



O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

**PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES DOS RESULTADOS DO PROJETO: PRÁTICAS
CORPORAIS EDUCATIVAS PARA PESSOAS EM PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO**

**Glenda Yasmin Monteiro Pinheiro
Franck Carlos Pampolha Pena
Maira Alves Damasceno
João Pantoja Gonçalves Neto**
Acadêmicos do Curso de Educação Física da UEPA
Prof^a. Ms. Carmen Lilia da Cunha Faro
Orientadora
GTT1 – Atividade Física e Saúde

RESUMO

A relevância de estudos sobre a relação entre o envelhecimento e atividade física torna-se expressiva, devido às contribuições da prática de atividade física para o envelhecimento progressivo da população brasileira, especificamente a paraense. O presente estudo pretende apresentar as vivências e resultados do Projeto “Práticas Corporais Educativas para Pessoas em Processo de Envelhecimento”, o qual fez parte do Programa Campus Avançado da UEPA – Chamada 2010 – realizado durante cinco dias consecutivos no Município de Vigia – PA. Serão realizadas análises das fases de desenvolvimento deste: elaboração, vivências e resultados obtidos, a partir das visões dos próprios participantes, dos acadêmicos envolvidos e de referenciais teóricos. Este projeto foi de grande valia para a compreensão do processo de envelhecimento e da importância da prática regular de atividade física, inculcando nos participantes hábitos cotidianos saudáveis.

INICIAR É PROGREDIR

O crescimento significativo de pessoas em processo de envelhecimento na região amazônica é fato incontestável em nossa atualidade. Surgem, com este, inúmeras questões, como: problemas de saúde, sexualidade, previdenciários, culturais, psicológicos e sociais, entre outros. Sendo assim, torna-se necessário uma visão diferenciada a cerca deste processo, por meio de uma reeducação para o envelhecimento, pois através desta o indivíduo em processo de envelhecimento poderá compreender as mudanças pelas quais passam, tanto biologicamente, psicologicamente, culturalmente, como socialmente.

O aumento da longevidade não terá muito valor se o homem ao envelhecer não tiver qualidade de vida, sendo esta caracterizada pela busca da interrelação, integração e interação dos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais de forma global no ser humano. Uma das condições para que as pessoas tenham qualidade no seu viver é serem ativas.

Uma proposta de atividades para idosos necessita estabelecer parâmetros de possibilidades como a busca da autonomia, saúde física e psicológica, inclusão, bem-estar, participação e do sentimento de pertencimento da sociedade. Considerando que o processo natural do envelhecimento tem perdas significativas, é que a atividade física tem importante papel para a manutenção da qualidade de vida, não só na prevenção da saúde, da força e da vitalidade do idoso, mas nas dimensões psicológicas, sociais, culturais e espirituais. Segundo Matsudo (1997, p. 55) o exercício físico é essencial para se manter uma boa qualidade de vida, pois as perdas são significativas, e se sabe que a inatividade causa mais danos que o processo natural do envelhecimento.

Uma preparação para o envelhecimento, a partir das práticas corporais, do resgate da memória cultural, de uma reeducação para o envelhecimento, e de hábitos cotidianos saudáveis seria uma das melhores alternativas para amenizar os problemas e exaltar as conquistas das pessoas que tem a oportunidade de vivenciar esta etapa do desenvolvimento humano.

Por meio dessas perspectivas o projeto “Práticas Corporais Educativas para Pessoas em Processo de Envelhecimento” foi elaborado e submetido ao Programa Campus Avançado – Chamada 2010. Este foi aprovado devido sua relevância para a promoção de um envelhecimento de qualidade a partir da prática regular de atividade física. Foi desenvolvido no Município de Vigia – PA e possibilitou a elaboração do presente estudo, o qual apresentará análises das principais fases do projeto: sua elaboração, as vivências e os resultados/discussões, a partir das visões dos envolvidos, fundamentando-as teoricamente a partir de autores que discutem sobre o assunto.

AS VIVÊNCIAS GERAM RESULTADOS

O envelhecimento humano é um processo natural que faz parte de todo e qualquer ser vivo e envolve aspectos biopsicossociais. Manifesta-se de maneira diferente de pessoa para pessoa. Portanto é um processo que precisa ser entendido e não negado.

