não

4. Como avalia seu desempenho nas tarefas do dia a dia?

regular bom ótimo excelente

5. Realiza atividades, tarefas ou trabalho ao ar livre?

Sim Não

6. Tem o hábito de reunir amigos, vizinhos, entre outros, para atividades de lazer?

Sim Não

MEIO AMBIENTE:

1. Você reside em local que apresenta poluição ambiental?

Sim Não

Tipo de poluição:_____

2. Em sua residência, rua ou bairro, existe coleta de lixo?

Sim Não

3. Você está satisfeito com as atividades de lazer ofertadas em sua comunidade?

Sim Não

4. Você está satisfeito com o transporte público oferecido no bairro onde mora?

Sim Não

5. No bairro onde você mora tem áreas verdes, bosques, parques ou espaços com árvores, plantas entre outros, para a prática de lazer, esporte e atividade física?

Sim Não Qual _____

APÊNDICE C – Ficha de registro e quantificação de materiais/objetos descartados no ambiente

Esta ficha tem objetivo de obter informações sobre objetos/materiais produzidos e descartados no ambiente, e que possam contribuir para o aumento da poluição. Faça o registro apenas observando, não precisa tocá-los.

OBJETO/TIPO	TOTAL	OBJETO/TIPO	TOTAL	OBJETO/TIPO	TOTAL
VIDROS 		REMÉDIOS 		P. HIGIÊNICO 	
PILHAS 		LIXO HOSPITALAR 		LATAS 	
BATERIAS 		TECIDO 		EMBALAGEM 	
ALIMENTOS 		CASCA DE FRUTA 		ALUMÍNIO 	
PLÁSTICOS 		LEGUMES 		PNEU 	
ISOPOR 		FRALDA 		ELETRÔNICO 	
METAL REFRI 		PAPEL/PAPELÃO 		FERRO 	

APÊNDICE D – Cronograma das Etapas e Atividades da Sequência Didática

ETAPAS	CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES
Contato	Contato inicial junto à Uniterci
Reuniões	Reuniões e visitas com coordenação e bolsistas para apresentação do projeto
Visitas	Visita técnica para extrair informações sobre o programa e sua dinâmica
Verificação	Verificação dos espaços da Uniterci disponíveis para o estudo
Etapa I	Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre
Etapa II	A preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos
Etapa III	A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso
Etapa IV	Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo
Etapa V	Jogos Motores: promoção da ludicidade
Etapa VI	Dançando sentado: o corpo irradiando vida
Etapa VII	Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde

Fonte: Os autores.

APÊNDICE E – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado(a) Senhor(a): _____

Gostaríamos de convidá-lo(a) para participar da pesquisa “**ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE: O USO DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA**” a ser realizada em Belém – PA. O objetivo da pesquisa é: identificar os conceitos das pessoas idosas sobre atividade física, qualidade de vida e educação ambiental, com ênfase na saúde dos participantes. Sua participação é muito importante e ela se dará da seguinte forma: aplicação de questionários, registro fotográfico e filmagem, e participação nas atividades. Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a): recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Todos os relatos, registros e gravações ficarão arquivados com o pesquisador. Declara ainda autorização para uso de imagem em todo e qualquer material de vídeos, fotos e documentos, para ser utilizada em produção acadêmica, como ebook, livros, entre outros, e também nas peças de comunicação a serem veiculadas nos canais oficiais de TV, mídias e redes sociais, *home page*, entre outros. Esclarecemos, ainda, que o(a) senhor(a) não pagará e nem será remunerado(a) por sua participação. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente de sua participação. Informamos, ainda, que os riscos da pesquisa serão mínimos nos seguintes aspectos psicológicos, podendo gerar estresse, ansiedade, entre outros, e, no aspecto físico, podendo sofrer algum desconforto quando da realização das atividades práticas. Os benefícios esperados são divulgar e implementar a intervenção para instituições do município de Belém e outros municípios do estado do Pará. Caso o(a) senhor(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar (**José Augusto Baeta e Silva, Rua Roso Danin, 450, Bairro Canudos, CEP 66070-602, Belém – Pará, (91) 98218-4237, baeta@ufpa.br**), ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP-ICS/UFPA) – Faculdade de Enfermagem/ ICS – Sala 13 – Campus Universitário do Guamá, nº 01, Guamá – CEP: 66075-110 – Belém – Pará. Tel./Fax. 3201-7735. E-mail: cepccs@ufpa.br.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao(à) senhor(a).

