

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
EVERSON LUIZ OLIVEIRA MOTTA

**CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS E AÇÕES METODOLÓGICAS DO
PROJETO ENVELHESENDO**



CURITIBA

2017

EVERSON LUIZ OLIVEIRA MOTTA

**CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS E AÇÕES METODOLÓGICAS DO
PROJETO ENVELHESENDO**



Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Lucélia Justino Borges.

CURITIBA

2017

RESUMO

Para que se desenvolva uma velhice saudável, desejável e satisfatória, torna-se imprescindível pensar-se novas formas de aplicabilidade de práticas corporais no processo natural e degenerativo do envelhecimento. Para tanto, este estudo tem como objetivo avaliar a capacidade funcional de idosas e descrever as ações metodológicas desenvolvidas no Projeto EnvelheSendo-UFPR. A amostra envolveu 10 idosas, com idade entre 60 a 73 anos. A descrição das ações metodológicas das aulas desenvolveu-se no período de abril a novembro de 2017. As ações metodológicas das aulas foram avaliadas mediante o uso de um guia diário (planos de aulas). Foi utilizada a Bateria *Fullerton Test*, que envolve avaliação das aptidões funcionais, aplicadas em abril (A1) e outubro (A2) de 2017. Os dados foram analisados descritivamente. Quanto aos resultados das ações metodológicas, as aulas foram divididas em três momentos: i) parte inicial (aquecimento) era desenvolvido juntos a exercícios de exploração do espaço, mudanças de níveis e aquecimento articular; ii) parte intermediária (o desenvolvimento) na qual os objetivos propostos nos planos de aulas foram desenvolvidos. Estes objetivos envolveram aplicação de exercícios de força e flexibilidade (inferiores e superiores), resistência aeróbia, equilíbrio e coordenação por meio das técnicas somáticas, dança, pilates yoga, ginástica; iii) parte final (experimentação de movimentos exploratórios, autônomos e pré-estruturados por meio de coreografias e alongamento final). Em relação à aptidão funcional na A1, a maioria das idosas apresentou classificação “muito fraco” para flexibilidade membro superior direito (n=5) e esquerdo (n=8); força membro superior (n=4); força membro inferior (n= 6); flexibilidade membro inferior (n=6) e equilíbrio (n=10). Na A2 houve uma melhora na força de membro superior, sendo que quatro idosas foram classificados como “regular” e sete idosas obtiveram “muito bom” para flexibilidade de membro inferior. Conclui-se que a aplicação das aulas desenvolvidas, melhorou flexibilidade de membro inferior e força de membro superior, bem como uma melhora na integração, autonomia e sociabilização das idosas, contribuindo para qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso. Capacidade funcional. Envelhecimento. Ações metodológicas.

ABSTRACT

In order for a healthy, desirable and satisfactory old age to develop, it becomes imperative to think of new forms of applicability of bodily practices in the natural and degenerative process of aging. Therefore, this study aims to evaluate the functional capacity of the elderly and to describe the methodological actions developed in the EnvelheSendo-UFPR Project. The sample involved 10 elderly women, aged between 60 and 73 years. The description of the methodological actions of the classes developed during the period from April to November of 2017. The methodological actions of the classes were evaluated through the use of a daily guide (lesson plans). The Fullerton Test Battery was used, which involves evaluation of the functional aptitudes applied in April (A1) and October (A2) in 2017. The data were analyzed descriptively. As for the results of the methodological actions, the classes were divided into three moments: i) initial part (heating) was developed together with space exploration exercises, level changes and joint heating; ii) intermediate part (the development) in which the objectives proposed in the lesson plans were developed. These goals involved the application of strength and flexibility exercises (lower and upper), aerobic resistance, balance and coordination through somatic techniques, dance, pilates yoga, gymnastics; iii) final part (experimentation of exploratory, autonomous and pre-structured movements through choreography and final stretching). Regarding functional aptitude in A1, the majority of the elderly presented "very weak" classification for right upper limb (n = 5) and left (n = 8) flexibility; upper limb force (n = 4); lower limb force (n = 6); lower limb flexibility (n = 6) and balance (n = 10). In A2 there was an improvement in the superior strength, with four elderly women being classified as "regular" and seven elderly women obtaining "very good" for lower limb flexibility. It is concluded that the application of the classes developed, improves the skills lower flexibility, strength and strengthening of upper and lower limbs, as well as an improvement in the integration, autonomy and socialization of the elderly.

Keywords: Elderly. Functional capacity. Aging. Methodological actions.

EVERSON LUIZ OLIVEIRA MOTTA

**CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS E AÇÕES METODOLÓGICAS DO
PROJETO ENVELHESENDO**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dr^a Lucélia Borges
Universidade Federal do Paraná

Profa. Dr^a Rosecler Vendruscolo
Universidade Federal do Paraná

Profa. Dr.^a Letícia Godoy
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 07 de dezembro de 2017

Dedico este trabalho de conclusão de curso a Deus, minha família, meu companheiro, meus orientadores e aos meus colegas.

AGRADECIMENTOS

A Deus, amigo de todos os momentos.

À minha mãe, Elizabeth Oliveira da Motta, e a meu pai, Valdir Ferreira da Motta, por gerar minha existência, com a riqueza do saber que lhes foram atribuídos e aos meus irmãos, Jefferson Holliver Motta, Kleverson Oliveira Motta e Deyverson Ferreira Oliveira Motta, Os JKED's.

Ao meu Companheiro, Rodrigo Barth Reis, que surgiu em um momento esplêndido e ficou para sempre em um lugar mais que especial em meu coração.

A meu orientador, Prof. Dr^a Lucélia Borges, pelas contribuições, companheirismo e ensinamentos que me foram dados durante o processo de aprendizagem intelectual do ser pesquisador e pela disposição, confiança e dedicação que depositou em cada ensinamento direcionado à realização desta pesquisa, e também por me ensinar a perceber o sensível e o inteligível do ser e do fazer pesquisador tornando-se assim indelével.

Aos professores da Universidade Federal do Paraná, em especial a Prof^o Sergio Abrahão, Marcelo e André Capráro e as Prof^a Vera Moro, Leticia Godoy e Rosecler Vendrusco e a todos os outros que me proporcionaram uma aprendizagem A/R/Tográfica.

Aos amigos que tiveram a paciência de aguardar uma fase de aprendizado e que incentivam a minha sede do saber, os quais me acolheram tão calorosamente em uma cidade tão fria e populosa.

Muito obrigado a todos que de uma forma ou de outra incentivaram, orientaram e discutiram os caminhos teóricos e metodológicos expostos nesse trabalho.

“Nunca tive a oportunidade de realizar esse sonho de apresentar. Esperei setenta anos da minha vida para fazer isso”.
(Participante do Projeto EnvelheSendo)

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Aptidão funcional - Avaliação 01.....	15
Gráfico 2 - Aptidão funcional - Avaliação 02.....	16

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 METODOLOGIA.....	11
3 RESULTADOS.....	13
4 DISCUSSÃO.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6 REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO.....	26
APÊNDICE.....	37

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do corpo e o mundo está envelhecendo cada vez mais e por isso se faz necessário emergir novas práticas que favoreçam e incluam os idosos nas relações com a sociedade. Porém, não se pode ver o envelhecimento apenas como sinônimo de perda físicas, psicológicas e sociais, mas sim como um avanço em busca da autonomia do idoso. Para contribuir nessa fase a inserção de práticas corporais traz para esse público a possibilidade de melhora, evitando assim uma dependência e seu isolamento.

Em uma estimativa de crescimento dessa população até o ano de 2030 o Brasil será a sexta população mundial em número absoluto de idosos sendo representada por quase 10,9 %, em um crescente até o ano de 2025 podem vir a fazer a parte de quase um quinto de toda a população nacional (IBGE, 2010). No entanto, nos dias atuais, não se considera apenas a questão de longevidade, mas sim viver com qualidade, de forma autônoma e com saúde. Devendo a população dar a esses um destaque merecido maior nas pesquisas e estudos desenvolvidos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

O projeto EnvelheSendo, que é um projeto extensionista da UFPR e desenvolvido no Departamento de Educação Física, tem como objetivo desenvolver atividades que contribuam para o bem-estar psicossocial e funcional e de saúde na busca de autonomia e independência dos idosos participantes. Nesse sentido é percebida a relevância de refletir e observar os modos como os idosos são tratados (ORGANIZATION, 2005) no meio que estão inseridos – em sua cultura- e no desenvolvimento das práticas corporais que esse grupo executa.

Considerando a evolução do envelhecimento e os desafios do ser idoso na contemporaneidade surge a necessidade de esboçar como foram estruturadas as aulas do Projeto EnvelheSendo, bem como demonstrar os efeitos destas aulas na aptidão funcional das idosas e suas recompensas na melhoria da saúde e do seu bem-estar (RIGO, 2015).

Para tanto esse estudo tem como objetivo descrever as ações metodológicas das práticas corporais e avaliar a capacidade funcional das idosas participantes do Projeto EnvelheSendo-UFPR.

2 METODOLOGIA

Este estudo tem por abordagem qualitativa, descritivo exploratório que visa descrever algo, fazer uma análise minuciosa e descritiva do objeto de estudo. A pesquisa exploratória procura explorar um problema para fornecer informações para uma investigação mais precisa, visando uma maior aproximação com o tema, que pode ser construído com base em hipóteses ou intuições (CRESWELL, 2014, p. 82).

Para a caracterização das idosas, foi utilizado formulário estruturado (on-line) composto por informações referentes a idade, estado civil, situação ocupacional, renda mensal em salário mínimo, ocupação profissional. A população envolvida da amostra envolveu de 10 (dez) idosas do Projeto EnvelheSendo, residentes em uma cidade sulista no Brasil, com idade de 60 a 73 anos. Foram utilizados os critérios de inclusão: participação assídua e ter realizado as avaliações que o Projeto realiza.

As ações metodológicas foram analisadas por meio da observação e descrição durante as aulas do Projeto, que tinham frequência semanal de duas vezes, no período de abril a outubro de 2017. As ações metodológicas foram exploradas e analisadas mediante a estruturação, elaboração e aplicação cotidiana das aulas para esse grupo, sendo organizadas por meio do diário de campo (planos de aula).