A imagem corporal que predomina na sociedade capitalista é do corpo como objeto de produção a serviço dos detentores do poder, para isso, precisa-se de um corpo forte, sadio, belo, com capacidade de produzir cada vez mais e gerar mais lucro. Essa busca incessante por este corpo perfeito, gera muitos conflitos no ser humano com a chegada da velhice. Pois o corpo idoso encontra-se fora desses padrões pré-estabelecidos pela sociedade. O ser acaba não tendo identidade corporal a partir da sua cultura e contexto histórico. Acaba se moldando aos traços estabelecidos pela sociedade moderna.

A imagem do corpo não surge das experiências existenciais da vida pessoal, ao contrário, a primeira imagem consciente de corpo que cada um constrói, obedece aos modelos impostos pelos valores culturais vigentes (SIMÕES 1998, p. 71)

Na sociedade moderna onde vários fatores privilegiam os mais novos, torna-se muito difícil enfrentar a velhice de maneira diferenciada, longe de negações e sentimentos de perda exclusivamente. Mas essa mesma sociedade que colabora para esse olhar do ser novo em superioridade ao ser idoso, tem sua constituição cada vez mais de indivíduos em processo de envelhecimento. E precisa desenvolver maneiras de mudar os preconceitos existentes com relação ao envelhecer, para evitar problemas ainda mais graves que os já existentes.

A dificuldade que vivenciamos para enfrentar a nossa velhice e dos outros tem raízes na própria nebulosidade que se forma em torno do que é envelhecer. Terrenos obscuros geram medo, ansiedade e negação. Esta nebulosidade é

gerada também pela tentativa de ver a velhice de uma única maneira sem possibilidades de recriá-la (PONTES 2008, p. 17)

É de fundamental importância para esse novo olhar, que os indivíduos se preparem para envelhecer bem, a partir de um conhecimento aprofundado sobre o envelhecimento humano, em nosso caso, principalmente no contexto Amazônico. A partir desse processo educativo, esses indivíduos poderão compreender as transformações pelas quais passam neste estágio de desenvolvimento, como afirma Barbosa (1998)

É necessário um processo educativo para os idosos a fim de os ajudar a entenderem as transformações pelas quais passam nas esferas biológicas (limitações físicas), psíquicas (morte de amigos e entes queridos) e social (perda do poder na família, aposentadoria, solidão, entre outros) (apud BARBOSA 2000, p. 11).

Outro ponto a ser focado, quando se visa um envelhecimento bem sucedido, é a prática constante de atividade física. Assim, os idosos precisam ter a oportunidade de vivenciar as diferentes práticas corporais a partir da orientação de bons profissionais de maneira interdisciplinar e respeitando as características individuais existentes e a realidade socioeconômica da área que este encontrasse inserido. Assim aponta Simões (1998, p. 46)

Atividades ministradas de acordo com o próprio ritmo do idoso, suas limitações e necessidades, compatíveis às suas necessidades, são de grande valia para que a aprendizagem no idoso seja estimulada.

A partir dos pontos apresentados, foram realizadas dinâmicas de conhecimento do grupo, embora todas as participantes já se conhecessem. E dinâmicas que possibilitaram a integração destes com os acadêmicos envolvidos. O grupo é caracterizado por ser constituído apenas de mulheres católicas. Foi aplicado um Teste de Anamnese, o qual possibilitou a análise de que se tratam de mulheres ativas, na grande maioria. Segundo os resultados propostos por Verderi (2004, p. 121), a prevalência de respostas na alternativa “A”, caracterizava o grupo por pessoas dinâmicas, inteligentes e que se preocupam com a saúde. Sabem respeitar os limites do seu corpo e suas possibilidades funcionais. Correm menos riscos de adquirir doenças cardíacas, respiratórias e do aparelho locomotor. Possibilitando o alcance de um envelhecimento sadio, com menos doenças e disposição. Num universo de 27 entrevistadas, 24 pessoas tiveram a prevalência da letra “A” em suas respostas; 1 pessoa teve prevalência da alternativa “B” em suas respostas, esta caracterizada como uma pessoa que não é sedentária, mas que se encaminha para isso. Necessita modificar alguns hábitos diários, para que possa melhorar sua qualidade de vida, deve ter cuidado. Pois pode apresentar algum desconforto corporal ao realizar alguma atividade mais intensa, os quais podem estar associados a alguma doença ou desequilíbrios musculares e podem evoluir, se não forem detectados a tempo; e 2 pessoas tiveram prevalência da alternativa “C” em suas respostas, caracterizadas por serem sedentárias, com sérios riscos de adquirem patologias, a pontuação reduzida indica que não realizam atividades que contribuam para o bem estar.