Belém, ____ de _____ de 2023.

Pesquisador Responsável

José Augusto Baeta e Silva

RG: PA 1862810

_____, tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar **voluntariamente** da pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

APÊNDICE F – Termo de Cessão do Uso de Imagem e Voz (TCUIV)

Nome do participante: _____

Número de identidade do participante: _____

O(A) Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto **“ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE: O USO DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA”** sob a responsabilidade do pesquisador **José Augusto Baeta e Silva**, para gravação de fotos e vídeos de corpo inteiro. O projeto tem o objetivo de identificar os conceitos das pessoas idosas sobre atividade física, qualidade de vida e educação ambiental, com ênfase na saúde dos participantes. O pesquisador pode ser contatado pelo telefone: (91) 98218-4237. Nenhuma informação que permita a sua identificação individual será liberada sem sua prévia autorização. Sua identidade será preservada, e no caso de exposição visual de sua face será inserida uma tarja sobre os olhos que não permita a identificação do participante. A participação nesta pesquisa é totalmente voluntária, e o(a) Sr.(a) não será penalizado(a) de nenhuma forma caso escolha não participar ou retire seu consentimento durante o andamento da pesquisa. As imagens produzidas a partir da sua participação serão divulgadas em documentário, artigo científico, pôster de congresso, livro, mídias digitais, TV, entre outros. Não haverá ganho financeiro com estas imagens. Em qualquer momento o(a) Sr.(a) pode questionar os pesquisadores sobre qualquer dúvida. Caso aceite participar, este Termo de Cessão do Uso de imagem e voz deverá ser assinado em duas vias, onde uma via ficará com o(a) Sr.(a), e a outra com o pesquisador responsável.

Data, _____ de _____ de _____

(participante)_____
(pesquisador)

APÊNDICE G – Etapa I da SD: Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre

Folha de Respostas – atividade 3 – 1ª aula

Nome: _____

1. R=

2.R=

3.R=

4.R=

5.R=

APÊNDICE H**Etapa I da SD: Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre****Questionário de avaliação diagnóstica – atividade 3 – 1ª aula****Nome:** _____**1. A ÁGUA CONSUMIDA EM SUA CASA, VEM DE QUAL LOCAL?**

R=

2. NO LOCAL ONDE VOCÊ MORA TEM REDE DE ESGOTO?

R=

3. O LOCAL ONDE VOCÊ MORA, TEM ESPAÇOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS? QUAIS?

R=

**4. QUAL O TIPO DE LIXO SE PRODUZ EM MAIS QUANTIDADE EM SUA CASA?
(RESTOS DE ALIMENTOS, PAPEL, VIDRO, PLÁSTICO, PAPEL, OUTROS)**

R=

**5. O QUE VOCÊ FAZ COM O LIXO QUE ACUMULA EM SUA CASA?
(descarta, enterra, queima, dá para os animais, outros)**

R=

6. QUAL O PROBLEMA AMBIENTAL PRESENTE NO LOCAL ONDE VOCÊ MORA?

R=

7. QUAL A SUGESTÃO PARA SOLUCIONAR O PROBLEMA AMBIENTAL PRESENTE NO LOCAL ONDE VOCÊ MORA?

R=



APÊNDICE I



FICHA DE VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Prezado (a) avaliador (a):

FLÁVIA ROSANA OLIVEIRA DE OLIVEIRA.

