



## **DOCÊNCIA ORIENTADA NO ENSINO SUPERIOR: EXPERIÊNCIA ESSENCIAL NA FORMAÇÃO DO PROFESSOR GERONTÓLOGO**

KRUG, Rodrigo de Rosso<sup>1</sup>; KRUG, Moane Marchesan<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Educação Física. Ensino Superior. Docência Orientada.

### **Introdução**

O acadêmico de Pós Graduação se constitui como profissional no momento em que passa a atuar no contexto de sua profissão, sendo ativo na elaboração, execução e avaliação de seu próprio trabalho docente (SANTOS JÚNIOR; KRUG, 2008). Neste caso a disciplina de Docência Orientada no ensino superior torna-se imprescindível para o mestrando/doutorando vivenciar como é atuar no ensino superior.

Assim, objetivou-se neste estudo, relatar sobre como é ser professor de ensino superior na área de Gerontologia através da disciplina de Docência Orientada. Justificou-se este relato de experiência embasando-nos na importância da disciplina de Docência Orientada na profissão de um futuro professor universitário da área de Gerontologia, pois é no exercício da docência que desenvolvemos os saberes experienciais e, também, no intuito de valorizar mais esta disciplina, que nos cursos de Pós-Graduação, é deixada de lado, pois estes cursos são pautados prioritariamente para o exercício da pesquisa.

### **A Docência Orientada no ensino superior**

Antes de começar a Docência Orientada foram realizados encontros com a professora supervisora da disciplina, e estabeleceu-se que as aulas seriam expositivo-dialogadas através de um ensino reflexivo. O ensino reflexivo se baseia em uma reflexão do professor sobre a sua prática docente, repensando a sua teoria, criando uma nova realidade através de seus esquemas básicos de funcionamento e de suas atitudes. O professor reflexivo deve sempre buscar o cíclico movimento ação-reflexão-ação (PÉREZ GÓMEZ, 1992).

Os professores reflexivos estão sempre se questionando sobre o seu saber, o seu fazer e o seu saber fazer em aula, indo além das atitudes imediatistas, tendo presente o tipo de homem que se quer formar. A formação profissional, que inclui no seu programa um forte componente de reflexão, a partir de situações práticas reais, contribui para que o professor se sinta capaz de enfrentar situações novas, de tomar decisões apropriadas e fundamentadas em

---

<sup>1</sup>Licenciado em Educação Física (UNICRUZ) e Mestre em Ciências do Movimento humano (UDESC).

<sup>2</sup>Licenciada em Educação Física e Fisioterapeuta (UNICRUZ), Mestre em Educação Física (UFPEL) e Doutoranda em Educação Física (UFSC).



um paradigma eficaz que interligue teoria e prática, onde somente o professor que explica e justifica a sua prática, pode assumir com autonomia a sua docência (ILHA; KRUG, 2008).

A Docência Orientada foi desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UDESC na disciplina de Atividade Física, Saúde e Envelhecimento, do 7º semestre do curso de Bacharelado em Educação Física. Totalizou 36 horas aula (dois créditos) e teve 15 alunos matriculados. O objetivo desta disciplina foi conhecer e refletir sobre os aspectos referentes ao envelhecimento, sobre os benefícios da atividade física (AF), as medidas de avaliação e prescrição de exercício físico, planejamento e metodologia do ensino da AF.

Na 1ª aula o plano de ensino foi debatido com os alunos e ficou definido conforme o Quadro 1. Foi realizado um diagnóstico da turma, que de acordo com Piletti (1995) é muito importante para o professor poder planejar adequadamente a tarefa de ensino e atender às necessidades do aluno, pois, antes de qualquer coisa, temos que saber para quem vamos planejar, sendo fundamental conhecer a realidade do aluno.

AULA	ATIVIDADES
1	Debate sobre o plano de ensino e diagnóstico da turma.
2	Aspectos demográficos e epidemiológicos do envelhecimento mundial.
3	Gerontologia: conceito e terminologia. Mitos e teorias do Envelhecimento.
4	Políticas de saúde no Brasil. Programas de intervenção. Envelhecimento ativo.
5	Aspectos Biopsicossociais do Envelhecimento.
6, 7, 8 e 9	Doenças mais comuns do envelhecimento e suas implicações na prática de atividade física e na reabilitação física. Idoso ativo e fragilizado.
10, 11 e 12	Prescrição de exercício físico e de reabilitação para idosos.
13	Planejamento e metodologia de programas de atividade física para idosos.
14, 15 e 16	Avaliação física/motor de idosos.
17 e 18	Avaliação final e atividades complementares.

**Quadro 1.** Plano de ensino da disciplina Atividade Física, Saúde e Envelhecimento.

Na 2ª aula foi abordado sobre os aspectos demográficos e epidemiológicos do envelhecimento. O crescimento da população de idosos é um acontecimento que ocorre em todo mundo e o Brasil será, até 2025, o 6º país mais envelhecido do mundo, com aproximadamente 30 milhões de idosos. Este aumento de idosos tem uma série de implicações epidemiológicas, através do aumento de morbidades e incapacidades, fazendo com que a saúde dos idosos seja um importante foco de atenção (IBGE, 2010).