Foram propostas três palestras desenvolvidas por meio de rodas de conversa e dinâmicas de grupo. A primeira palestra intitulada: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento relacionados à atividade física, tratou da importância da atividade física para um envelhecimento saudável, foram apresentadas as mudanças físicas, psíquicas,

culturais e sociais decorrentes do envelhecimento, bem como a relação entre a alimentação e prática de atividade física, especificamente a ginástica, na busca por um envelhecimento de qualidade. Esta proporcionou novos conhecimentos aos participantes e incentivo a prática de atividade física.

Optou-se pela prática da Ginástica, a partir de suas diferentes manifestações, como: alongamento, relaxamento, hidroginástica, Ginástica Rítmica a partir dos elementos corporais (andar, saltitar, equilibrar, balancear, circundar, girar entre outros) e da utilização de materiais alternativos fazendo relações com a preservação do meio ambiente; devido aos benefícios proporcionados por esta prática corporal desenvolvida de maneira educativa contribuindo para o desenvolvimento biopsicossocial de pessoas em processo de envelhecimento.

Segundo Barbosa (2000, p. 43) a Ginástica proporciona a estes indivíduos

Melhoras na amplitude dos movimentos, no ganho de flexibilidade, orientação espacial, estimulação visual e auditiva. Quando acompanhada de exercícios respiratórios, melhora a capacidade pulmonar. Pode ser realizada por todos, sendo apenas necessário ter cuidado com indivíduos que tenham deformidades ósseas com restrições a determinados movimentos. Traz benefícios especiais a pessoas com dores musculares (melhora com alongamentos) e problemas cardiopulmonares.

Uma das manifestações gímnicas mais estimuladas para pessoas na faixa etária dos quarenta e cinco anos em diante são as atividades de hidromotricidade, preferencialmente a hidroginástica, devido aos fortes benefícios proporcionados a estes indivíduos. Segundo Barbosa (2000, p. 42)

As contribuições da hidroginástica para a saúde: movimentam as articulações e auxiliam o tratamento de problemas reumáticos e articulares (melhora a amplitude das articulações, fortalece as musculaturas articulares etc), favorece a pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e ao trabalho do aparelho circulatório, diminui a pressão sanguínea periférica, favorecendo quem tem tendências a varizes, diminui os problemas de hipertensão e hipotensão, melhora a condição cardiorrespiratória.

A partir da importância da Hidroginástica e demais atividade em meio líquido o projeto inicialmente propôs a prática destas, pela presença de igarapés no interior do estado, mas esta foi inviável devido a distância dos igarapés do local onde as atividades eram desenvolvidas.

A segunda palestra fez referência ao termo Gerofobia, a qual segundo Araújo (apud EVELIN, 2008, p. 28) trata-se de uma:

Expressão utilizada para descrever os preconceitos e estereótipos, em relação às pessoas idosas, fundadas unicamente em sua idade, expressa através de atitudes negativas que surgem do medo que as gerações mais jovens têm do envelhecimento e de sua resistência em lidar com os desafios sociais e econômicos do envelhecimento.

Esta foi apresentada a partir de uma linguagem compreensível visando os sujeitos participantes do projeto, os quais puderam compreender o que o termo significa e pode-se observar que não são gerofóbicos, ou seja, não apresentam medo de envelhecer. Fato comprovado através de uma das perguntas (Você tem medo de envelhecer?) do Teste de Anamnese aplicado, a qual teve como única resposta “Não”.

Os medos decorrentes das mudanças presentes no processo de envelhecimento são frutos dos estereótipos criados pela sociedade moderna.

Visando a quebra destes e do conhecimento dos direitos desta faixa etária estipulados por lei foi apresentado na terceira palestra o Estatuto do Idoso, apresentado numa linguagem acessível a todos os participantes, sendo enfocados os principais direitos. Para estas duas últimas palestras foram produzidos dois materiais com os principais pontos enfocados por estas e distribuídos entre os participantes.

Para um envelhecimento de qualidade é imprescindível seguir estas orientações, assim como a vivencia de hábitos alimentares saudáveis, resgate da memória cultural e a negação ao sedentarismo, proporcionando melhoria da qualidade de vida dos idosos. Pois “A velhice não é o fim de uma aventura, é uma nova aventura, inédita, apaixonante. Urge prepará-la” (DUMÉE E PIERRE 1999).