Para avaliar a capacidade funcional dos participantes, foram aplicados os testes da Bateria *Senior Fitness Test*, também conhecida como *Fullerton Test* (RIKLI; JONES, 2001). Trata-se de uma bateria com sete testes que avaliam a aptidão funcional (ANEXO 1). Entretanto, nessa pesquisa foram utilizados quatro testes: flexibilidade de membros superiores e inferiores, força de membros superiores e inferiores, flexibilidade de membro inferior e equilíbrio.

A aplicação dos mesmos seguiu o protocolo (ANEXO 1), atentando-se aos cuidados pré-estabelecidos pelas autoras Rikli e Jones (2001). Os testes foram aplicados nos meses de abril (Avaliação inicial= A1) e outubro de 2017 (Avaliação final=A2).

Para o teste de flexibilidade de membro superior, o avaliado deve ficar em pé, coloca a mão preferida sobre o mesmo ombro, a palma aberta e os dedos estendidos, alcançando o meio das costas tanto quanto possível. A mão do outro braço está colocada atrás das costas, a palma para cima, alcançando para cima o mais distante possível na tentativa de tocar ou sobrepor os dedos médios estendidos de ambas as mãos. A medida deste teste é realizada pela distância da sobreposição, ou a distância

entre as pontas dos dedos médios é a medida ao cm mais próximo. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios; os resultados positivos (+) representam a medida da sobreposição dos dedos médios. Como este teste é aplicado para ambos os ombros, posteriormente a avaliação do lado de preferência realiza a medida do outro lado.

No teste de força de membros superiores, o avaliado senta em uma cadeira com as costas retas, os pés no chão e o lado dominante do corpo próximo à borda da cadeira. O avaliado segura o halter (2kg para mulheres) com a mão dominante, utilizando uma empunhadura de aperto de mão. O teste começa com o braço estendido perto da cadeira, perpendicular ao chão. A pontuação é obtida pelo número total de flexões corretas realizadas num intervalo de 30 segundos.

Já o teste de força de membros inferiores foi aferido pela possibilidade de sentar-se e levantar-se da cadeira em 30 segundos. Dentre os procedimentos, o participante cruza os braços com o dedo médio em direção ao acrômio. Ao sinal o participante ergue-se e fica totalmente em pé e então retorna à posição sentada. O participante é encorajado a completar tantas ações de ficar totalmente em pé e sentar quanto possível em 30 segundos.

No teste de flexibilidade de membro inferior, o avaliado senta em uma cadeira (43 cm de altura), mantém uma perna flexionada e o pé no chão, os joelhos paralelos, voltados para frente, o participante estende a outra perna (a perna preferida) à frente do quadril, com o calcanhar no chão e dorsiflexão plantar a aproximadamente 90°. Dentre os procedimentos, destaca-se que com a perna estendida o participante inclina-se lentamente para a frente, mantendo a coluna o mais ereta possível e a cabeça alinhada com a coluna. O avaliado tenta tocar os dedos dos pés escorregando as mãos, uma em cima da outra, com as pontas dos dedos médios, na perna estendida. A posição deve ser mantida por dois segundos. A aferição é feita usando uma régua de 45 cm, o avaliador registra a distância (cm) até os dedos dos pés (resultado mínimo) ou a distância (cm) que se consegue alcançar para além dos dedos dos pés (resultado máximo).

No teste de equilíbrio dinâmico, o avaliado começa em uma posição sentada na cadeira com uma postura ereta, mãos nas coxas e os pés no chão com um pé levemente na frente do outro. Ao sinal, o avaliado levanta da cadeira (pode dar um impulso nas coxas ou na cadeira), caminha o mais rapidamente possível a distância de 2,44m, contorna o cone, retorna para a cadeira e senta. A aferição se dá pelo

tempo que o avaliado leva para levantar da cadeira, caminhar os 2,44m e voltar a sentar na cadeira.

Os resultados dos testes da Bateria *Fullerton Test* foram classificados em: muito fraco, fraco, regular, bom ou muito bom, de acordo com os valores propostos por Mazo, Lopes e Benedetti (2009) (ANEXO 2).

A análise dos dados foi de forma descritiva, sendo utilizada a frequência absoluta quanto a mensuração dos dados.

3. RESULTADOS

As ações metodológicas das aulas do projeto se desenvolvem diante de atividades de intensidade leve e moderada respeitando os princípios do treinamento desportivo, os cuidados e recomendações da prática de atividade física para idosos proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) e do *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2008; NELSON et al., 2007). As aulas foram mediadas pela linguagem do movimento (dança, ginástica, yoga, pilates) junto à aplicação de técnicas somáticas do corpo. As aulas foram desenvolvidas sob a égide dos objetivos diários das aulas que visavam desenvolver força e flexibilidade (inferiores e superiores), resistência aeróbia, equilíbrio e coordenação, diante de uma progressão didático-pedagógica.

As aulas foram divididas em três partes: (i) parte inicial: exploração de espaço, mudança de direções e níveis e aquecimentos articular junto ao desenvolvimento de movimentação ginástica, reestruturado e adaptando sua linguagem a partir das técnicas somáticas de corpo; (ii) parte intermediária (desenvolvimento) na qual os objetivos propostos nos planos de aulas foram desenvolvidos. Estes objetivos envolveram aplicação de exercícios de força e flexibilidade (inferiores e superiores), resistência aeróbia, equilíbrio e coordenação por meio das técnicas somáticas, dança, pilates yoga, ginástica; (iii) parte final (experimentação de movimentos exploratórios, autônomos e pré-estruturados por meio de coreografias e alongamento final).

A parte inicial das aulas continha a exploração espacial, mudança de nível e a exploração de movimentos articulares. Isto ocorreu em todas as aulas analisadas, durante um tempo médio de 15 a 25 minutos, podendo ir até 30 minutos, caso o objetivo da aula fosse, por exemplo, trabalhar a flexibilidade de determinados grupos musculares superiores e/ou inferiores. A exploração espacial se dava por caminhadas,

mudanças de direções e diferentes níveis. A exploração dos movimentos articulares foi desenvolvida focando as principais partes do corpo e a cinesiologia do movimento, explorando, por exemplo, movimentos de abdução e adução mínimas ou máximas destas articulações. Além do respeito às individualidades físicas, o trabalho respiratório foi orientado a todo momento. Dessa forma, os exercícios desenvolvidos foram direcionados para os grupos musculares como um todo, trabalhado em cada aula, compondo a estrutura anatômica, fisiológica e esquelética do corpo.

A parte intermediária das aulas foram trabalhadas sequências exploratórias e pré-estruturadas (coreográficas) de diferentes perfis metodológicos, aplicados pelo professor, a saber: exercícios estruturados nas técnicas de dança (ballet e jazz), ginástica, yoga e pilates, juntamente com os objetivos derivados dos planos de aula e de acordo com as observações, progressão e encaminhamento das aulas propostas.

O final das aulas envolveu movimentação com características própria do corpo, esse, era levado a exercícios que buscavam a experimentação de movimentos exploratórios, guiados pela voz do professor em formação e ao mesmo tempo que se instruía se guiava a favor de uma movimentação mais autônoma.

Os exercícios pré-estruturados eram realizados por meio de coreografias e/ou sequencias coreográficas que exploravam o desenvolvimento pessoal de cada uma das idosas participantes e de seus limites artísticos corporais, sempre, seguidos com ou sem música e com objetos (guarda-chuvas, tecidos e elásticos) que facilitavam o entendimento e o apoio por meio das coreografias e um alongamento final que trazia de volta a calma para o corpo.

Quanto ao perfil da amostra foi detectado características socioeconômicas similares (metade com nível superior completo e o restante com ensino médio completo ou fundamental completo). Em sua maioria casadas, aposentadas e com renda entre quatro a cinco salários mínimos. Em relação às condições de saúde, foi observado: não fumantes e não adeptas a bebidas alcoólicas; apresentavam algum tipo de doença (artrose, dores lombares e osteopenia) convivendo em média de três anos com os problemas citados, porém, nenhum desses as impediam de realizar atividades físicas.

Os resultados da aptidão funcional da avaliação inicial (A1) podem ser visualizados no gráfico 1. Foi observada que a maioria das idosas obteve classificação “muito fraco” para todas as aptidões avaliadas.

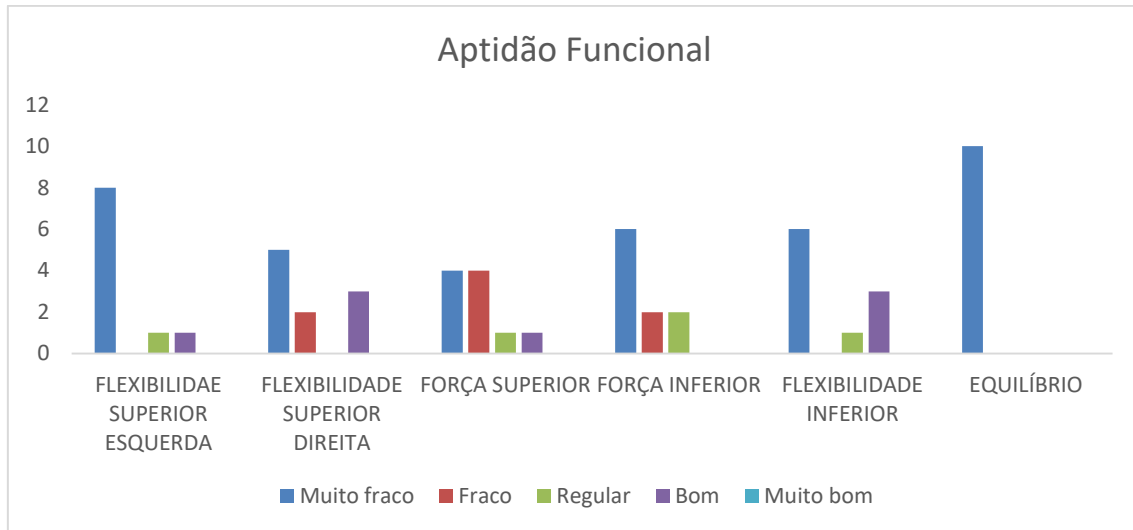


Gráfico 1 – Avaliação inicial da aptidão funcional das idosas participantes do Projeto EnvelheSendo-UFR. Abri de 2017.

