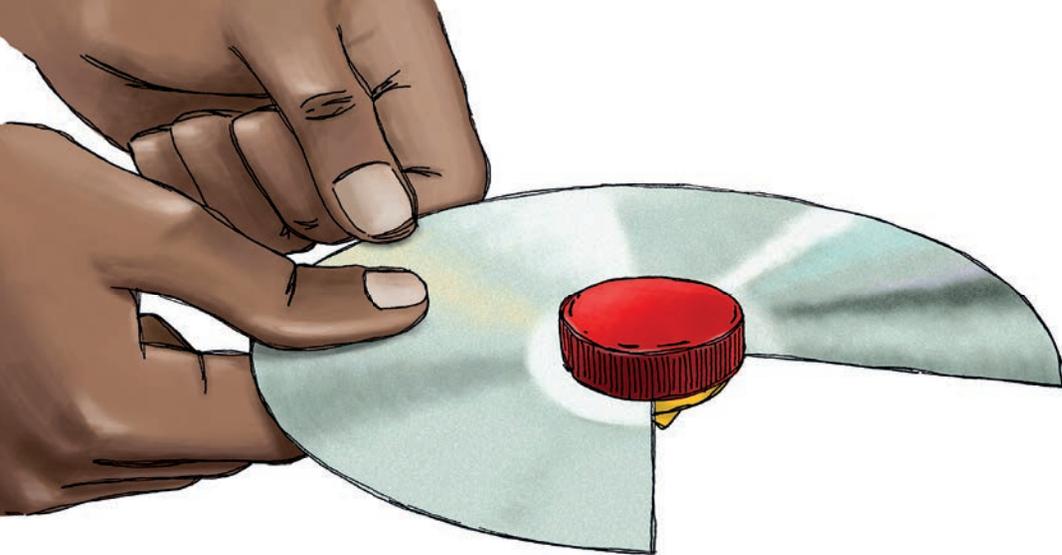


RE: Relatos que inspiram



De um ponto do mapa, Alagoas, de outro, Santa Catarina. De um lado, crianças e adolescentes, do outro, idosos com mais de 60 anos. Em comum, os dois relatos que apresentamos a seguir contam com a orientação profissional para promover atividades com qualidade, criatividade e segurança.



TORNEIO COM BRINQUEDO CASEIRO ANIMA ESCOLA DE ALAGOAS

Nos últimos anos, um brinquedo tradicional ganhou nova roupagem e virou febre entre as crianças. O Beyblade, que é uma espécie de pião tecnológico, foi popularizado por meio de um desenho animado que leva o mesmo nome. Apesar do sucesso, na Escola Municipal de Educação Básica Barão de Penedo, em Alagoas, devido ao valor do artefato, os alunos improvisavam seus próprios beyblades. Ao tomar conhecimento da iniciativa dos pequenos, o Profissional de Educação Física Paulo Cesar Firmino [CREF 002232-G/AL] resolveu criar um projeto de confecção de brinquedos com materiais recicláveis.

Culminando na realização de um torneio de beyblade caseiro, o projeto foi desenvolvido nos meses de maio e junho, tendo como objetivo estimular a criatividade, a coordenação motora e a concentração dos participantes. Ao todo, 50 alunos, entre 8 e 17 anos, participaram do projeto durante o recreio.

“A aceitação por parte dos alunos e da direção foi positiva. No primeiro torneio, alguns alunos não participaram por timidez, mas ao assistirem à competição, demonstraram interesse e pediram para que eu organizasse outro”, conta Firmino.

“Houve uma oficina de montagem em que todos puderam expor suas opiniões e desenvolver o trabalho em equipe. Os alunos com mais habilidade ajudaram os pequenos a cortar, colar, encaixar as tampas de detergentes dentro da tampa pet, entre outros”



Até a realização do torneio, no entanto, o projeto contou com algumas etapas. O primeiro passo foi a articulação com a professora de Artes para desenvolvimento dos materiais. Na internet, os alunos pesquisaram como confeccionar seus próprios equipamentos e, na sequência, trouxeram de casa os materiais para produção. Tampas de detergente e de garrafas pet, CDs, cordão, cola, lápis de cor, caixas de pizza, entre outros materiais que iriam para o lixo, foram utilizados com muita criatividade pelos alunos.

“Houve uma oficina de montagem em que todos puderam expor suas opiniões e desenvolver o trabalho em equipe. Os alunos com mais habilidade ajudaram os pequenos a cortar, colar, encaixar as tampas de detergentes dentro das tampas de garrafas pet, entre outros”, indica o professor.



