

PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E INCLUSIVAS E O PODER DO ESCUTAR: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSAS EM BELÉM-PA*

Fernando Teixeira da Silva

fernando_texas@hotmail.com

Rosa Maria Rayol Reis

rayolreris@yahoo.com.br

Elizete Cardoso Assunção

zetebelem@hotmail.com

Moises Marçal Roso Danin

moisesdanin22@gmail.com

Hélcio de Castro Monteiro

monteirohelcio@gmail.com

Lucieli de Castro Elói

lucielidicastro@gmail.com

Faculdade Conhecimento e Ciência(FCC)

RESUMO

Este estudo visou a inclusão de pessoas da terceira idade a partir da prática de atividade física e da recreação. Teoricamente, utilizou-se das discussões apresentadas no livro *Pedagogia da Autonomia*, de Freire (2015). Dezenove idosas participaram da pesquisa que ocorreu em 2018, em um abrigo de Belém. Os resultados foram: melhorias nas atividades cotidianas, aumento da resistência e da força, maior interesse e vontade de se movimentar, caracterizando assim uma vida mais saudável e feliz.

PALAVRAS-CHAVE

Atividades físicas; Inclusão; Idosas; Saúde.

INTRODUÇÃO

Na atualidade, percebe-se uma realidade que há muito tempo, segundo pesquisadores e estudiosos da área da saúde e do lazer, não se dava conta — o aumento na expectativa de vida da população de idosos(as) no Brasil. Esse aumento considerável da população idosa vem recebendo destaque em diversos campos da sociedade, gerando debates, inovações e desafios referentes a gestão coletiva de problemas sociais relacionados ao envelhecimento (SILVA, 2003).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde como “[...] estado de completo bem-estar físico e social e não meramente como ausência de doença”. Diante disso, entende-se que a regularidade

*O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



da prática de atividades físicas é uma constante necessária, entretanto, tal prática deve ser estimulada e realizada de forma prazerosa e autônoma, sem forçar ou imposição.

A relação entre qualidade de vida, atividade física, saúde e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente (MATSUDO, 2001). Aguiar (2012), Matsudo (2001) e Novaes (2008) relacionam a atividade física regular com o envelhecimento ativo e corroboram que a qualidade de vida e a saúde do idoso tendem a melhorar significativamente quando se implementam programas adequados às suas capacidades psicomotoras. Além disso, os benefícios adquiridos na função musculoesquelética sustentam a manutenção funcional e da qualidade de vida (NOVAES, 2008), o que justifica a importância de se considerar a relação biopsicossocial — os sentimentos, preocupações e a escuta.

Segundo dados do IBGE, até 2030 acredita-se que a população de idosos será maior que a população infantil. Isso se deve pelo aumento da expectativa de vida, proporcionada, em boa parte, pelo avanço no campo da medicina e da tecnologia que facilitou o conforto e o bem-estar da maioria da população. Todavia, na maioria das vezes, esse idoso se encontra em abrigos negligenciado pela sociedade que não atende as suas necessidades e não possibilita condições dignas para viver e gozar de seu bem-estar.

Analisa-se que há um processo de exclusão para com esse público, já que se entende que inclusão representa um ato de igualdade entre os diferentes indivíduos que habitam essa sociedade. Assim, esta ação permite que todos tenham o direito de integrar e participar desse convívio, sem sofrer qualquer tipo de discriminação e preconceito.

A missão de profissionais que atendem e convivem com grupos específicos, como o de idosos, em sua vivência profissional, é potencializar a inclusão, pois quase sempre esses sujeitos são impossibilitados (as) e/ou tolhidos de realizar inúmeras atividades de diferentes naturezas por conta das limitações próprias da idade.

O envelhecimento é um processo complexo que abrange diferentes variáveis (genética, fatores ambientais, patologias, estilo de vida etc.) que interagem entre si e influenciam, expressivamente, o modo com que se deve alcançar determinada idade. É um fato que abrange todos os seres humanos independente do gênero, raça e/ou classe social. Corazza (2001) caracteriza esse processo, como dinâmico, progressivo e irreversível ligado intimamente a fatores de ordem biológica, psicológica e social.

São inúmeros os benefícios à terceira idade por meio da prática da atividade física. Aguiar (2012) reforça que a atividade física se apresenta como uma grande aliada na busca da saúde e da qualidade de vida, pois um estilo de vida ativo, não sedentário, proporciona benefícios de diversa natureza, no campo biopsicossocial.