Como se pode depreender na avaliação dos testes, a Flexibilidade superior esquerda (Fse) encontra-se deficitária (n=8). Já no Flexibilidade superior direita (n=5), cinco foram classificadas como “muito fraco”.

Na aptidão força de membro superior (Fs) o grupo teve uma média regular de aproveitamento. Conforme se observa no gráfico 1 quatro idosas obtiveram classificação como “muito fraco”. Na força de membro inferior foi diagnosticado “muito fraco” (n=6); sendo que duas obtiveram “fraco” e duas como regular.

Na aptidão flexibilidade de membros Inferiores (Fi), seis idosas foram classificadas como “muito fraco”. No quesito equilíbrio todo o grupo apresentou classificação “muito fraca”.

O gráfico 2 apresenta resultados de melhora das aptidões investigadas na A2.

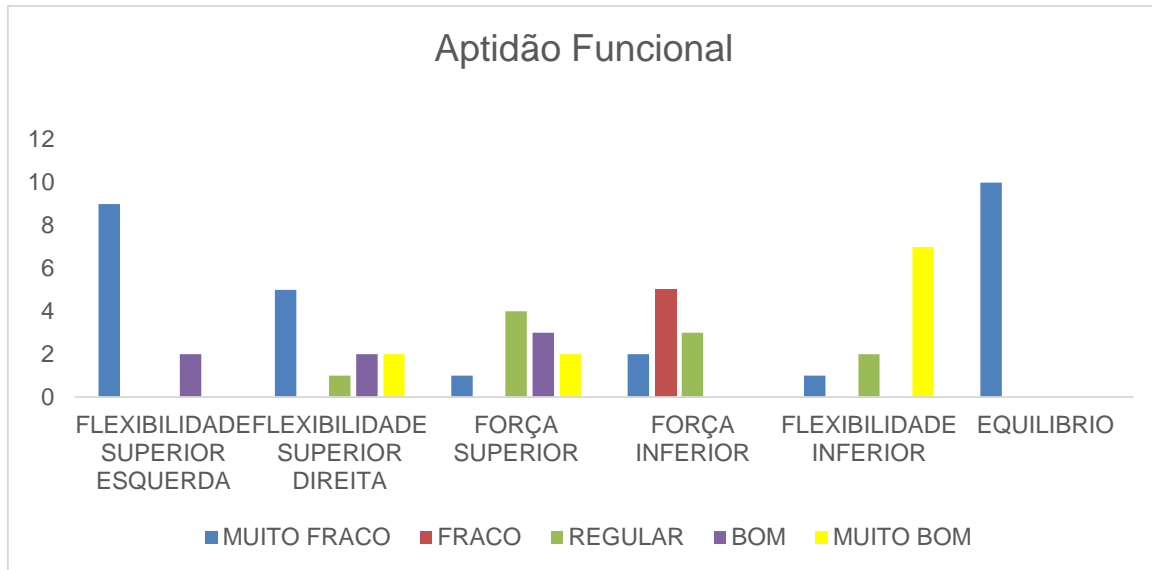


Gráfico 2 – Avaliação final da aptidão funcional das idosas participantes do Projeto EnvelheSendo-UFPR. Outubro de 2017.

Na avaliação (A2), a flexibilidade de membro superior esquerda, oito idosas estão ainda com a flexibilidade deficitária, classificadas como “muito fraco”. No quesito flexibilidade de membro superior direita (n=4) quatro delas encontram-se “muito fraco”; A aptidão força de membro superior o grupo teve classificação regular (n=4) e para força de membro inferior foi atribuído ao grupo uma mudança de comportamento, observando que cinco idosas classificaram como “bom”. Na flexibilidade de membros inferiores a amostra foi classificada como “muito bom” (n=7). O equilíbrio continuou abaixo do desejado, sendo que todas obtiveram classificação “muito fraca”.

Ao analisar os resultados das avaliações inicial (A1) e final (A2), depreendeu-se melhora do grupo nas aptidões de flexibilidade dos membros superiores tanto esquerda quanto direita, sendo observada progressão qualitativa da classificação “muito fraco” para “regular”.

Já na aptidão de força foi observado melhora, em sua maioria, para os membros inferiores, com progressão de “muito fraco” para “regular”. A flexibilidade dos membros inferiores foi a surpresa desse trabalho, como se pode observar a melhora como um todo do grupo foi muito satisfatória, deixando de ser “muito fraco” para “muito bom”, que é a melhor classificação. A amostra não apresentou melhora significativa para o equilíbrio, ou seja, permaneceram na mesma classificação.

4. DISCUSSÃO

Vislumbrando uma sociedade mais envelhecida e dando mais atenção as mudanças apresentadas no que se refere ao corpo biológico e as degenerações da idade, que resultam em menos capacidade de adaptação e autonomia (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009), torna-se importante avaliar como as pessoas envelhecem. Deve-se considerar que o processo de envelhecer pode estar associado à falta de motivações, baixa autoestima e autoimagem, dificuldade de mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, pensamentos suicidas, paranoia, depressão, ansiedade e diminuição da sua percepção de bem-estar (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Para Safons, Peralta e Pereira (2007): “Além das perdas sociais e cognitivas, ao envelhecimento está associada uma série de outras perdas nos níveis antropométrico, neuromotor e metabólico, capazes de comprometer seriamente a qualidade de vida do idoso (MAZZEO et al 1998)”. Tais efeitos são aparentes a partir dos 50 anos, juntamente com o aumento da massa corporal e a diminuição da estatura em detrimento da composição óssea e a massa muscular. Os autores também evidenciam que a diminuição do desempenho neuromotor leva gradativamente a outras perdas, tanto na parte muscular quanto na parte de força. Também tanto às variáveis metabólicas, o principal efeito deletério é sobre a potência aeróbia que diminui mesmo nos idosos ativos (SAFONS, PERALTA, PEREIRA, 2007).

Nesse contexto, a saúde, bem-estar do idoso e a longevidade podem ser determinados pelos aspectos físico, funcionais, sociais, culturais, econômicos e psicológicos. Dessa forma, as práticas corporais tornam-se importantes para promover a saúde do idoso e contribuir para a qualidade de vida.

Os objetivos das aulas envolveram a linguagem do movimento (dança, ginástica, yoga, pilates, entre outras) junto à aplicação de técnicas que davam suporte ao corpo. Desenvolvidas diante dos objetivos diários das aulas que visavam desenvolver força e flexibilidade (inferiores e superiores), resistência aeróbia, equilíbrio e coordenação motora, diante de uma progressão didático-pedagógica explorada cotidianamente nas aulas.

Dividia em três momentos, parte inicial (aquecimento) era desenvolvido com exercícios de exploração do espaço, mudanças de níveis e aquecimento articular que possibilitavam assim uma exploração espacial do tempo e espaço (LABAN, 1978) e ao mesmo tempo que se estabelecia uma autonomia particular e individual das idosas.

Conforme mencionado sobre os resultados das ações metodológicas, o desenvolvimento da parte inicial das aulas corrobora as ideias postuladas por Laban (1978). Esse estudioso trouxe para a dança seus ensinamentos, principalmente no que diz respeito a sua percepção corporal e domínio dos movimentos básicos (espaço, fluxo, peso e fluxo). Associados à este, os estudos de Fernandes (2006) que explora esses movimentos a partir Bartenieff.

Na perspectiva de melhorar a qualidade de vida do idoso e dar a esses a autonomia necessária para seu bem-estar participativo e progressivo no convívio em sociedade, foi de suma importância desenvolver esse tipo de exercícios que contribuam para a realização das atividades do cotidiano e da vida diária. Os aquecimentos articulares ajudaram no desenvolvimento de movimentação ginástica, reestruturado e adaptando sua linguagem a partir dos movimentos corporais.

A parte intermediária (o desenvolvimento) buscou-se trabalhar os objetivos propostos nos planos de aulas, o guia pelo qual foi estruturado com e a partir das necessidades do grupo sendo desenvolvidas assim exercícios que exploravam ao máximo força e a flexibilidade dos membros inferiores e dos superiores, a prática de respiração, pequenas corridas e sequências coreográficas mais rápidas davam a resistência aeróbia seu objetivo, o equilíbrio e coordenação motora se construiu nesse mesmo viés corroborado pelas técnicas somáticas, que além da dança, pilates yoga, ginástica buscou-se construir um corpo idoso mais autônomo (FRANKLIN, 2012).

As técnicas somáticas visam a melhora e o funcionamento dos reflexos naturais do organismo e oportuniza diversos benefícios para a saúde. Essa técnica é aplicada em diversos países, não mais e apenas como uma forma de tratamento, de relaxamento, massagem ou expressão corporal, mas sim como uma possibilidade diferenciada e inclusiva da vivência das práticas corporais. Strazzacappa e Morandi (2012) explica que esse termo foi criado pelo norte americano Thomas Hanna em 1983, como “a arte e a ciência de um processo relacional interno de consciência, o biológico e o meio ambiente” sendo esses três fatores coexistindo em sinergia (p.48).

Corroborando essa ideia Rocha (2010) afirma que a Educação Somática é um caminho para estudar e escutar os impulsos do corpo. A imagem corporal é essencial para tais descobertas, assim como o conhecimento e a compreensão da organização da forma corporal. É um caminho de construção do corpo para o entendimento de dança (VELOSO, 2015).

As técnicas somáticas que antes eram vistas como apenas alternativo de cura para traumas e lesões, hoje podem ser adaptadas a todos os corpos, inclusive ao corpo idoso. Tem-se portanto que a dança e as técnicas somáticas para a população idosa tem que ser (re)pensado, trabalhado e aplicado de forma a dar um maior suporte a cultura corporal do idoso. Assim tais técnicas são capazes de instrumentalizar o corpo para o desenvolvimento da linguagem do movimento no corpo contemporâneo (GREINER, 2005; ROCHA, 2010). Neste tipo de técnica são utilizados movimentos que ajudam no desenvolvimento da autoconsciência e no reconhecimento da influência dos nossos hábitos na qualidade de vida. É importante deixar claro que essa técnica não é invasiva, não permite correções e julgamentos, apenas abre um campo de experimentação para seus praticantes, assim como as outras diversas técnicas.