Os conceitos e terminologias da Gerontologia, os mitos do envelhecimento, além das teorias do envelhecimento humano foram abordados na 3ª aula. Gerontologia é o estudo científico do envelhecimento sob seus diversos aspectos morfofisiológicos e psicossociais. Do ponto de vista biológico, o envelhecer tem início no começo da vida, quando células, tecidos e órgãos vão envelhecendo, e as manifestações orgânicas são facilmente evidenciadas. No



entanto, poucos sabem sobre a origem e a dinâmica do envelhecimento, sendo que existem diversas teorias sobre o envelhecimento (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

As Políticas de saúde no Brasil voltadas a pessoa idosa foram debatidas na 4ª aula. A Lei nº 10.741 (Estatuto do Idoso) define medidas de proteção às pessoas idosas, regulamentando os direitos, determinando obrigações às entidades assistenciais, estabelecendo penalidades para diversas situações de desrespeito, além de atribuir uma série de competências e responsabilidades ao Ministério Público (BRASIL, 2003). Os programas mundiais de AF e o envelhecimento ativo também foram abordados nesta aula, pois hoje em dia não se pode pensar, em prevenir ou minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento sem que se inclua a AF (OMS, 2005).

Na 5ª aula foram abordados os aspectos biopsicossociais do Envelhecimento, que são onde ocorrem as principais perdas do envelhecimento. O aparecimento de doenças é mais frequente e o convívio social é diminuído (IBGE, 2010; ACSM, 2009). As doenças mais comuns do envelhecimento e suas implicações na prática de AF foram abordadas nas aulas 6, 7, 8 e 9, sendo elas a depressão, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, doenças respiratórias e infecciosas (ACSM, 2009; OMS, 2005).

Posteriormente nas aulas 10, 11 e 12 foi explicado sobre a prescrição de exercício físico e de reabilitação para idosos. O programa de exercícios físicos para idosos deve conter exercícios aeróbicos, de equilíbrio, de flexibilidade e de força. Os exercícios aeróbicos devem ser realizados pelo menos três vezes por semana por um período mínimo de 30 minutos. Os exercícios de flexibilidade podem ser realizados nos mesmos dias que os aeróbicos. Já os exercícios com pesos e de equilíbrio podem ser executados pelo menos duas vezes por semana, na mesma sessão diária de treinamento (ACSM, 2009). Neste sentido, na 13ª aula, foi explicado como planejar programas de AF e de reabilitação para idosos, bem como a metodologia de trabalho destes programas.

A avaliação física/motora de idosos foi enfocada nas aulas 14, 15 e 16. Estas avaliações são importantes para determinação dos efeitos deletérios do envelhecimento no desempenho físico e na avaliação de programas de AF (ACSM, 2009). Sendo assim, foi explicada a bateria de testes Senior Fitness Test (RIKLI; JONES, 1999), onde é avaliada a capacidade fisiológica para realizar atividades normais do dia a dia de forma segura e independente, sem que haja uma fadiga indevida.

Os alunos participaram também de atividades complementares vinculadas ao Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI/UEDESC) que foram: IV Festival de Dança e VI Festival de



Ginástica, Capacitação da bateria Senior Fitness Test para coleta de dados do GETI/UEDESC e o Curso de AF, Saúde e Envelhecimento.

A avaliação dos alunos ocorreu através da participação destes nas aulas e nas atividades complementares, nas apresentações e elaborações de trabalhos teóricos e práticos, na elaboração de um projeto voltado para a prática de AF para idosos, e em uma prova dissertativa. A avaliação é importante para conhecer os alunos, determinar se os objetivos previstos para o processo ensino-aprendizagem foram atingidos e aperfeiçoar o processo ensino-aprendizagem (HAYDT, 1988).

### Conclusão

A disciplina de Docência Orientada na área de Gerontologia exige que o professor seja muito dinâmico e que entenda muito sobre o assunto, pois esta área de conhecimento tem um espaço pequeno dentro dos currículos de Educação Física.

Conclui-se que a disciplina de Docência Orientada é importantíssima para a formação profissional do futuro professor universitário e contribui muito para o aprender a “ser professor”. Esta experiência de atuar mostrou a necessidade de estarmos sempre aprofundando e revendo os nossos conhecimentos para que o processo de ensino seja significativo para os alunos e para os futuros professores (mestrandos/doutorandos).

### Referências

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine Science of Sports and Exercise**. v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.
- BRASIL. Estatuto do Idoso: Legislação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
- HAYDT, R. C. C. **Avaliação do processo ensino-aprendizagem**. São Paulo: Ática, 1988.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.
- ILHA, F. R.; KRUG, H. N. Aprendendo a ser professor na disciplina de Docência Orientada no curso de mestrado em educação: o ensino reflexivo como fundamentação teórico-metodológica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 125, outubro, 2008.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 3 ed. Revisada e ampliada. Porto Alegre: Sulina, 2009. 247p.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- PÉREZ GÓMEZ, A. O pensamento prático do professor. In: NÓVOA, A. (Coord). **Os professores e sua formação**. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992. p. 15-34.
- PILETTI, C. **Didática Geral**. 19. ed. São Paulo: Ática, 1995.
- RIKLI, R; JONES, J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. v.7, n. 2, p. 129-161, 1999.
- SANTOS JÚNIOR, S. L.; KRUG, H. Extensão universitária: contribuições à formação inicial em Educação Física da UFSM. In: KRUG, H. N. (Org.). **Os professores de Educação Física e sua formação**. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 2008. p. 49-55.