

ATIVIDADES RECREATIVAS PARA IDOSOS DO ABRIGO MUNICIPAL DE CATALÃO-GO

Rodrigo Graboski Fratti
Luara Faria Santos

RESUMO

Este projeto objetivou desenvolver atividades recreativas e alongamentos com o intuito de promover bem estar, descontração e interação entre os idosos do abrigo municipal de Catalão-GO. Inicialmente sistematizamos uma discussão sobre o idoso na organização social atual e especificamente o idoso em abrigamento, bem como a atividade física para essa faixa etária. Sobre a metodologia utilizamos entrevista semi-estruturada para a coleta dos dados que subsidiaram as intervenções através de análise de discurso. Concluimos que o desenvolvimento do projeto foi significativamente importante para a melhora do relacionamento entre os idosos, favorecendo para o exercício de sua cidadania.

Palavras-chave: idosos; abrigados; atividades recreativas.

ABSTRACT

This project aimed to develop recreational activities and stretching to promote wellness, relaxation and interaction between the elderly of the Abrigo Municipal de Catalão (GO). Initially systematized a discussion about the elderly in the current social organization and specifically in the elderly housing, as well as the physical activity for this age group. About the methodology we used semi-structured interview for data collection that subsidized interventions through analysis of speech. We conclude that the development of the project was significantly important for the improvement of the relationship between the elderly, encouraging the exercise of their citizenship.

Key-words: elderly; sheltered; recreational activities.

RESUMEN

Este proyecto tiene por objeto desarrollar actividades recreativas y se extiende a promover el bienestar, la relajación y la interacción entre las personas de edad en virtud de la ciudad de Catalão-GO. Inicialmente sistematizamos un debate sobre los ancianos en la actual organización social y específicamente en las personas de edad avanzada la vivienda, y la actividad física para este grupo de edad. Sobre la metodología, utilizamos la encuesta semi-estructurada para la recolección de datos que las intervenciones subvencionadas a través del análisis de discurso. Llegamos a la conclusión de que el desarrollo del proyecto fue muy importante para la mejora de la relación entre las personas mayores, beneficiando el ejercicio de su ciudadanía.

Palabras clave: ancianos; protegido; actividades recreativas.

Podemos afirmar que o sonho de uma vida longa deixou de ser apenas um desejo e se tornou uma realidade em âmbito mundial de forma que "...em todo o mundo, nunca tantos viveram tanto tempo"(COTES, 2006, p. 52). Assim, o envelhecimento

populacional é um fenômeno mundial e as causas para o aumento do número de idosos estão relacionadas às menores taxas de natalidade e mortalidade, à descoberta de cura para várias doenças, às vacinas, à urbanização das cidades, ao saneamento básico e à mudança de comportamento em relação à saúde e principalmente ao estilo de vida relacionado a alimentação e atividade física (CARVALHO e BARBOSA, 2003).

No Brasil o segmento populacional dos idosos é o que mais cresce. Desse modo, se na década de 40 os indivíduos mal passavam dos 45 anos, na contemporaneidade a média da expectativa de vida subiu para 71 anos e estima-se que em 2025, 15,6% da população brasileira será constituída por idosos. Em relação especificamente, ao Estado de Goiás, Costa, Porto e Soares (2003, p. 07) destacam que os dados do IBGE do ano de 2002 indicam um total de 358.816 idosos, o que corresponde a 7,17% da população do Estado.

Não podemos negar, portanto, que no contexto atual os governantes lidam com o processo de envelhecimento em âmbito mundial, o que exige dos mesmos medidas para lidar com um número crescente de idosos que estão se tornando dependentes e com um custo institucional elevado.

Tais medidas perpassam, no caso específico do Brasil, num primeiro plano, pelo cumprimento dos direitos alcançados pela população de idosos por meio, por exemplo, do Estatuto do Idoso que regulamenta princípios já garantidos pela Constituição de 1988, reafirmando que “É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito a vida, à saúde, à alimentação, à educação, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, Lei nº. 10.741, 2003).

O Estatuto do Idoso, portanto, foi elaborado para atender e regulamentar as leis, a fim de garantir o direito dos cidadãos desse agrupamento social específico; para isto alguns fatores foram destaque nesta legislação como por exemplo o direito a vida, a liberdade, ao respeito e a dignidade, a alimentação, à saúde, à educação, cultura, esporte e lazer bem como a profissionalização e ao trabalho, a previdência social juntamente a assistência social e ainda a habitação.

Num segundo plano as medidas a serem adotadas relacionam-se com o fato de que para acompanhar o aumento da expectativa de vida, necessário se faz um aumento na qualidade de vida, a qual envolve a adaptação dos espaços físicos das cidades e o oferecimento de atividades físicas e de lazer as quais permitem não só uma melhora no condicionamento físico, mas também uma ampliação dos contatos sociais.