O passo seguinte foi a realização das inscrições para a competição, sendo os alunos os responsáveis pela atividade. Também foram eles que criaram as regras e o regulamento das batalhas. O projeto contou com o apoio da coordenação e direção na distribuição das medalhas, além da Secretaria de Educação do município.

Durante os dois meses de atividade, os alunos puderam desenvolver a autoestima (confiança e controle da timidez), habilidades cognitivas (raciocínio, planejamento, definição de estratégias e precisão nos movimentos), o equilíbrio emocional (controle psicológico diante das adversidades, como ganhar, perder, errar), além de reconhecer o outro e saber compartilhar, estimular a criatividade, coordenação motora, força, noção de espaço e tempo, agilidade e muito mais.

O resultado não poderia ser diferente: nos meses de setembro e outubro deste ano será realizada a segunda edição do torneio, dessa vez com o dobro de participantes. “A cobrança por mais um torneio se deu pelo sucesso do primeiro. Os alunos fizeram uma verdadeira festa durante as batalhas, com torcida e tudo. E os que não fizeram parte da primeira edição, hoje querem participar e já até fizeram as pré-inscrições. Já estamos com um número de 100 inscritos (entre alunos dos turnos matutino e vespertino, do 3º ao 9º ano). Mais uma curiosidade: há até alunos de outras escolas querendo participar”, orgulha-se Firmino.

INICIATIVA OFERECE PILATES GRATUITO A MAIS DE CEM IDOSOS DIARIAMENTE EM SC

Há quem diga que aos 60 anos inicia-se a melhor idade. Se é verdade, só chegando lá para descobrir. Fato é que os idosos de Balneário Camboriú (SC) têm mais chances de aproveitar a terceira idade com saúde e qualidade de vida. Isto porque a Secretaria da Pessoa Idosa da cidade oferece um conjunto de atividades lúdicas, passeios, aulas de idioma, palestras, etc. Porém, são as atividades de Pilates (que conferem alongamento e fortalecimento muscular) que garantem aos beneficiários condições físicas para aproveitar todos os outros serviços que a cidade oferece.



A iniciativa foi de Josete Rodrigues dos Santos [CREF 002362-G/SC], que sentia falta de uma atividade física para os idosos da região e decidiu colaborar de forma voluntária. “Em fevereiro de 2018, me ofereci à secretaria para orientar atividades de Pilates duas vezes por semana”, lembra a Professora Jô, como é chamada pelos alunos. Mas eles gostaram tanto que esse tempo foi muito pouco. “Houve muita procura, então em 2019 passei a atuar diariamente, agora como contratada pela Fundação Municipal de Esportes de Balneário Camboriú”.



Mas não é porque o serviço é gratuito que sua qualidade é baixa. Muito pelo contrário. “Tenho o cuidado de sempre conversar com cada aluno e aluna, saber dos seus problemas físicos e limitações”. Com toda essa atenção, o resultado não poderia ser diferente. “O contato com as pessoas que frequentam a Secretaria se deu de forma tão boa e carinhosa que, antes de um trabalho, é um prazer”. A interação social também é uma terapia. A Professora Jô explica que as atividades são sempre em grupo. Em cada horário, há entre 60 e 70 pessoas. “No total, atendemos de 100 a 120 pessoas, diariamente”.

As atividades físicas acontecem na própria Secretaria, de segunda a sexta-feira, sempre pela manhã, em dois horários. Para participar, as únicas exigências são ter mais de 60 anos e residir no município. O clima leve durante as aulas contribui para que os alunos queiram retornar, e assim reverter de forma eficiente algumas das queixas frequentes: “Normalmente labirintite, tendinites, bursites, nervo ciático e dores na coluna (no geral, problemas articulares)”.

Os resultados têm sido gratificantes. Em um ano e meio de trabalho foram constatadas melhorias quanto à postura, as queixas de dores diminuíram consideravelmente e a atividade física constante colaborou muito com o humor dos alunos. “Prova disso são as diversas pessoas que deixaram de se queixar de dores e relataram uma melhora significativa em suas condições físicas. Tenho uma aluna de 92 anos, Maria do Nascimento, que participa diariamente e realiza todas as atividades propostas”.

Dona Maria é só um exemplo dessa geração que tem muita vontade de viver. Com o aumento da expectativa de vida, a prática de atividades físicas se torna ainda mais necessária. Por meio dela, é possível garantir mais qualidade de vida aos idosos. “E essas pessoas têm buscado atividades físicas com mais regularidade, daí a importância de o serviço público garantir essa assistência gratuitamente”, defende Jô. Assim, todo idoso poderá construir e aproveitar sua melhor idade.

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA
Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.