Diante disso as atividades físicas e as práticas corporais que vieram a ser elaboradas para esse grupo, buscou contribuir diretamente com manutenção e incremento das funções psicossociais e da saúde, afim de amenizar os efeitos do desuso, da má adaptação e das doenças crônicas, prevenindo parte dessas perdas e incapacidades (SAFONS, PERALTA, PEREIRA, 2007) degenerativas naturais do ser idoso.

Dessa forma, é sabido conforme Barboza et al (2014, p. 4) que ao levar um estilo de vida saudável e ativo, esse, possibilita o retardamento das alterações morfofuncionais levando assim a “ melhora da força, massa muscular, flexibilidade e mobilidade articular, preservação da massa óssea, melhora do equilíbrio e marcha, da cognição, menor dependência para realização de atividades diárias e significativa melhora da qualidade de vida”.

Na parte final das aulas, a exploração de movimentos pré-estruturados (coreográficos) foi parte fundamental do processo. Estes movimentos eram trabalhados juntos aos objetivos diários, de forma empírica, oportunizou desenvolver a parte cognitiva e ao mesmo tempo, trazia a sociabilização para o contexto interdisciplinar que dialogou a dança, a ginástica, o yoga, o pilates e as técnicas somáticas de corpo.

Observados por meio das experimentações de movimentos exploratórios, autônomos e pré-estruturados por meio de coreografias e posteriormente um alongamento final. A interiorização corporal na execução desses movimentos era a todo momento explorados no desenvolvimento das aulas. Para suprir uma necessidade e auxiliar a diminuição das degenerações da velhice afim de possível

incentivar a prática de atividades corporais e exercício físico, junto a linguagem do movimento pelo/no corpo. Proporcionando assim uma melhora no bem-estar. Siqueira e Padovam (2008), assevera essa possibilidade como estratégias de prevenção e manutenção de saúde que possa vir a ajudar as pessoas em diversas atividades cotidianas e, assim, aumentar a qualidade de vida, a capacidade funcional e conseqüentemente a percepção de bem-estar (OLIVEIRA et al 2010).

Para tanto é salutar compreender que este estudo depreende o movimento intrínseco e dissociável da figura humana tendo a dança como sendo das artes e as ginásticas, aliada a atividade física e a saúde, respeitando assim seus percursos metodológicos específicos e suas particularidades sem decair em incongruências epistemológicas, mas observando que cada área constrói mudanças singulares e ímpares a despeito de seu entendimento, principalmente entre as noções de corpo, arte/dança/ e práticas corporais (MOTTA, 2017).

O desenvolvimento cultural e as abordagens de caráter mais científico trouxeram para essas áreas possibilidade de pensar esses conceitos de forma interdisciplinar, permeando, assim, diferentes áreas do conhecimento. Com efeito, o tratamento teórico dessas práticas foi redefinido *a partir e com* o conceito de corpo que inclui o corpo do idoso (VIGARELLO, 2016).

Continuando a construção didático pedagógico foi evidenciado a movimentação corporal por completo dos grupos musculares. Fazendo assim a adaptação muito mais pertinente para a construção das aulas e a busca pelo corpo autônomo. Como se pode observar um exemplo desse caso é as aulas de fortalecimento muscular, diante do diagnóstico de muito fraco dos testes aplicados houve uma necessidade de aplicação desses exercícios não só pelo processo natural do envelhecimento e a falta de tônus muscular, mas também pela necessidade de aprimoramento e alinhamento do gesto técnico das práticas corporais com o objetivo de auxiliar as funções cotidianas das idosas. Corroborando assim as ideias postuladas por Laban (1978) e Fernandes (2006).

Ao analisar os resultados das avaliações inicial (A1) e final (A2), depreendeu-se nas aptidões de flexibilidade dos membros superiores tanto esquerda quanto direita, uma melhora para o grupo investigado. Foi observada uma progressão qualitativa da classificação “muito fraco” para “regular” no decorrer das aulas, seguido por outros resultados satisfatórios em outras aptidões, como na força de membros inferiores. Isto pode ser em decorrência da linguagem da dança, na qual pode-se enfatizar mais a

movimentação de membros inferiores. Porém, vale destacar que durante as aulas foi trabalhado o corpo como um todo.

O fortalecimento dos membros inferiores foi um resultado interessante, pois pode ter contribuído para diminuição nas dores e principalmente nas quedas relacionadas ao padrão de movimento do cotidiano dos idosos. A queda é um dos problemas mais comuns entre os idosos. Muitas vezes, provocam fraturas com consequências graves para a qualidade de vida e a saúde, como imobilidade, dependência, além do alto índice de mortalidade pós-cirúrgico. O SUS (Sistema Único de Saúde) registra a cada ano mais de R\$ 51 milhões com o tratamento de fraturas decorrentes de queda e R\$ 24,77 milhões com medicamentos para tratamento da osteoporose, doença que atinge principalmente mulheres na pós-menopausa, caracterizada pela fragilidade dos ossos.

Foi verificada melhora da flexibilidade dos membros inferiores para todo o grupo, com mudança da classificação “muito fraco” para “muito bom”, ou seja, como se pode depreender as aulas em si do projeto junto aos objetivos propostos, inclusive o de melhora da flexibilidade, foi alcançado em sua plenitude e com êxito trabalhado características e peculiares desse grupo muscular.

Não foi verificada melhora da aptidão equilíbrio dinâmico, pois nas aulas eram trabalhados o equilíbrio estático. Porém, na vivência e no processo corporal pode se observar nos corpos dessas idosas, melhora nesse quesito e principalmente em suas falas durante as aulas, pois possibilitou reconstruir e acessar de forma corporificada todo conteúdo que lhe foi proposto. Conforme assevera Greiner (2005), as informações não passam apenas pelo corpo, elas se traduzem de forma a promover movimentos corporais, todas as informações acessadas, olhadas ou diagnosticadas são contributos favoráveis para a construção desse corpo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultados podemos destacar que ao avaliar a capacidade funcional de idosas houve uma grande melhoria nos resultados, em especial nas aptidões de flexibilidade dos membros superiores tanto esquerda quanto direita. Foi observada durante os meses trabalhados uma progressão qualitativa da classificação “muito fraco” para “regular” trazendo assim para esse contexto uma benfeitoria social, que proporcionou um diferencial na (re)construção do corpo do idoso.

Já na aptidão de força foi observado melhora para os membros inferiores, com de “muito fraco” para “regular”. A flexibilidade dos membros inferiores além de ter sido muito explorada e trabalhada foi um grande diferencial desse estudo, houve uma melhora deixando de ser “muito fraco” para “muito bom”, sendo considerada na escala a melhor classificação dos testes. Ao mesmo tempo em que a amostra não apresentou melhora significativa para o equilíbrio permanecendo assim na mesma classificação.

Ao descrever as ações metodológicas desenvolvidas no Projeto EnvelheSendo-UFPR, as ações desenvolvidas, apresentaram-se como uma alternativa na melhora do convívio social e na construção da arquitetura de seus corpos, tornando-os mais ativos, inseridos e importantes socialmente.

O fortalecimento dos grupos musculares foi uma consequência da junção desses processos, visto que além da visão artística e/ou física, essas modalidades aplicadas (dança, pilates, yoga, ginástica) trataram de não apenas submeter as idosas a uma atividade física para fortificar os corpos, mas, desenvolver as habilidades e a autonomia das idosas. Introduzindo assim, esse grupo no universo do corpo em movimento, seja ele simples (cotidianos) ou elaborados (coreográficos) proporcionando dessa forma a construção do corpo envelhecido ao mesmo tempo que se busca sua autonomia e bem-estar.

Os resultados da análise das ações metodológicas e avaliação da capacidade funcional dos idosos contribui para o melhor direcionamento das atividades no Projeto, bem como para a produção do conhecimento científico dessa área. Portanto, este estudo poderá auxiliar outros profissionais no desenvolvimento das práticas corporais para os idosos, envolvendo os movimentos do corpo estruturados por técnicas somáticas resultando em riquezas e potencialidades de (re)criar movimentos que poderão ser introduzidos, estudados e (re)aplicados em outros grupos de idosos.

REFERÊNCIAS

- BARBOZA, N. M. et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 87–98, 2014.
- CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**: escolhendo entre cinco abordagens. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.
- FERNANDES, C. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.
- FRANKLIN, E. **Condicionamento físico para a dança**. trad. orlando laitano Barueri, Sp: Manoele, 2012
- GREINER, C. **O Corpo: pistas para estudos indisciplinados**. São Paulo: Annablume, 2005.
- LABAN, R. V. **Domínio do movimento**. Tradução de Ana Maria Barros de Vecchi e Maria sylvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978
- MAZO, ZARPELLON, G; LOPES, M A; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepções gerontológica**. 3° ed. rev ed. Porto alegre: Sulina, 2009.
- MAZZEO, R.S. et al. American College of Sports Medicine position standard. Exercise and Physical Activity for older adults. *Medicine Science in Sports and Exercise*, v. 30, p. 992-1008, 1998.
- MOTTA, E. L. O. **Dança e tecnologia - entre ensino e prática docente**. Dissertação de mestrado, do programa de educação da universidade internacional. f.160. 2017
- ORGANIZATION, W. HEALTH. **Envelhecimento ativo: Uma política de saúde**. p. 60, 2005.
- RIKLI RE, JONES JC. Teste de Aptidão Física para Idosos. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008.
- RIKLI RE, JONES JC. Sênior Fitness Test Manual. Human Kinetics. 2001.
- RIGO, M de. L. N. R; DE CASTRO TEIXEIRA, D. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Journal of Health Sciences**, v. 7, n. 1, 2015.
- ROCHA, R. Uno: o corpo propositor em dança contemporânea. 2010. tese apresentada no programa de Dança da universidade federal da Bahia
- SAFONS, PERALTA, M; PEREIRA, M. De M. **Princípios metodológicos da atividade física para idosos**. Brasília: 2007
- STRAZZACAPPA, M ; MORANDI, C. **Entre a arte e a docencia: a formação do artista da dança**. 4° ed. Campinas, SP: Papyrus, 2012.
- SIQUEIRA, M, M; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.