Portanto, somos levados a considerar que há necessidade de se investir em medidas que contribuam para a qualidade de vida da pessoa idosa, e que a mesma tenha e seja incentivada a hábitos saudáveis não se expondo a fatores de risco como vícios e inatividade física (LOBATO, CASTELLÓN, BOCK, 2003).

Assim, se partirmos do entendimento de que o processo de envelhecimento está associado à redução da capacidade aeróbia máxima, da força muscular, das respostas motoras mais eficientes e da capacidade funcional que leva a incapacidade para a realização das atividades da vida diária como carregar peso, caminhar alguns metros, podemos avaliar que os idosos são o grupo que mais se beneficia com a prática da atividade física regular.

Nesse sentido, o objetivo da prática de atividade física é a melhora da saúde, da capacidade funcional, da qualidade de vida, da independência e da autonomia. Os principais benefícios à saúde advindos da prática da atividade física conforme apontam Matsudo e Matsudo (2000 apud RIBEIRO et al, 2005), referem-se aos aspectos

antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Mais especificamente para os idosos podemos destacar os seguintes benefícios:

(...)melhora o bem-estar geral; melhora a saúde geral, física e psicológica; ajuda a preservar o viver independente; ajuda a preservar o viver independente; ajuda a controlar condições específicas, como estresse e obesidade, e doenças, como diabetes e hipercolesterolemia; reduz o risco de certas doenças não comunicáveis, como hipertensão, doença arterial coronariana e diabetes; ajuda a amenizar as conseqüências de certas incapacidades e pode ajudar na administração de condições dolorosas; pode ajudar a modificar perspectivas estereotipadas da velhice. (CARVALHO;BARBOSA, 2003, p.84)

Entretanto, embora a realização de atividade física esteja associada a manutenção da saúde, podendo prevenir e controlar o ganho de peso, o que se observa atualmente é uma redução desta prática visto que a maioria das atividades das pessoas é de baixo gasto energético.

Contudo, se levarmos em consideração a realidade brasileira veremos que as instituições asilares ora não desenvolvem um programa de atividade física para esses sujeitos, ora, em sua maioria, oferecem um precário atendimento aos idosos no que se refere ao desenvolvimento de programas de atividades ocupacionais, educacionais, bem como de atividades físicas e de lazer. Assim, os asilados ficam na maioria de seu tempo livre, sem uma prática de lazer ou esporte, o que nos permite afirmar, conforme Souza (1999, p.23), que “os idosos ficam a maior parte do dia em ociosidade sentados ou deitados, permanecendo introspectivos por longas horas de silêncio. Parece-se que os idosos não possuem outra alternativa senão aguardar a morte”.

Nessa perspectiva, não podemos negar que a realidade asilar em nosso País está mais para o assistencialismo do que para garantir, efetivamente, os direitos do cidadão idoso no que se refere, por exemplo, a integração com a comunidade, bem como o acesso aos serviços públicos de qualidade e a atividade físicas e de lazer.

Não podemos negar também os benefícios da prática regular e moderada da atividade física para a pessoa que se encontra na terceira idade, haja vista que ações ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, diretamente relacionado à exercícios corporais favorecem, em última análise, melhoria da autonomia, da saúde física e psicológica, do bem-estar geral do idoso, contribuindo, na maioria das vezes para a melhoria da sua auto-estima e socialização.

Assim, partindo-se do entendimento de que a atividade física regular traz grandes benefícios a qualquer pessoa e em qualquer faixa etária, especificamente em relação a grupos idosos podemos considerar que tais benefícios se ampliam, pois além de favorecer os aspectos físicos e motores como maior equilíbrio pessoal, estimula os reflexos, proporciona agilidade, contribui para a melhora da flexibilidade e equilíbrio, tal prática ainda favorece o estabelecimento de relações interpessoais; a melhora no estado de ânimo; o aumento da auto-estima; melhora da imagem corporal; contribui para romper situações de solidão e reduzir os níveis de depressão, bem como possibilita ao indivíduo compartilhar objetivos de vida, opiniões, momentos de alegria com outras pessoas haja vista que o círculo de amigos e relações do idoso também é ampliado.

Portanto, a atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar saúde física, emocional e psicológica. Entretanto, precisa ser planejada e orientada, tendo assim frequência, duração e intensidade definidas, objetivando a melhora da aptidão física voltada para a saúde.