Além das palestras desenvolvidas através de atividades dinâmicas e rodas de conversa, nas quais foram os aspectos biopsicossociais do envelhecimento relacionados à atividade física, o termo Gerofobia e o Estatuto do Idoso, fundamentados pelos referencias como Okuma (1998), Evelin (2008), Verderi (2004), entre outros. Foram realizadas oficinas, as quais possibilitaram aos participantes o desenvolvimento da consciência e expressão corporal; vivencias corporais, como ginástica de alongamento, relaxamento, aeróbica, rítmica, estimulando a conscientização em grupo, autoconfiança, auto-estima e interação social; além da exploração da criatividade através da elaboração de pequenas coreografias e de peças teatrais. Essas intervenções foram implementadas através de ações multidisciplinares.

RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto atendeu aproximadamente cinquenta pessoas em processo de envelhecimento de maneira satisfatória, conforme relatos da maioria dos participantes. Este incentivou a participação de todos e a integração social destes indivíduos, proporcionando-os bem-estar físico, mental e sociocultural a partir do desenvolvimento das atividades propostas, assim como, conhecimento diferenciado a cerca do processo de envelhecimento humano, principalmente no contexto amazônico. Através das vivencias pode-se observar o quanto as pessoas em processo de envelhecimento do município de Vigia são ativas, mas estas sentem grande carência do desenvolvimento ininterrupto de projetos que incentivem a prática de atividade física de forma educativa, permitindo maior qualidade de vida durante o Processo de Envelhecimento dessas pessoas. Através deste foi possível ampliar conhecimentos e vivências que contribuíram significativamente para a qualidade de vida dos indivíduos envolvidos. Permitiu aos acadêmicos participantes um olhar diferenciado para a atuação profissional a partir do contato com a realidade social, principalmente do interior do estado. Proporcionando que estes aplicassem na comunidade as experiências adquiridas na universidade. Espera-se dar continuidade ao desenvolvimento deste projeto, o qual teve olhar positivo dos participantes.

CONCLUSÃO

Como qualquer outra fase do desenvolvimento, o envelhecimento é um processo complexo de mudanças e desenvolvimento e admite-se crescimento e declínio. Uma velhice com qualidade de vida depende mutuamente das dimensões biológicas, psicológicas e socioculturais e de como cada sujeito organizou seu percurso de história de vida. Há necessidade de que o homem ao ter seus anos de vida prolongados, não fique alienado e nem inativo e assim tenha possibilidades de continuar seu desenvolvimento.

Este estudo possibilitou a análise do desenvolvimento e dos resultados alcançados pelo projeto “Praticas Corporais Educativas para Pessoas em Processo de Envelhecimento”, visando a socialização destes e ampliação dos interesses dos

acadêmicos e professores de Educação Física de elaboração de mais projetos voltados para a prática de atividade física por pessoas acima dos 45 anos em processo de envelhecimento, no intuito de promoção de um envelhecimento de qualidade.

O estudo também possibilita o alcance de um dos objetivos específicos do projeto, “Produção de artigos científicos com os resultados do projeto e apresentação deste em eventos científicos”.

Este projeto foi de grande valia para a compreensão do processo de envelhecimento e da importância da prática regular de atividade física, inculcando nos participantes hábitos cotidianos saudáveis, a partir da vivência de atividades simples desenvolvidas por meio dos principais movimentos desenvolvidos no dia-a-dia dos indivíduos que se aproximam da velhice. Este possibilita a elaboração de mais estudos, sendo este o primeiro de vários que ainda poderão surgir.

REFERENCIAS

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. *Educação Física Gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000

EVELIN, Heliana Baía (Org.). *Velhice Cidadã: um processo em construção*. Belém: EDUFPA, 2008

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf, 2001

OKUMA, Silene Sumire. *O Idoso e a Atividade Física*. Campinas: Papyrus, 1998

PIERRE, Jean; DUMÉE, Dubois. *Envelhecer sem ficar velho: “a aventura espiritual”*. São Paulo: Paulinas, 1999

SIMÕES, Regina. *Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso*. 3ª edição. Piracicaba: Unimep, 1998

VERDERI, Érica. *O corpo não tem idade: Educação Física Gerontológica*. Jundiaí: Fontoura, 2004

VERAS, R. Envelhecimento Humano: ações de promoção à saúde e prevenção de doenças. Brasil. In: *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Ed. Brasileira de Medicina, 2006

Lei Federal n. 8842 – PNI – Política Nacional do Idoso – de 04 de janeiro de 1994

Lei Federal n. 10741, de 10 de outubro de 2005. Estatuto do Idoso. Ed. Senado Federal. Brasília, 2000