Função/ Área de conhecimento: PROFESSORA.

LICENCIADA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA. COM ESPECIALIZAÇÃO EM PEDAGOGIA DO MOVIMENTO HUMANO

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva

Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos tem o seguinte valor:
A (Excelente); B (Muito Bom), C (Bom), D (Regular) e E (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre	X					
Etapa II - A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	X					
Etapa III - A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso	X					
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo	X					



Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade	X					
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida	X					
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	X					

Márcia

Assinatura do (a) Avaliador (a)



APÊNDICE J



FICHA DE VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Prezado (a) avaliador (a): FRANILDO MEYVA OLIVEIRA PAES (005265-6/PA)

Função/ Área de conhecimento: PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva
Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos tem o seguinte valor:
A (Excelente); B (Muito Bom), C (Bom), D (Regular) e E (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS ETAPAS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre	X					
Etapa II - A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	X					
Etapa III - A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso	X					
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo	X					
Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade	X					
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida	X					
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	X					

Assinatura do (a) Avaliador (a)



APÊNDICE K

FICHA DE VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Prezado (a) avaliador (a): Elza Costa de Oliveira da Silva _____

Função/ Área de conhecimento: __Especialista em Educação_____

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva

Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos tem o seguinte valor:
A (Excelente); **B** (Muito Bom), **C** (Bom), **D** (Regular) e **E** (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
ETAPAS						
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre	X					
Etapa II - A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	X					
Etapa III - A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso	X					
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo	X					
Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade	X					
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida	X					
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	x					

Elza Costa de Oliveira da Silva

Assinatura do (a) Avaliador (a)



APÊNDICE L

FICHA DE VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Prezado (a) avaliador (a): Lilian Furtado da Silva

Função/ Área de conhecimento: Fisioterapeuta

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva
Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos tem o seguinte valor:
A (Excelente); B (Muito Bom), C (Bom), D (Regular) e E (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS ETAPAS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre		X				
Etapa II - A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	X					
Etapa III - A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso			X			
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo		X				
Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade	X					
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida		X				
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	X					

Lilian Furtado da Silva
Assinatura do (a) Avaliador (a)

Dra. Lilian Furtado
Fisioterapeuta
CREFITO 12-292098.F



APÊNDICE M

FICHA DE VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Prezado (a) avaliador (a): Danielle Moreno Fernandes Furtado

Função/ Área de conhecimento: Médica

Gostaria de solicitar a sua gentileza para avaliar e validar o produto educacional:
CADERNO PEDAGÓGICO MOVIMENTAR-SE: PROPOSTAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE AO AR LIVRE.

Sua contribuição é essencial. Desde já agradeço.

Atenciosamente

José Augusto Baeta e Silva
Pesquisador

Instruções:

- Os conceitos a serem atribuídos tem o seguinte valor:
A (Excelente); B (Muito Bom), C (Bom), D (Regular) e E (Insuficiente)
- Você só poderá assinalar um conceito dentro dessa escala.
- Caso tenha sugestões para fazer, realize ao lado de cada questão.

ITENS ETAPAS	CONCEITOS					SUGESTÕES
	A	B	C	D	E	
Etapa I – Conhecendo a importância e benefícios das atividades físicas ao ar livre	X					
Etapa II - A Preservação do ambiente: contribuição para/na melhoria da qualidade de vida dos idosos	X					
Etapa III - A água como uso sustentável e suas contribuições para a saúde do idoso	X					
Etapa IV – Atividade física: praticando a hidroginástica e seus benefícios para o corpo	X					
Etapa V – Jogos Motores: promoção da ludicidade	X					Muito bom!
Etapa VI – Dançando sentado: o corpo irradiando vida	X					
Etapa VII – Trilha Ecológica: caminhos e descobertas acerca do ambiente e da saúde	X					


Assinatura do (a) Avaliador (a)