Partindo do entendimento de que o processo de envelhecimento está associado a uma série de limitações físicas, emocionais e psicológicas, acarretando com isso a dificuldade de muitos idosos para desempenhar suas atividades da vida diária, entendemos que essa dificuldade em muitos casos pode levar a uma deterioração da qualidade de vida do idoso e a um aumento de gastos relativos à saúde dos mesmos.

Diante dessa reflexão, desenvolvemos na disciplina Oficina Experimental do Curso de Educação Física do Campus Catalão da Universidade Federal de Goiás (CAC/UFG) um projeto com objetivo de proporcionar atividades recreativas visando a melhora da qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional dos idosos do Abrigo Municipal da cidade de Catalão-GO.

A disciplina Oficina Experimental tem como objetivo estudos de natureza prática com vistas ao desenvolvimento da capacidade educativa, da intervenção sócio-cultural e da extensão universitária. Realização de tarefas, atividades ou programas integrados nos campi avançados e/ou projetos de Educação Física popular fora dos muros da universidade.

Com duração de um ano e organizada em dois semestres, no primeiro a disciplina reservou-se a preparação dos discentes para a intervenção pedagógica, escolha do tema a ser abordado, definição do grupo etário e escolha do local para a intervenção com a supervisão dos professores da disciplina, que ocorreu no segundo semestre de 2007.

Mais especificamente buscamos desenvolver nesse projeto: a) atividades físico-recreativas que visem a cooperatividade entre os idosos; b) dinâmicas de grupo que proporcionem melhora na velocidade de andar, melhora na flexibilidade, coordenação, equilíbrio e aumento da autonomia e sensação de bem star; c) Prescrição, aplicação e orientação de um programa de atividade físico-recreativa (alongamento, jogos, brincadeiras, ginástica adaptada, dança e atividades de coordenação motora – desenhos, pinturas, colagens, dentre outras) conforme as necessidades identificadas; d) Promoção de atividades que estimule os relatos de experiências dos idosos e suas respectivas frustrações; e) atividades que estimule o aumento na disposição eleve o bom- humor e diminua o índice de depressão entre os idosos.

Para atender a esses objetivos, o projeto previa intervenções semanais, com duração de aproximadamente 4hs e 30min. Seguidas de reuniões de planejamento e avaliação das atividades realizadas, bem como estudos e análise bibliográfica da temática em questão, com intuito de identificar problemas na prática pedagógica e garantir a melhoria no processo teórico-prático das questões pertinentes às atividades recreativas para os idosos abrigados. Com o objetivo de aprofundarmos os debates e discussões referentes a essa temática, utilizamos autores que vêm desenvolvendo estudo sobre atividades físicas e terceira idade como MAZO (2001), PONT GEIS (2003) e outros.

Durante o desenvolvimento do projeto visando atividades físico-recreativas para idosos abrigados, realizamos leituras, entrevistas semi-estruturada para levantamento de dados e elaboramos materiais didático-pedagógico a fim de: Identificar em qual contexto histórico, econômico, e social estão inseridos esses idosos; Sobre as deficiências, identificar o papel e o significado da Educação Física e das atividades Adaptadas para essas pessoas; Identificar projetos já existentes na instituição com objetivo de análise e suporte para o desenvolvimento do projeto em questão; Identificação e análise de barreiras arquitetônicas com o intuito de melhor aproveitamento do espaço.

No abrigo municipal de Catalão-GO cada idoso possui seu apartamento. Em dois blocos, sendo um de frente para o outro, eles se distribuem à medida que homens ocupam um bloco e mulheres o outro. Essa separação impedia que as mulheres se relacionassem com os homens e vice versa. Enfatizando as diferenças entre os sexos.

O distanciamento entre uma intervenção e outra dificultava o nosso trabalho, pois o vínculo, a confiança e o envolvimento dos idosos para com o projeto estabelecido em uma semana pareciam enfraquecer-se na outra.

Para garantir a participação da maioria dos idosos no projeto fazíamos visitas ao abrigo entre uma intervenção e outra a fim de promover diálogos que mostrassem nosso interesse por suas histórias de vida, saúde e afazeres.

Tendo em vista que a Universidade tem por princípio a garantia do ensino, e sua articulação com a pesquisa e a extensão, este projeto foi desenvolvido com a perspectiva de qualificar os professores de Educação Física em formação, para problematizar e propor ações frente à realidade dos idosos em nossa sociedade, colaborando para que se possa criar ambiente que lhes proporcione vivências significativas, prazerosas e que amplie sua qualidade de vida. Pretende-se ainda contribuir com a ampliação das discussões dos processos de produção de conhecimento na área, com vistas a subsidiar políticas públicas, no sentido de oferecer condições de exercício da cidadania.