VELOSO, L. A. desmistificando tabus : a criação como condição de existência da dança ludmila aguiar veloso desmistificando tabus. Programa de Pós graduação e dança da Universidade Federal da Bahia, p. 67, 2015.

VIGARELLO, G. **O sentimento de si: história da percepção do corpo, séculos XVI-XX.** Petrópolis: Vozes, 2016.

ANEXO – BATERIA DE TESTE

Senior Fitness Test SFT

1. Levantar e sentar na cadeira

Objetivo: avaliar a força e resistência dos membros inferiores.

Instrumentos: cronômetro, cadeira com encosto e sem braços, com altura de assento de aproximadamente 43 cm.

Organização dos instrumentos: por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede, ou estabilizada de qualquer outro modo, evitando que se mova durante o teste.

Posição do avaliado: sentado na cadeira com as costas encostadas no encosto e pés apoiados no chão.

Posição do avaliador: próximo ao avaliado, segurando a cadeira.

Procedimento: o participante cruza os braços com o dedo médio em direção ao acrômio. Ao sinal o participante ergue-se e fica totalmente em pé e então retorna a posição sentada. O participante é encorajado a completar tantas ações de ficar totalmente em pé e sentar quanto possível em 30 segundos. O analisador deverá realizar uma vez para demonstrar o teste para que o participante tenha uma aprendizagem apropriada. O teste deverá ser realizado uma vez.

Pontuação: a pontuação é obtida pelo número total de execuções corretas num intervalo de 30 segundos. Se o participante estiver no meio da elevação no final dos 30 segundos, deve-se contar esta como uma execução.

Observação:



2. Flexão de antebraço

Objetivo: avaliar a força e resistência do membro superior.

Instrumentos: cronômetro, ou relógio de pulso ou qualquer outro que tenha ponteiro de segundos. Cadeira com encosto e sem braços e halteres de mão (2,3 kg para mulheres e 3,6 kg para homens). Já foram validados para o Brasil 2 kg para mulheres e 4 kg para homens. Será utilizado 2 Kg e 4 Kg.

Organização dos instrumentos: o participante senta em uma cadeira com as costas retas, os pés no chão e o lado dominante do corpo próximo à borda da cadeira. Ele segura o halter com a mão dominante, utilizando uma empunhadura de aperto de mão.

Posição do avaliado: o participante senta em uma cadeira com as costas retas, os pés no chão e o lado dominante do corpo próximo à borda da cadeira. Ele segura o halter com a mão dominante, utilizando uma empunhadura de aperto de mão. O teste começa com o braço estendido perto da cadeira, perpendicular ao chão.

Posição do avaliador: o avaliador ajoelha-se (ou senta em uma cadeira) próximo ao avaliado

no lado do braço dominante, colocando seus dedos no meio do braço da pessoa para estabilizar a parte superior do braço e pra garantir que uma flexão total seja feita (o antebraço do avaliado deve apertar os dedos do avaliador). É importante que a região superior do braço do avaliado permaneça parada durante todo o teste.

O avaliador pode também precisar posicionar sua outra mão atrás do cúbito do avaliado para ajudar a medir quando a extensão total tenha sido alcançada e para impedir um movimento de balanço para trás do braço.

Procedimento: O teste começa com o braço estendido perto da cadeira e perpendicular ao chão. Ao sinal indicativo, o participante gira sua palma para cima enquanto flexiona o braço em amplitude total de movimento e então retorna o braço para uma posição completamente estendida. Na posição inicial, o peso deve retornar para a posição de empunhadura de aperto de mão. O avaliado é encorajado a executar tantas repetições quanto possível em 30 segundos. Após a demonstração, faça uma ou duas repetições para verificar a forma apropriada, seguida do teste. Deverá ser executado o teste uma vez.

Pontuação: a pontuação é obtida pelo número total de flexões corretas realizadas num intervalo de 30 segundos. Se no final dos 30 segundos o antebraço estiver em meia flexão, conta-se como uma flexão total.



3. Sentado e Alcançar

Objetivo: avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Instrumentos: cadeira com encosto e sem braços a uma altura de, aproximadamente, 43 cm, até o assento e uma régua de 45 cm.

Organização dos instrumentos: Por razões de segurança deve-se colocar a cadeira contra uma parede de forma a que se mantenha estável (não deslize para frente) quando o participante se sentar na respectiva extremidade.

Posição do avaliado: o ponto aproximado entre a linha inguinal e os glúteos deve estar paralelo ao assento da cadeira. Mantenha uma perna flexionada e o pé do chão, os joelhos paralelos, voltados para frente, o participante estende a outra perna (a perna preferida) à frente do quadril, com o calcanhar no chão e dorsiflexão plantar a aproximadamente 90°.

Posição do avaliador: próximo ao avaliado.

Procedimento: com a perna estendida (porém não superestendida), o participante inclina-se lentamente para a frente, mantendo a coluna o mais ereta possível e a cabeça alinhada com a coluna. O avaliado tenta tocar os dedos dos pés escorregando as mãos, uma em cima da outra, com as pontas dos dedos médios, na perna estendida. A posição deve ser mantida por dois segundos. Se o joelho estendido começar a flexionar, peça ao avaliado para sentar de volta lentamente até que o joelho esteja estendido. Lembre o avaliado de expirar á medida que

se inclina para a frente, evitando saltos ou movimentos forçados rápidos e nunca alongando ao ponto de sentir dor. Seguindo a demonstração, faça que o avaliado determine sua perna preferida – a perna que produz o melhor escore. Dê então ao avaliado duas tentativas (alongamento) nesta perna, seguidas por duas provas de teste.

Pontuação: usando uma régua de 45 cm, o avaliador registra a distância (cm) até os dedos dos pés (resultado mínimo) ou a distância (cm) que se consegue alcançar para além dos dedos dos pés (resultado máximo). O meio do dedo grande do pé na extremidade do sapato representa o ponto zero. Registrar ambos os valores encontrados com a aproximação de 1 cm, e fazer um círculo sobre o melhor resultado. O melhor resultado é usado para avaliar o desempenho.

Observação:



4. Sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar

Objetivo: avaliar a mobilidade física – velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico.

Instrumentos: cronômetro, fita métrica, cone (ou outro marcador) e cadeira com encosto a uma altura de aproximadamente 43 cm, até o assento.

Organização dos instrumentos: a cadeira deve ser posicionada contra a parede ou de forma que garanta a posição estática durante o teste. A cadeira deve também estar numa zona desobstruída, em frente coloca-se um cone (ou outro marcador), à distância de 2,44 m (medição desde a ponta da cadeira até a parte anterior do marcador, cone). Deverá haver pelo menos 1,22 m de distância livre à volta do cone, permitindo ao participante contornar livremente o cone.

Posição do avaliado: o avaliado começa em uma posição sentada na cadeira com uma postura ereta, mãos nas coxas e os pés no chão com um pé levemente na frente do outro. *Posição do avaliador:* o avaliador deve servir como um marcador, ficando no meio do caminho entre a cadeira e o cone, pronto para auxiliar o avaliado em caso de perda de equilíbrio.

Procedimento: ao sinal indicativo, o avaliado levanta da cadeira (pode dar um impulso nas coxas ou na cadeira), caminha o mais rapidamente possível em volta do cone, retorna para a cadeira e senta. Para uma marcação confiável, o avaliador deve acionar o cronômetro no movimento do sinal, quer a pessoa tenha ou não começado a se mover, e parar o cronômetro no instante exato que a pessoa sentar na cadeira.

Após a demonstração, o avaliado deve ensaiar o teste uma vez para praticar e, então, realizar duas tentativas. Lembre ao avaliado que o cronômetro não será parado até que ele esteja completamente sentado na cadeira.

Pontuação: o resultado corresponde ao tempo decorrido entre o sinal de “partida” até o momento em que o participante está sentado na cadeira. Registram-se dois escores do teste para o décimo de segundo mais próximo. O melhor escore (menor tempo) será o escore utilizado para avaliar o desempenho.

Observação: lembre ao avaliado que este é um teste de tempo e que o objetivo é caminhar o mais rapidamente possível (sem correr) em volta do cone e voltar para a cadeira.



5. Alcançar atrás das costas

Objetivo: avaliar a flexibilidade dos membros superiores (ombro).

Instrumentos: régua de 45,7 cm.

Organização dos instrumentos:

Posição do avaliado: em pé próximo ao avaliador.

Posição do avaliador: atrás do avaliado.

Procedimento: em pé, o avaliado coloca a mão preferida sobre o mesmo ombro, a palma aberta e os dedos estendidos, alcançando o meio das costas tanto quanto possível (cúbito apontado para cima). A mão do outro braço está colocada atrás das costas, a palma para cima, alcançando para cima o mais distante possível na tentativa de tocar ou sobrepor os dedos médios estendidos de ambas as mãos. Sem mover as mãos de avaliado, o avaliador ajuda a verificar se os dedos médios de cada mão estão direcionados um ao outro. Não é permitido ao avaliado agarrar seus dedos unidos e puxar.

Seguindo a demonstração, o avaliado determina a mão preferida e são feitas duas tentativas de aprendizagem, seguidas pelo teste (2 tentativas).

Pontuação: à distância da sobreposição, ou a distância entre as pontas dos dedos médios é a medida ao cm mais próximo. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios; os resultados positivos (+) representam a medida da sobreposição dos dedos médios. Registram-se as duas medidas. O “melhor” valor é usado para medir o desempenho. Certifique-se de marcar os sinais (-) e (+) na ficha de pontuação.

Observação:



6. Andar 6 minutos

Objetivo: avaliar a resistência aeróbica.

Instrumentos: cronômetro, uma fita métrica, cones, paus, giz e marcador. Por razões de segurança, cadeiras devem ser colocadas ao longo de vários pontos na parte de fora do circuito.

Organização dos instrumentos: arme um percurso de 45,7 metros marcados em segmentos de 4,57 metros com giz ou fita. A área do percurso deve ser bem nivelada e iluminada. Para propósitos de segurança, posicione cadeiras em vários pontos ao longo do lado de fora do percurso.