Dra. Danielle Moreno Fernandes Furtado
Médica
CRM/PA 17324

ANEXO A

UFPA - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PARÁ



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE EM MOVIMENTO: O USO DOS TRÊS MOMENTOS PEDAGÓGICOS EM UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Pesquisador: JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 70889423.8.0000.0018

Instituição Proponente:

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.246.266

Apresentação do Projeto:

A população idosa vive diversos problemas, entre eles relacionados a saúde, tais como demência do tipo Alzheimer, a osteoporose, hipertensão, diminuição da visão, além da perda progressiva da força muscular e da resistência cardio-respiratória. Ademais tem aqueles causados por fatores socioambientais, como a poluição atmosférica, grande causadora de enfermidades que afetam a vida da população da terceira idade. Debater como fatores sócio ambientais podem impactar diretamente a qualidade de vida de pessoas idosas, propondo assim um programa de atividades físicas, é de suma importância para o estabelecimento de políticas públicas e de projetos que possam minimizar os efeitos prejudiciais na saúde e no bem-estar de todos. Este projeto objetiva propor ações que possibilitem a prática de Atividades Físicas como meio de levar a temática Educação Ambiental-EA para pessoas idosas, contribuindo assim com a melhoria da qualidade de vida. O trabalho será desenvolvido com os participantes do Programa de Extensão Universidade da Pessoa Idosa-UNITERCI, no Campus universitário da UFPA, em Belém. O procedimento metodológico será

através de uma revisão bibliográfica, e terá uma abordagem qualitativa de natureza exploratória. Como instrumento de coleta de dados será aplicado um questionário semiestruturado. Tal pesquisa subsidiará o desenvolvimento de uma sequência didática-SD, para elaboração de um produto educacional do tipo "Caderno Pedagógico Movimentar-se: Atividades Físicas para a

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.

Bairro: Guamá

CEP: 66.075-110

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3201-7735

Fax: (91)3201-8028

E-mail: cepccs@ufpa.br

Continuação do Parecer: 6.246.266

Terceira Idade”. Espera-se como resultado que esse produto seja utilizado para se discutir qualidade de vida através da atividade física, bem como, contribua para o debate por profissionais de diversas áreas assim como auxilie na formação destes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Desenvolver uma Sequência Didática-SD, a cerca de Atividades Físicas-AF, Qualidade de Vida-QV e Ciências Ambientais-CA, para pessoas idosas e, fundamentado nisso, formular planos e métodos para auxiliar educadores e educandos na busca de saúde e qualidade de vida através da aprendizagem adquirida.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos nos seguintes aspectos: psicológicos, durante relato ter tido casos na família relacionados a doença ou morte, perda da auto-estima);moral (ser aplicado o questionário frente a pessoas não integrantes do grupo participante, podendo ocorrer possíveis constrangimentos, estresse,ansiedade. A fim de minimizar ou excluir os riscos, serão tomadas as providências e precauções: confidencialidade em relação a todos os dados coletados no questionário, o mesmo será de caráter anônimo sendo utilizado códigos para organizar os dados da seguinte forma: A (aluno) seguido de um número, idade do pesquisado, devendo ser respondido individualmente. A coleta e preenchimento do questionário será suspenso ao primeiro sinal de violação da privacidade do participante. A coleta será em local reservado a fim de garantir tranquilidade, além de poder possibilitar a prestação de esclarecimentos quando necessário.

Benefícios:

O presente estudo pretende trazer os seguintes benefícios: Para os sujeitos pesquisados: conhecimentos sobre meio ambiente, educação ambiental, atividades físicas e qualidade de vida e poder contribuir com a preservação do meio ambiente, bem como levando conhecimento para a comunidade onde reside. Para a comunidade científica: fomentar novos estudos de atividades físicas na terceira idade, contribuindo para a inserção em projetos de interesse da saúde pública. Para o pesquisador: difundir os resultados da pesquisa em instituições públicas e privadas,escolas e municípios do estado do Pará e do Brasil, propondo ao poder público sua implantação como proposta de governo.

