

## **O IDOSO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E AS CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO CULTURA CORPORAL PARA IDOSOS DEF/UEM-PR**

**Andressa Maria Lucca Trindade**

*dre\_aml@hotmail.com*

**Laura Silvério Silveira**

*ls\_silveira@outlook.com*

**Telma Adriana Pacifico Martineli**

*telmamartineli@hotmail.com*

**Universidade Estadual de Maringá (UEM)**

### **RESUMO**

Este estudo analisou as atividades da cultura corporal para idosos. A pesquisa descritiva contextualiza-os na sociedade atual; apresenta o Projeto de Extensão “Cultura Corporal para Idosos”; analisa as contribuições para interação e desenvolvimento social de seus participantes; aponta caminhos para a intervenção com a população idosa. Com a pesquisa concluímos que a participação e atividades da cultura corporal em grupos, promove a socialização dos idosos, prevenindo o isolamento social.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*cultura corporal ; idosos; socialização*

## **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho é fruto de estudos desenvolvidos no Projeto de extensão: “Cultura Corporal para Idosos” da Universidade Estadual de Maringá (UEM), acerca do processo de envelhecimento e da contribuição das atividades da cultura corporal para os idosos participantes.

O objetivo desta comunicação é apresentar a síntese de um estudo que analisou o contexto e as concepções de idoso na sociedade contemporânea e as contribuições das atividades da cultura corporal. Especificamente buscou-se 1) contextualizar o idoso na sociedade contemporânea, em particular sua condição e situação social; 2) discutir as contribuições das práticas da cultura corporal para o idoso; 3) apresentar as atividades da cultura corporal desenvolvidas no Projeto no que se refere a interação social do idoso no grupo e na sociedade e suas possíveis contribuições.



Em termos metodológicos, a investigação foi do tipo descritiva que tem como objetivo, a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relação entre as variáveis". (GIL, 2008 p. 42). Segundo GIL (p.42.). Justifica-se este tipo de pesquisa pela observação sistemática e descrição da população durante o fenômeno do envelhecimento, por meio do estudo das características como idade, dados sócio demográficos e posição social.

As pesquisadoras deste trabalho científico participaram do projeto como professoras, o que permitiu observar sistematicamente os idosos participantes, desde o planejamento até a execução nas aulas ministradas e posteriormente os relatórios e imagens. Estes registros e postagens ocorreram desde o ano de 2014, até 2018, no desenvolvimento de atividades da cultura corporal como as aulas de circuito multimodal, ritmos, jogos e brincadeiras e nos eventos promovidos.

Diante da escassez de estudos sobre esta temática, observamos a presença de alguns estudos que possuem maior relevância para a análise e revisão bibliográfica, Beauvoir (1990), Borges (2007), e os dados da Organização Mundial da Saúde (2019).

Entendemos ser relevante estudar o envelhecimento e importância da participação do idoso em atividades da cultura corporal, a fim de fornecer dados teóricos e metodológicos para subsidiar o trabalho com este grupo em suas particularidades. A população idosa tende a ser cada vez maior, portanto, é necessário investigar formas de envelhecer com saúde e participação social.

## **O IDOSO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

A literatura classifica as pessoas acima de 60 anos como idosos e participantes da terceira idade. Atualmente com o aumento da expectativa de vida e das tentativas legais para o estabelecimento da aposentadoria é considerado idoso a pessoa acima de 65 anos, sendo assim, as pessoas idosas pertencem ao grupo de aposentados (OMS, 2019).

O envelhecer é diferente em cada sociedade, por exemplo, em países subdesenvolvidos, como o Brasil, onde o sistema econômico é capitalista e tem ênfase no lucro, o idoso é visto como uma pessoa inválida que não produz. Esse modelo de sociedade trata o idoso com discriminação, como um peso social (BORGES, 2007).

Envelhecer nunca foi sinônimo de doença, é uma etapa do processo de desenvolvimento humano. As limitações, incapacidades e dificuldades não são problemas apenas dos idosos, outras gerações também possuem dificuldades, devido a diversas causas patológicas. Assim, torna-se ingênuo considerar a velhice como uma limitação ou deficiência (BORGES, 2007).

É certo que os relatos históricos sobre o envelhecimento são poucos, pelo fato de a velhice ser algo desinteressante para as sociedades por séculos. A maioria dos estudos contemporâneos que trazem o fenômeno do envelhecimento não possuem um estudo cronológico mais amplo, existem alguns relatos antigos sobre o envelhecimento em algumas sociedades, um deles é o de Simone de Beauvoir (BORGES, 2007).

Segundo Beauvoir (1990) nas sociedades orientais os homens mais velhos eram tidos como autoridade máxima. Ao observamos o passado, na Grécia Antiga por exemplo, filósofos como Platão e Aristóteles trazem uma reflexão sobre a imagem do velho, Platão defende que ser velho significa ser sábio, já Aristóteles defende que na fase idosa só surgem atributos ruins (BEAUVOIR, 1990).