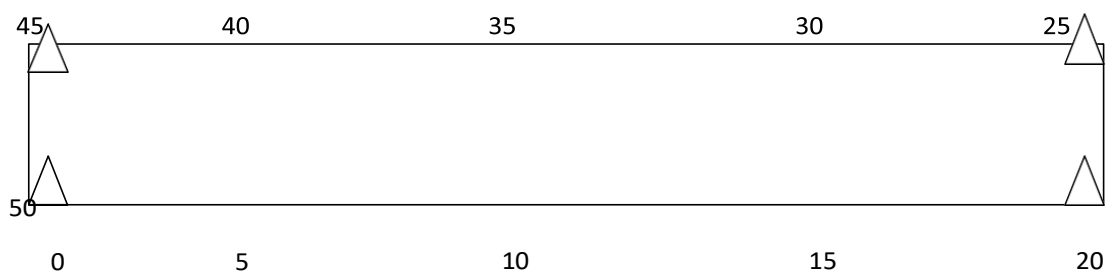
Posição do avaliado: em pé no início do percurso.

Posição do avaliador: próximo ao percurso para anotar o tempo.

Procedimento: ao sinal indicativo, os participantes caminham o mais rápido possível (sem correr) em volta do percurso quantas vezes eles puderem dentro do limite de tempo. Durante o teste os participantes podem parar e descansar, se necessário, e depois voltar a caminhar. O avaliador deve mover-se para dentro do percurso após todos os participantes terem começado e deve informar o tempo transcorrido. O teste de caminhada de 6 minutos utiliza um percurso de 45,7 m medido dentro de segmentos de 4,57 m.

Pontuação: à distância percorrida no intervalo de 6 minutos.

Observação: interrompa o teste se, a qualquer momento, um avaliado mostrar sinais de tontura, dor, náuseas ou fadiga excessiva. Ao final do teste, o avaliado deve caminhar por cerca de 1 minuto para descansar.



Pontuação dos testes

Teste Levantar da cadeira – O valor dado a este teste é referente ao número de repetições.

Homens – número de repetições realizadas, classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG

Classificação Levantar e sentar da cadeira mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< 12	< 12	< 11	< 10	< 10	< 9	< 8
Fraco	5,0	13-15	13-14	12-13	11-13	11-12	10-11	9-10
Regular	7,5	16-17	15-16	14-16	13-15	13-14	12-13	11-12
Bom	10	18-20	17-19	17-18	16-18	15-16	14-15	12-15
Muito bom	12,5	> 21	> 20	> 19	> 19	> 17	> 16	> 15

Mulheres - número de repetições realizadas, classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG

Teste Flexão de braço - O valor dado a este teste é referente ao número de repetições.
Homens – classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG e número de repetições realizadas, categorizados por faixa etária.

Classificação Flexão de braço homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< 15	< 14	< 13	< 12	< 12	< 10	< 9
Fraco	5,0	16-18	15-17	14-16	13-15	13-15	11-13	10-11
Regular	7,5	19-20	18-20	17-19	16-17	15-17	14-15	12-13
Bom	10	21-23	21-23	20-22	18-20	18-20	16-17	14-15
Muito bom	12,5	> 24	> 24	> 23	> 21	> 21	> 18	> 16

Mulheres - classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG e número de repetições realizadas, categorizados por faixa etária.

Classificação Levantar da cadeira Homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< 13	< 11	< 11	< 10	< 9	< 7	< 7
Fraco	5,0	14-15	12-14	12-13	11-13	10-11	8-10	8-9
Regular	7,5	16-17	15-16	14-16	14-15	12-13	11-12	9-11
Bom	10	18-20	17-19	17-18	16-18	14-16	13-15	11-13
Muito bom	12,5	> 21	> 20	> 19	> 19	> 17	> 16	> 14

Teste Caminhada de 6 minutos – O valor dado a este teste é referente ao número de metros caminhados.

Homens - classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG e número de metros caminhados categorizados por faixa etária.

Classificação caminhada 6 homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	< 597	< 544	< 526	< 449	< 423	< 358	< 279
Fraco	10	598-651	545-605	527-586	450-524	424-494	359-442	280-366
Regular	15	652-697	606-657	587-638	525-586	495-554	443-512	367-440
Bom	20	698-751	658-718	639-698	587-661	555-625	513-596	441-527
Muito bom	25	> 752	> 719	> 699	> 662	> 626	> 697	> 528

Mulheres - classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG e número de metros caminhados categorizados por faixa etária.

Classificação caminhada 6 mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	< 532	< 483	< 466	< 413	< 364	< 318	< 251
Fraco	10	533-582	484-543	467-524	414-480	365-433	319-394	252-326
Regular	15	583-624	544-593	525-572	481-538	434-491	395-458	327-388
Bom	20	625-674	594-653	573-630	539-605	492-560	459-534	389-463
Muito bom	25	> 675	> 654	> 631	> 606	> 561	> 535	> 464

Teste Sentar e alcançar em uma cadeira - classificação e pontuação a ser gerada para o IAFG e número de centímetros obtidos categorizados por faixa etária.

Homens

Classificação flexão de braço mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< 13	< 11	< 11	< 10	< 9	< 7	< 6
Fraco	5,0	14-15	12-14	12-14	11-13	10-11	8-10	7-9

Regular	7,5	16-18	15-17	15-16	14-16	12-14	11-13	10-11
Bom	10	19-21	18-20	17-19	17-18	15-17	14-16	12-14
Muito bom	12,5	≥ 22	≥ 21	≥ 20	≥ 19	≥ 18	≥ 17	≥ 15
Classificação sentar alcançar pés homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< -3,4	< -3,9	< -3,9	< -5,0	< -6,2	< -5,9	< -7,2
Fraco	5	-3,3- -0,6	-3,8- -1,1	-3,8- -1,2	-4,9- -2,3	-6,1 -3,2	-5,8- -3,5	-7,1- -4,7
Regular	7,5	-0,5-1,8	-1,0-1,1	- 1,1- 1,1	-2,2-0,1	-3,1- -0,8	-3,4- -1,3	-4,6- -2,5
Bom	10	1,9-4,6	1,2-3,9	1,2-3,8	0-2,8	-0,7-2,2	-1,2-1,1	-2,4-0
Muito bom	12,5	> 4,7	> 4,0	> 3,9	> 2,9	> 2,3	> 1,2	> 0,1

Mulheres

Classificação Sentar alcançar pés mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< -1,3	< -1,0	< -1,7	< -2,0	< -2,6	< - 3,2	< - 5,1
Fraco	5,0	-1,2-1,1	-0,9-1,1	-1,6-0,5	-1,9-0,2	-2,5- -0,4	- 3,1- -1,0	-5,0- -2,7
Regular	7,5	1,2-3,1	1,2-2,9	0,6-2,3	0,3-2,1	-0,3-1,4	-0,9-0,8	-2,6- -0,7
Bom	10	3,2-5,5	3,0-5,0	2,4-4,5	2,2-4,4	1,5-3,6	0,9-3,0	-0,6-1,7
Muito bom	12,5	> 5,6	> 5,1	> 4,6	> 4,5	> 3,7	> 3,1	> 1,8

Teste alcançar as costas – número de centímetros, quanto maior o número melhor.

Homens

Classificação Alcançar as costas homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< -7,4	< -8,2	< -8,6	< -9,9	< -10,5	< -10,2	< -11,2
Fraco	5,0	-7,3- -4,6	-8,1- -5,3	-8,5- -5,7	-9,8- -6,9	-10,4- -7,1	-10- -7,4	-11,1- -8,4
Regular	7,5	- 4,5- -2,2	-5,2- -2,9	-5,6- -3,3	-6,8- -4,31	-7,0- -4,3	-7,3- -5,0	-8,3- -6,0
Bom	10	-2,1-0,6	-2,8-0	-3,2- -0,4	-4,2- -1,3	-4,2- -1,2	-4,9- -2,2	-5,9- -3,2
Muito bom	12,5	> 0,7	> 0,1	> -0,3	> -1,2	> -1,1	> -2,1	> -3,1

Mulheres

Classificação alcançar as costas mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	2,5	< -3,6	< -4,3	< -4,9	< -5,5	< -6,1	< -7,7	< -8,9
Fraco	5,0	-3,5- -1,6	-4,2- -2,1	-4,8- -2,6	-5,4- -3,1	- 6,0- -3,7	-7,6- -5,0	-8,8- -5,8
Regular	7,5	-1,5-0,2	-2,0- -0,3	-2,5 - -0,8	-3,0 - -1,1	-3,6- -1,6	-4,9- -2,8	-5,7- -3,2
Bom	10	0,3-1,9	-0,2-1,9	-0,7 - 1,5	-1,0 - 1,3	-1,5-0,9	-2,7- -0,1	-3,1- -0,1
Muito bom	12,5	> 2,0	> 2,0	> 1,6	> 1,4	> 1,0	> 0,0	> 0,0

Teste levantar e caminhar – Tempo dado em segundos, quanto menor o tempo, melhor o resultado.

Homens

Classificação Levantar e caminhar homens	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	> 5,8	> 6,1	> 6,4	> 7,5	> 7,9	> 9,4	> 10,5
Fraco	10	5,7-5,0	6,0-5,4	6,3-5,6	7,4-6,4	7,8-6,9	9,3-7,9	10,4-8,8
Regular	15	4,9-4,4	5,3-4,8	5,5-5,0	6,3-5,4	6,8-6,0	7,8-6,5	8,7-7,4
Bom	20	4,3-3,6	4,7-4,1	4,9-4,2	5,3-4,3	5,9-4,9	6,4-5,0	7,3-5,7
Muito bom	25	< 3,5	< 4,0	< 4,1	< 4,2	< 4,8	< 4,9	< 5,6

Mulheres

Classificação Levantar e caminhar mulheres	Pontuação Para somar ao IAFG	60-64 anos de idade	65-69 anos de idade	70-74 anos de idade	75-79 anos de idade	80-84 anos de idade	85-89 anos de idade	90-94 anos de idade
Muito fraco	5	> 6,2	> 6,6	> 7,3	> 7,6	> 9,0	> 10	> 12,1
Fraco	10	6,1-5,5	6,5-5,9	7,2-6,4	7,5-6,7	8,9-7,8	9,9-8,5	12-10,2
Regular	15	5,4-4,9	5,8-5,3	6,3-5,6	6,6-5,9	7,7-6,7	8,4-7,3	10,1-8,6
Bom	20	4,8-4,2	5,2-4,6	5,5-4,7	5,8-5,0	6,6-5,4	7,2-5,8	8,5-6,7
Muito bom	25	< 4,1	< 4,5	< 4,6	< 4,9	< 5,3	< 5,7	< 6,6

PARA REALIZAR A PONTUAÇÃO DO IAFG DEVE-SE SOMAR OS PONTOS EM CADA LOCAL EM QUE ESTA MARCADO PONTUAÇÃO PARA SOMAR AO IAFG SEPARADAMENTE DE MULHERES E HOMENS, ISTO FARA UM SOMATORIO DE 100 ENTRE TODOS OS TESTES.