Desse modo, este estudo surgiu a partir da proposta curricular da Faculdade na qual os autores são vinculados, que possibilitou o trabalho com diversos públicos, dentre eles o de idosos, em especial, mulheres da terceira idade moradoras de um abrigo em Belém/Pa.

Por essas razões, destaca-se a importância deste estudo para a investigação científica, haja vista, a população brasileira ter adquirido, ao longo dessas décadas, postergar a sua expectativa de vida devido a diversos fatores. Esse novo quadro influencia no atendimento aos serviços públicos e privados, bem como na valorização e criação de leis para a sociedade como um todo e, traz com isso, reflexos para novas concepções e paradigmas educativos ao encontro com o outro, sobretudo o sentimento de amorização e de valorização familiar em um momento conturbado de violência e desamor.

REVISÃO DA LITERATURA

De acordo com a Pedagogia do Amor, do célebre educador Paulo Freire, que ressalta que “em um contexto de vivência a dinâmica da dialógica é que se faz nascer a beleza do processo de ensinar e do aprender”, vivenciar uma prática dessa natureza favorece a educação na construção de pessoas equilibradas no que tange o afeto, o conhecimento, a emoção e a espiritualidade. Nesse interim, o profissional de educação física, independentemente de sua atuação como bacharel ou licenciado é, sem dúvida, um



educador, um educador para a vida e para mudanças de hábitos e atitudes de pessoas em vista a um envelhecimento saudável.

A Pedagogia do amor tem um caráter do cuidar da pessoa na sua totalidade e na sua integralidade. Em *Pedagogia do oprimido*, Freire afirma “Ninguém educa ninguém, como tampouco ninguém se educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo” (2013, p. 96). Teixeira *Apud* Cerellahipotetiza que o declínio de desempenho no idoso, particularmente no que se refere à lentificação de processos centrais é devido à diminuição generalizada da velocidade com que processos sensório-motores são realizados. Diante disso, a proposição sugere que o envelhecimento é um processo destrutivo, caracterizado pela redução de ligações na circuitaria neural ocorrendo ao acaso, com probabilidade constante ao longo do tempo, tendo o idoso como uma pessoa que precisa ter o cuidado e atenção.

As pedagogias, no seu ato de cuidar do outro, corroboram na construção desse mundo mais humanizado, haja vista, os abrigos e asilos ainda se apresentarem como locais de abandono e tristeza onde os idosos permanecem até seus últimos dias de vida devido à falta de tempo e dos inúmeros compromissos de seus familiares que acabam por “abandonar” seus entes que nada são queridos, justificável por um sentimento de não-pertencimento social e de “inutilidade”. Assim, são esquecidos e cerceados de atividades que estimulam o processo vital de utilização do corpo e da mente, o que urge a necessidade de se entender esse espaço e ressignificar esse olhar por meio da escuta com amor dos profissionais e acadêmicos envolvidos nessa pesquisa.

METODOLOGIA

O primeiro contato com o público – alvo, ocorreu na ocasião das aulas da disciplina Prática como Componente Curricular - PCC III, da Faculdade Conhecimento e Ciência. Com alternâncias do estudo bibliográfico e da prática de atividades físicas no abrigo com as idosas iniciou-se a pesquisa visando executar os objetivos propostos, em vista de serem apresentados na culminância da disciplina.

Buscou-se relacionar o conhecimento teórico acerca da proposta do escutar envolvido no campo da amorosidade, uma das bases teóricas de Freire (2015), e de outros pesquisadores da área da saúde, como o de Teixeira (2006) cujos estudos são direcionados à grupos especiais, como os da terceira idade.

As visitas tiveram um caráter prático de da teoria e versaram pela socialização; alongamentos específicos, respeitando a individualidade biológica; jogos sensório-motor – na perspectiva do trabalho, atividades de pinturas; momentos de reflexão coletiva e atendimento de escuta individual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em vista dos objetivos propostos, os resultados foram satisfatórios no que tange à eficácia na prática de atividade física, por meio de estratégias pedagógicas e métodos de socialização, recreação, escuta e valorização do amor ao próximo, um verdadeiro processo de e de motivação das idosas que melhoraram seu relacionamento interpessoal com ajuda da mediação das aulas.