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.

Bairro: Guamá

CEP: 66.075-110

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3201-7735

Fax: (91)3201-8028

E-mail: cepccs@ufpa.br

UFPA - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PARÁ



Continuação do Parecer: 6.246.266

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O protocolo encaminhado dispõe de metodologia e critérios definidos conforme resolução 466/12 do CNS/MS. Trata ainda em resolver pendências citadas no parecer nº6.216.277, que depois de ser avaliado por este colegiado, entende-se como, pendência resolvida e aceita.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados, nesta versão, contemplam os sugeridos pelo sistema CEP/CONEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto somos pela aprovação do protocolo. Este é nosso parecer, SMJ.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2130924.pdf	07/08/2023 21:55:00		Aceito
Declaração de concordância	Termo_de_aceite_do_orientador_assinado.pdf	07/08/2023 21:54:38	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_para_Plataforma_Brasil.pdf	26/06/2023 23:03:39	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Outros	Instrumentocoleta.pdf	26/06/2023 22:57:53	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Outros	Termo_de_Confidencialidade_e_Sigiloso.pdf	26/06/2023 22:56:27	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Outros	declaracao_de_isencao_de_onus_financeiro.pdf	26/06/2023 22:52:41	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Outros	TERMO_DE_CESSAO_DO_USO_DE_IMMAGEM_E_VIDEO.pdf	26/06/2023 22:47:21	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_SUJEITOS_PARTICIPANTES_PESQUISA.pdf	26/06/2023 22:43:25	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	cartaCEP.pdf	26/06/2023 22:42:15	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	pesquisador.pdf	26/06/2023 22:39:23	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e	Instituicao.pdf	26/06/2023 22:38:18	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.

Bairro: Guamá

CEP: 66.075-110

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3201-7735

Fax: (91)3201-8028

E-mail: cepccs@ufpa.br

UFPA - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PARÁ



Continuação do Parecer: 6.246.266

Infraestrutura	Instituicao.pdf	26/06/2023 22:38:18	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	26/06/2023 22:35:53	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	26/06/2023 22:34:30	JOSE AUGUSTO BAETA E SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELEM, 17 de Agosto de 2023

Assinado por:

**Wallace Raimundo Araujo dos Santos
(Coordenador(a))**

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.

Bairro: Guamá

CEP: 66.075-110

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3201-7735

Fax: (91)3201-8028

E-mail: cepccs@ufpa.br

APÊNDICE B

Letra da Música “No Meio do Pitiú” Dona Onete

Canção de Dona Onete (música do álbum Banzeiro, 2016)

A garça namoradeira
 Namora o malandro urubu
 Eles passam a tarde inteira
 Causando o maior rebu

Na doca do Ver-o-Peso
 No meio do Pitiú
 No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
 No meio do Pitiú, no meio do Pitiú

Eu fui cantar carimbó
 Lá no Ver-o-Peso
 Urubu sobrevoando
 Eu logo pude prever
 Parece que vai chover
 Parece que vai chover
 Depois que a chuva passar
 Vou cantar carimbó pra você

No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú

Urubu malandro
 Foi passear lá no Marajó
 Comeu de tudo
 Mas vivia numa tristeza só
 Urubu lhe perguntou
 O que se passa, compadre?
 Tô com saudade da minha branca
 Do Ver-o-Peso, da sacanagem
 Lá eu sou popstar
 No meio da malandragem
 Fico bem na foto
 Na entrevista e na reportagem

No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú

Alô, pessoal da Pedra! Alô, os barqueiros
 Todas as pessoas que trabalham
 Com esse peixe maravilhoso do meu Pará
 Que tem esse nome tão bonito
 Dessa Pedra do Ver-o-Peso!
 Pitiú dos nossos peixes, da água doce!

No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú
No meio do Pitiú, no meio do Pitiú