Durante a realização do projeto na instituição asilar municipal de Catalão-GO realizamos a análise de conjuntura dessa instituição, a fim de identificar os seus aspectos históricos. Descrevemos a infra-estrutura existente (espaço físico e material); identificamos o número e as funções dos profissionais que atuam na instituição, além de e identificar os eventos, as atividades e os projetos oferecidos aos idosos. Mais especificamente, em relação aos idosos, procuramos identificar o número de idosos e sua faixa etária, o tempo na instituição, a dinâmica do recebimento de visita de amigos e familiares, além dos problemas apresentados (dificuldades/limitações e possibilidades, doenças, deficiências) e os medicamentos utilizados pelos idosos.

A partir da análise dos dados coletados sobre o abrigo e considerando que a prática de atividade física foi um momento marcado pela brincadeira, integração e satisfação social, instantes alegres e convivência com outras pessoas, os acadêmicos do curso de Educação Física representam um momento em que o idoso se sentirá visitado, visto que muitos são abandonados por familiares e amigos. Elaboramos e orientamos um programa de atividade físico-recreativa conforme as necessidades dos idosos: a) alongamento; b) jogos e brincadeiras; c) massagem; d) dança (farró) e atividades de coordenação motora (com a utilização de balão, bolas de borrachas, cones, bambolês, desenhos, pinturas, colagens, dentre outras). Buscamos resgatar a história de vida dos idosos que vivem nessa instituição asilar, utilizando como estratégias a música e os contos, onde pudemos verificar que os mesmos sentiram-se emocionados e valorizados em falar da sua trajetória de vida, das conquistas e dos sofrimentos vividos.

Avaliamos que a intervenção junto ao Abrigo Municipal de Catalão-GO propiciou aos idosos momentos de convívio com outras faixas etárias, descontração e o exercício de sua cidadania no que se refere ao acesso a elementos que colaboram com a sua qualidade de vida. No que se refere à formação acadêmica o projeto possibilitou reflexão a cerca do idoso no contexto da sociedade atual e as possibilidades de intervenção junto a esse grupo com relação às práticas corporais.

Desta feita, a relevância do projeto esteve em identificar as necessidades dos idosos que se encontram em instituições asilares com vistas a fornecer informações que possam servir como indicadores para serem utilizados pelos acadêmicos do Curso de

Educação Física bem como pelos gestores na elaboração de políticas públicas que atendam os direitos e necessidades dos idosos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Estatuto do Idoso, Lei 10.741, de 01 de outubro de 2003. Coordenação André Arruda. Rio de Janeiro: Roma Victor, 2003.
- CARVALHO, R. B. da e BARBOSA, R. M. dos S. P.. O envelhecimento e a atividade Física. In: DUARTE, Edison; LIMA, Sônia Maria Toyoshima. Atividade Física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p. 47-62.
- CASPERSEN, C. J. et al. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, n. 32, p. 1601-1609, 2000.
- CASTELLANI FILHO, L. Educação física no Brasil: a história que não se conta. 5. ed. Campinas: Papirus, 1988. (Coleção Corpo e Motricidade).
- COSTA, Elisa de Assis; PORTO, Celmo Celeno; SOARES, Aline Thomaz. Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia. *Revista UFG Extensão, Cultura, Ensino, Pesquisa*. Goiânia, ano V, n.02, p. 07-10, dez. 2003.
- GIL, A. C.. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed., São Paulo: Atlas, 1999. 206p.
- MAZO, Giovana Zaperlon. Educação Física e o idoso: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- PONT GEIS, P. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- RIBEIRO, N. et al. O nível de atividade física dos estudantes de Educação Física. 2005. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Instituto Luterano de Ensino Superior, Itumbiara -GO, 2005.
- RIBEIRO, Marcos Ausenka et al. Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 9, n. 3, p. 31-37, jul. 2001. Disponível em: <<http://www.boletimef.org>>. Acesso em: 08 nov. 2006.
- RODRIGUES, R. G. A correlação entre o índice de massa corporal e o consumo máximo de oxigênio de estudantes da rede particular de ensino. 2005. 56f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, Itumbiara-GO, 2005.
- SANTANA, Jorge Alves. Do peso a leveza: sobre a velhice. *Revista UFG Extensão, Cultura, Ensino, Pesquisa*. Goiânia, ano V, n.02, p. 04-06, dez. 2003.
- SOUZA, Maria Celina Fernandes. Políticas públicas de lazer para a terceira idade: realidade ou utopia? 1999. 65f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Goiás. Campus Catalão, Catalão, 1999.

GTT MOVIMENTOS SOCIAIS

Modelo: Pôster

Contato: Rua Hungria nº 100b, Setor Vila Chaud, Catalão GO.

e-mail: luarafaria@hotmail.com.br; rgfratti@yahoo.com.br