Relatou-se pela equipe de profissionais do abrigo, assistentes sociais, psicólogas e pedagogas, melhorias nas atividades cotidianas das idosas: entusiasmo e disposição na vida das mesmas. De um público de 19 idosas de faixa etária estimada entre 60 a 80 anos, 80% obteve melhorias em suas estruturas corpóreas, com aumento da resistência e força, maior interesse e vontade de movimentar-se para uma vida mais saudável e feliz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estima-se que a população de idosos pelo mundo seja, até 2050, aproximadamente de 1900 milhões, segundo o IBGE (2000), o que nos alerta para cada vez mais nos preocuparmos e nos atentarmos na busca da promoção da saúde e na prevenção de doenças.



Quanto à atuação dos profissionais envolvidos nesta pesquisa, observou-se que a prática de atividade física e a ação do escutar se configura como uma das ferramentas para contribuir para uma melhoria em diversas funções do corpo dos idosos, tanto física, como psíquica e social. Por fim, evidencia-se nessas análises preliminares, que são várias as formas de inclusão social do idoso na atualidade potencializadas pelas práticas de atividades físicas, que corroboram para o desenvolvimento de outras práticas e/ou habilidades nas questões cognitivas, físicas, intelectuais e sociais. A experiência vivida durante a pesquisa constatou, lamentavelmente, pela prática do escutar, relatos de abandono, falta de carinho, de atenção e de valorização desse público.

Conclui-se que todos devem, enquanto membros de uma sociedade e, sobretudo como profissionais de saúde, reconhecer a necessidade de estimular a inclusão desses idosos com vista de uma melhor qualidade de vida, em diferentes aspectos, por meio da prevenção a possíveis doenças, em particular a depressão que acaba influenciando o desencadeamento para outras enfermidades; ou seja, ações simples que se iniciam no olhar, no escutar, no permitir, no abraçar, no amar, desenvolvidas por profissionais com uma visão futura de que uma sociedade tão doente necessita.

PRACTICES OF PHYSICAL AND INCLUSIVE ACTIVITIES AND THE POWER OF LISTENING: AN EXPERIENCE WITH ELDERLY PEOPLE IN BELÉM-PA

ABSTRACT

This study aimed at the inclusion of elderly people from the practice of physical activity and recreation. Theoretically, it was used of the discussions presented in the book *Pedagogy of the Autonomy*, of Freire (2015). Nineteen elderly women participated in the research that took place in a shelter in Belém in 2018. The results were: improvements in daily activities, increased resistance and strength, increased interest and willingness to move, thus characterizing a healthier and happier life.

KEYWORDS: *Physical Activities; Inclusion; Elderly women; Cheers*

PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS E INCLUSIVAS Y EL PODER DEL ESCUCHAR: UNA EXPERIENCIA CON IDOSAS EN BELÉM-PA

RESUMEN

Este estudio apunta a la inclusión de personas de la tercera edad a partir de la práctica de actividad física y de la recreación. Teóricamente, se utilizó de las discusiones presentadas en el libro *Pedagogía de la Autonomía*, de Freire (2015). En los últimos años se ha producido un aumento de la resistencia y de la fuerza, mayor interés y voluntad de moverse, caracterizando así una vida más sana y feliz.

PALABRAS CLAVE: *Actividades físicas; La inclusión; Personas de edad avanzada; Salud*

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, E.J.S. *et al.* Pesquisas em Treinamento Resistido e Saúde. Belém: Conhecimento & Ciência, 2012. 228 p.; II. (Coleção Pós-graduação, v. 11).
- CORAZZA, Maria Alice. *Terceira Idade & Atividade Física*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Túrbirio Leite Barros. *Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos*. São Paulo, SP, 2001.



- TEIXEIRA, I.N.A.O. *Definições de fragilidade em idosos: uma abordagem multiprofissional*. [Dissertação] Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas. Campinas (SP), 2006.
- FREIRE, Paulo. *PEDAGOGIA DA AUTONOMIA: Saberes Necessários à Prática Educativa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra Editora, 2015.
- FREIRE, Paulo. *PEDAGOGIA DO OPRIMIDO*. Rio de Janeiro: Paz e Terra Editora, 2013.
- OMS (Organização Mundial de Saúde) 1946. Constituição. Disponível em <http://www.onuportugal.pt/oms.doc>. Acesso em 03 de abril de 2019.
- NOVAES, Jefferson da Silva. *Ciência do treinamento dos exercícios resistidos*. São Paulo: Phorte, 2008.