Referências:

Rikli RE, Jones JC. Sênior Fitness Test Manual. Human Kinetics. 2001.

Rikli RE, Jones JC. Teste de Aptidão Física para Idosos. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008.

APÊNDICE – PLANOS DE AULAS

MARÇO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data: 07/03/2017	Horário: 15:30 as	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Aula diagnóstica			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar o tipo de público envolvido • E suas potencialidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Aquecimento e trabalho respiratório • Caminhadas em diferentes níveis (FERNANDES, 2006)
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO: Foi observado dentro dessa aula a dificuldade respiratórias e as dificuldades relacionadas a marcha (caminhada)			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data: 09/03/2017	Horário: 15:30	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Aula diagnóstica			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar o tipo de público envolvido • E suas potencialidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Aquecimento e trabalho respiratório • Caminhadas em diferentes níveis (FERNANDES, 2006)
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO: Foi observado dentro dessa aula a dificuldade respiratórias e as dificuldades relacionadas a marcha (caminhada)			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 14:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data: 14/03/2017	Horário:15:30 as	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Aula diagnóstica			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Caminhadas • Alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar o tipo de público envolvido • E suas potencialidades físicas • Direcionamentos para a progressão de alongamentos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Direcionamento • E toque 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Aquecimento e trabalho respiratório • Caminhadas em diferentes níveis (FERNANDES, 2006) • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos)
AValiação do Aprendizado: foi observado dentro dessa aula a dificuldade em hiperextensão da musculatura da virilha.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores e a falta de			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Horário:15:30 as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data: 16/03/2017		
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Aula diagnóstica			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Caminhadas • Alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar o tipo de público envolvido • E suas potencialidades físicas • Direcionamentos para a progressão de alongamentos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Direcionamento • E toque 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Aquecimento e trabalho respiratório • Caminhadas em diferentes níveis (FERNANDES, 2006) • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos)
AValiação do Aprendizado: foi observado dentro dessa aula a dificuldade em hiperextensão da musculatura da virilha.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores e a falta de			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	
Horário: 15:30 as 14:30		Data: 21/03/2017	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Fortalecimento Muscular			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento dos membros inferiores • Metodologia da dança clássica aplicada ao idoso. • Ballet iniciante 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • E toque • Barra • Faixa elástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos) • Alongamento articular de virilha • Fortalecimentos dos membros inferiores (pliés, tandu, glisses, rond, grand battement)
<p>AValiação do Aprendizado: Foi observado que as alunas tendem a ficar mais felizes quando são direcionadas a uma metodologia específica nesse caso o ballet.</p>			
<p>Problemas do Desenvolvimento da Aula: foi também evidenciado que Problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores como falta de tônus muscular e dificuldade de realizar determinados movimentos os quais foram prontamente adaptados para a idade da classe.</p>			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	
Horário: 15:30 as 14:30		Data: 23/03/2017	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Fortalecimento Muscular: força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Alongamentos • Fortalecimento muscular de membros superiores • 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento dos membros inferiores • Metodologia da dança clássica aplicada ao idoso. • Ballet iniciante 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • E toque • Barra • Faixa elástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos) • Alongamento articular de virilha • Fortalecimentos dos membros inferior e (pliés, tandu, glisses, rond, grand battement) • Exercícios elásticos (FRANKLIN, 2012)
<p>AValiação do Aprendizado: Foi observado com grande valia que a utilização de faixas elásticas para o direcionamento de atividades corporais para esse público por não envolverem grandes cargas são benéficas.</p>			

PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: como elástico a carga é divindade e cada aluno exerce a carga que consegue sobre o aparato.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	
Horário: 15:30 as 14:30		Data: 28/03/2017	
Professora: Jaíne			
OBJETIVOS GERAIS: Fortalecimento Muscular: resistência e força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Alongamentos membros superiores • Caminhadas leves e moderadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento dos membros inferiores e superiores • Desenvolver exercícios para fortalecimento Cardiovascular e membros inferiores e superiores 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • E toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos) • Alongamento articular de virilha • Fortalecimentos dos membros inferiores (pliés, tandu, glisses, rond, grand battemante). • Iniciação coreográfica
AValiação do Aprendizado: Foi solicitado aos alunos iniciarem e fazerem os exercícios proposto em sala de aula dando continuidade em suas casa para melhor aproveitamento dos conteúdos vivenciados dentro da sala de aula.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: foi também evidenciado que Problemas relacionadas a velhice e seus aspectos neuromotores como falta de tônus muscular e dificuldade de realizar determinados movimentos os quais foram prontamente adaptados para a idade da classe.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	
Horário: 15:30 as 14:30		Data: 30/03/2017	
Professor: Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Fortalecimento Muscular: quadril/bacia			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Respiração • Alongamentos • Fortalecimento muscular do quadril/bacia • Pilates • Faixa elástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento do quadril • Metodologia de pilates aplicada ao idoso • Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra • Faixa elástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular dos membros superiores e inferiores • Alongamentos dos membros inferiores (focando nos gastrocnêmicos) • Alongamento articular de virilha • Exercícios elásticos (FRANKLIN, 2012) • Pilates: suda mascar, e contrações pélvicas.
AValiação do Aprendizado: Foi demonstrado com ajuda das técnicas do pilates a possibilidade de exercícios juntamente com as técnicas de contração muscular d e bacia para o desenvolvimento muscular a fim de melhorar a capacidade de contração da região pélvica para não ter problemas urinários.			

PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: foram diagnosticados durante essas aulas que algumas das alunas não podem ou não conseguiam realizar alguns exercícios no chão. Corroborando assim alguns estudos realizados de movimentação corporal para essa idade.

ABRIL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Horário:15:30 as 1:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:04/04/2017	
PROFESSOR (A): JAINE			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular (trote entre um cone e outro); • Exercícios de agachamento com apoio a parede; • Iniciação coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para fortalecimento Cardiovascular E membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar o exercício; • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia;
AValiação do Aprendizado: Pedir com que os alunos executem exercícios com a faixa elástica em sua casa.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Memorização da coreografia;			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Horário:15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:06/04/2017	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia e fortalecimento			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular leve • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Iniciação coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento Cardiovascular • Resistencia respiratória 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular moderado • Demonstração o exercício; • Execução de exercícios de barra com apoio, de um para outro e sobre um pé e os dois. • Progressão para desenvolvimento moderado cardiovascular. • Trabalhar no desenvolvimento cognitivo e partitura coreográfica
AValiação do Aprendizado: a compreensão das sequências de barra de aulas, auxiliam a memorização dos alunos.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Memorização e ritmo encontrado durante a execução dos exercícios.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:11/04/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR (A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia e fortalecimento			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular leve • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Iniciação coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento Cardiovascular • Resistencia respiratória • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular moderado • Demonstração o exercício; • Execução de exercícios de barra com apoio, de um para outro e sobre um pé e os dois. • Progressão para desenvolvimento moderado cardiovascular. • Trabalhar no desenvolvimento cognitivo e partitura coreográfica
AValiação DO APRENDIZADODO: a compreensão das sequências de barra de aulas, auxiliam a memorização dos alunos.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Memorização e ritmo encontrado durante a execução dos exercícios.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:13/04/2017	Horário:15:30	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia e fortalecimento			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular leve • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Iniciação coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento Cardiovascular • Resistencia respiratória 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular moderado • Demonstração o exercício; • Execução de exercícios de barra com apoio, de um para outro e sobre um pé e os dois. • Progressão para desenvolvimento moderado cardiovascular. • Trabalhar no desenvolvimento cognitivo e partitura coreográfica
AValiação DO APRENDIZADODO: a compreensão das sequências de barra de aulas, auxiliam a memorização dos alunos.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Memorização e ritmo encontrado durante a execução dos exercícios.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:17/04/2017	
Horário:15:30			
PROFESSOR(A): Everson Motta, Jaine Ribeiro e Lucélia Borges			
OBJETIVOS GERAIS: Aplicação de bateria de teste			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
Teste de Fullerton			
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:20/04/2017	
Horário:15:30 as			
PROFESSOR(A): Jaine Ribeiro			
OBJETIVOS GERAIS: Força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento De força nos membros superiores 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento 5 min. • Exercícios de flexão com apoio em pé • Exercícios de flexão de joelho (subir e descer) • Exercícios de força com elástico • Memorização coreográfica.
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Horário:15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:25/04/2017	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular e com caminhadas aleatórias • Alongamento • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento • Alongamento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 10min • Alongamento 40 minutos -Membros inferiores -Membros superiores • Exercícios de flexão com apoio em pé • Exercícios de flexão de joelho (subir e descer) • Exercícios de força com elástico e alongamentos
AValiação do Aprendizado: A vivência relatada em sala de aula pode se observar a respeito da metodologia aplicada que a dificuldade de musculaturas fracas e falta de tônus muscular foi generalizado.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: falta de flexibilidade e atrofia muscular.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:27/04/2017	Horário:
Professor(a): Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular (twist) dança da maneira que quiser; • Exercícios de barra utilizando a parede; • Coreografia; • Alongamento; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para fortalecimento Cardiovascular E membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Parede; • Guarda-chuva; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar o exercício; • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia;
AValiação do Aprendizado: Pedir com que os alunos mandem sugestões de músicas; relação de memória corporal junto a flexibilidade. A partir desse período pode se constatar que pelo discurso evidenciado pelos alunos os mesmos caracterizaram as aulas com progressões e que estariam já conseguindo fazer seus exercícios e ajudando em suas capacidades funcionais básicas para o seu dia a dia.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Memorização da coreografia;			

MAIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Data:02/05/2017	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	Horário: 15:30 as 16:30	
PROFESSOR (A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia Moderada			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular e com caminhadas e corridas • Pular corda • Alongamento • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento • Alongamento corporal • E progressão cardiovascular moderada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 10min • Alongamento 10 minutos -Membros inferiores -Membros superior • Exercícios de corda 20min • Exercícios saltos (saltos) • Retenção coreográfica • Volta a calma.
AValiação do Aprendizado: pelo diagnostico realizado pelo teste de Furlleton teste foi observado nesse momento uma progressão como antes evidenciado, assim as aulas foram focadas nas dificuldades dos alunos.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: pode se observar que saltos não são de grande valia por não ter um lugar apropriado para se absorver o impacto. Pois a sala de aula é d emadeira, sendo assim a progressão cardiovascular nesse caso já está muito melhor que nas aulas anteriores.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017	Horário: 15:30	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia leve para Moderada			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular e com caminhadas e corridas • Pular corda • Alongamento • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento • Alongamento corporal • E progressão cardiovascular moderada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 10min • Alongamento 10 minutos -Membros inferiores -Membros superior • Exercícios de corda 20min • Exercícios saltos (saltos) • Retenção coreográfica • Volta a calma.
AValiação do Aprendizado; continuidade da aula anterior.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:09/05/2017		Horário: 15:30
PROFESSOR (A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Flexibilidade Moderada			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular e com caminhadas e corridas • Alongamento • Exercícios com apoio de barra sequenciados • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento • Alongamento corporal • E progressão cardiovascular moderada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 5 min • Alongamento 25 minutos -Membros inferiores -Membros superior • Exercícios de equilíbrio meia ponta 20m • Retenção coreográfica • Volta a calma.
<p>AValiação do Aprendizado: foi observado durante as aulas umas leves tendências das alunas a terem dificuldade com o labirinto, as desestabilizando. Sendo assim as aulas e sua progressão ganharam um grau a mais de dificuldade ensinamento com o objetivo de melhorar além das capacidades motoras foram aplicados exercícios que possibilitassem uma melhora nos diferentes graus de labirintite diagnosticados.</p>			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: labirintite.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Data10/05/2017	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017		Horário: 15:30 as 16:30
PROFESSOR(A): Jaime Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Flexibilidade e Equilíbrio			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento; • Exercícios faixa elástica; • Coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para fortalecimento Da flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Faixa elástica; • Guarda-chuva; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar o exercício; • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia;
AValiação do Aprendizado:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:16/05/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Equilíbrio			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular • Alongamento • Exercícios de equilíbrio no solo • Exercícios coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio sensório motor • Alongamento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Voz • Toque • Barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 10min • Alongamento 10 minutos -Membros inferiores -Membros superiores • Exercícios sequenciados 30 minutos -Prancha -Movimentos de um pé para o outro -Elevação plantar -equilíbrio sobre um pé e perna. • Retenção coreográfica • Volta a calma.
AValiação do Aprendizado: foi observado que com grande valia a progressão dos exercícios realizados para melhora da labirintite aliado aos exercícios e as práticas corporais foram de grande valia.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: falta de equilíbrio e dificuldade de transferência corporal de um lado para o outro e de direcionamento de direita e esquerda.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:18/05/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia e Força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular (saltito); 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para fortalecimento Corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Faixa Elástica; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar o exercício; • Exercícios de flexão do braço (3x10); • Exercícios de agachamento com apoio a parede (3x12); • Exercícios com o elástico; • Coreografia; • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia;
AValiação do Aprendizado:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:23/05/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Equilíbrio e Força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de fortalecimento corporal • e de equilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Faixa Elástico; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento nas escadas -subidas -descidas Com peso e, sem peso Com apoio e sem apoio. • Retenção e coreografia; • Volta a calma
AValiação do Aprendizado: Foi direcionado um exercício para fortalecimento de membros inferiores com carga mais pesada e de forma cardiovascular, após um intenso alongamento e aquecimento.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: não foi relatado nenhum, e depois da aula também foi perguntado se houve dores, apenas localizadas no quadríceps, pela intensidade dos exercícios.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 15:30 as 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:25/05/2017	Horário:	
PROFESSOR(A); Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Flexibilidade e força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento; • Aquecimentos • Força 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para flexibilidade e fortalecimento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar o exercício; • Alongamento em dupla; • Alongamento barra; • Flexão banco; • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia;
AValiação do Aprendizado:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo Horário:15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:30/05/2017	
PROFESSOR(A); Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Resistencia e força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aferição cardíaco; • Aquecimento • Alongamento • Abdominais 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver exercícios para fortalecimento e resistência moderada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Colchonetes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Calculo cardíaco 5 min • Aquecimentos 5 min • Alongamento intenso 30 min • Abdominais 10 min • Trabalhar no desenvolvimento da coreografia; • Volta calma.
AValiação DO APRENDIZADODO; pode-se observar que ao realizar sequencias de abdominais as mesmas ainda não conseguem realizar os exercícios corretos.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: Colchonetes não foram adequados pois os mesmo se encontram velhos e sujos memorização da coreografia.			

JUNHO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:01/06/2017	
Horário:			
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Relaxamento corporal			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Ioga 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de equilíbrio • E relaxamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular • Respiração • Apropriação coreografia; • Volta a calma
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 15:30 as 16:30		Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:01/06/2017	
Horário:			
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Relaxamento			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Trabalho com os pés • Ioga 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de equilíbrio • E relaxamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular • Respiração • Apropriação coreografia; • Volta a calma
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADODO			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:08/06/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Força			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Fortalecimento de membros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular moderado e forte • De membros inferiores e superiores • Corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Palco; • Banco; • Parede; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular (pulinhos com alternância de pernas 3x6); • Agachamento (3x6), passada; • Flexão banco; no palco; • Decorar passos da coreografia; • Coreografia;
AValiação do Aprendizado:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:08/06/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Fortalecimento de membros inferiores. • Superação 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular leve, moderado e forte • De membros inferiores e superiores ; • Movimentação corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular intenso • Flexão banco; no palco; • Decorar passos da coreografia; • Coreografia;
AValiação do Aprendizado:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:08/06/2017		Horário: 15:30 as
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Metodologia de zumba aplicada ao idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular leve, moderado e forte • De membros inferiores e superiores ; • Movimentação corporal • E cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular intenso • Repetição de movimentos • Limpeza Coreografia;
AValiação do Aprendizado: foi evidenciado pela construção das aulas o grau de desenvolvimento cardiovascular de leve para moderado. Por isso foi indicado uma forma metodológica diferenciada para aplicação de aulas de zumba para esse grupo. Observa-se também que por terem uma progressão e já passados tres meses de aulas ininterruptas essa abordagem foi aplicada.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: apenas um cansaço natural do corpo pela intensidade dos movimentos.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:13/06/2017		Horário: 15:30 as
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Continuação das aulas (zumba para idosos) • Aquecimento articular; • Alongamento • Metodologia de zumba aplicada ao idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular leve, moderado e forte • De membros inferiores e superiores ; • Movimentação corporal • E cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular intenso • Repetição de movimentos • Limpeza Coreografia;
AValiação do Aprendizado: foi evidenciado pela construção das aulas o grau de desenvolvimento cardiovascular de leve para moderado. Por isso foi indicado uma forma metodológica diferenciada para aplicação de aulas de zumba para esse grupo. Observa-se também que por terem uma progressão e já passados tres meses de aulas ininterruptas essa abordagem foi aplicada.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: apenas um cansaço natural do corpo pela intensidade dos movimentos.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:15/06/2017		Horário: 15:30 as
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Continuação das aulas (zumba para idosos) • Aquecimento articular; • Alongamento • Metodologia de zumba aplicada ao idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular leve, moderado e forte • De membros inferiores e superiores ; • Movimentação corporal • E cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular intenso • Repetição de movimentos • Limpeza Coreografia;
AValiação do Aprendizado: foi evidenciado pela construção das aulas o grau de desenvolvimento cardiovascular de leve para moderado. Por isso foi indicado uma forma metodológica diferenciada para aplicação de aulas de zumba para esse grupo. Observa-se também que por terem uma progressão e já passados tres meses de aulas ininterruptas essa abordagem foi aplicada.			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: apenas um cansaço natural do corpo pela intensidade dos movimentos.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:20/06/2017		Horário: 15:30 as
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Continuação das aulas (zumba para idosos) • Aquecimento articular; • Alongamento • Metodologia de zumba aplicada ao idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento muscular leve, moderado e forte • De membros inferiores e superiores ; • Movimentação corporal • E cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Aquecimento cardiovascular intenso • Repetição de movimentos • Limpeza Coreografia;
AValiação do Aprendizado: optou-se por essa metodologia no final do semestre para observar a melhora dentro dos parâmetros evidenciados e os resultados adquiridos em relação as aulas realizadas no semestre			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA: apenas um cansaço natural do corpo pela intensidade dos movimentos.			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:21/06/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Criatividade e expressão			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Exercícios de improvisação 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentação corporal • Desenvolvimento da criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Alongamento • Exercícios de criatividade jogos (teatro) • Limpeza Coreografia;
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:27/06/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson Motta			
OBJETIVOS GERAIS: Força, resistência e flexibilidade			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Coreografia 	<ul style="list-style-type: none"> • Memorização • Movimentação corporal • E cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento articular; • Repetição de movimentos • Limpeza, memorização e apresentação Coreografia;
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA			
Projeto EnvelheSendo 16:30	Turma: Dança, primeiro trimestre de 2017 Data:15/06/2017	Horário: 15:30 as	
PROFESSOR(A): Everson Motta, Jaine Ribas			
OBJETIVOS GERAIS: Apresentação			
CONTEÚDOS:	Objetivos específicos;	Recursos didáticos	Desenvolver metodológico
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação e finalização de semestre 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de rítmicas; • Música; • Toque • Voz 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação final • Festa de encerramento
AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO:			
PROBLEMAS DO DESENVOLVIMENTO DA AULA:			