Os idosos foram vistos por diferentes perspectivas ao longo dos anos, ora sendo menosprezados ora sendo enaltecidos, com a chegada do Renascimento, as relações de poder foram modificadas, os burgueses estavam acima da sociedade, ou seja, o modo como o idoso era visto começou a mudar, no século XX por exemplo as condições do idoso dependia de sua classe social (BORGES, 2007).

No século XXI segundo Beauvoir (1990) o idoso não é visto mais como alguém experiente, mas como alguém que não tem mais utilidade para o mercado de trabalho. Em 2019 ano atual, ainda há uma rejeição da sociedade e do próprio idoso em relação ao envelhecimento, mas essa rejeição já é bem menor devido as mudanças demográficas da população. Além disso, com a mídia e a comunicação, as pessoas



conseguem perceber que essa idade não tem só pontos negativos. O envelhecimento na sociedade atual só é uma condição negativa para os detentores dos meios de produção, que possuem a força de trabalho e que vê o velho como alguém inútil, que não gera lucro para suas empresas.

A pirâmide populacional que hoje possui uma base maior (jovens e adultos) e um topo menor (idosos), logo terá seu formato totalmente diferente, o número de idosos devido a tecnologia, aumento de expectativa de vida, taxa de natalidade e mortalidade tende a ser o maior do mundo, no Brasil essa configuração acontecerá já em 2050 (OMS, 2019).

## **O IDOSO E A CULTURA CORPORAL**

As atividades de cultura corporal estão presentes desde a infância nas aulas de Educação Física escolar e acompanham a vida das pessoas. Conforme diz Huizinga, (1938) as grandes atividades da sociedade humana desde o início são marcadas pela cultura corporal, entre essas atividades inclui-se a dança, os jogos e brincadeiras, e a ginástica.

A prática de atividades da cultura corporal traz inúmeros benefícios e ao chegar na fase da velhice Lana e Ancheschi (2019) dizem que essas atividades se tornam mais significativas ainda por contribuir para saúde e qualidade de vida, sendo importante incentivar desde a infância, para que o idoso continue as praticando até o fim da vida.

O estudo de Souza e Metzner (2009) traz a importância da prática dessas atividades na vida social do idoso, ele afirma que as atividades de convivência em grupos são necessárias para a manutenção do equilíbrio social do idoso, afastando-o do isolamento.

A qualidade de vida como ressaltam os autores, Souza e Metzner (2009), depende principalmente da qualidade das relações interpessoais. Ao participar dessas atividades investe-se nas relações interpessoais, na afetividade, o que estabelece razões maiores para a relação entre atividade física, ser humano e qualidade de vida, fator de grande importância para a vida do idoso, e tudo isto pode ser conseguido por meio das atividades de cultura corporal.

## **PROJETO CULTURA CORPORAL PARA IDOSOS**

O Projeto de extensão universitária do Departamento de Educação Física da UEM intitulado "Cultura Corporal para Idosos" busca contribuir neste processo de envelhecimento, por meio da aproximação entre formação de professores de educação física, extensão universitária e pesquisa. Esse projeto foi criado com o objetivo de oferecer e desenvolver atividades da cultura corporal junto às pessoas idosas de Maringá e região, visando contribuir para o desenvolvimento desta população, especificamente das suas capacidades físicas e funcionais, bem como de suas relações sociais e afetivas.

Conforme os dados do projeto, anexados no *Google Drive*, é possível afirmar que os alunos do projeto possuem entre 55-70 anos. Alguns já foram atletas ou ainda são competidores na categoria máster, praticam outras atividades, estando sempre ativos. Há a presença de casais que frequentam as aulas do projeto gerando motivação um para o outro, além disso as aulas em grupos funcionam como uma estratégia de promover uma interação social.

No ano de 2019 o projeto promove atividades que abrange as práticas da cultura corporal dentre elas: dança, circuito multimodal, jogos, brincadeiras. O circuito multimodal segundo, Lana e Ancheschi (2019) é uma alternativa para estimular as capacidades e habilidades físicas importantes para a manutenção da saúde e autonomia no envelhecimento. Composto em sua maioria por: duas estações de força (uma para membros inferiores e outras superiores); uma de coordenação motora; uma cognitiva; e, a última não estipulada vai de acordo com as necessidades dos alunos no momento. Durante as aulas são realizadas atividades de: aquecimento, realização do circuito e alongamento final. Já as aulas de ritmos acontecem em uma sala de rítmica e dança, duas aulas durante a semana com duração de sessenta minutos na qual prioriza-se ritmos latinos e nacionais de diferentes épocas. As aulas podem ser descritas em 3 fases: A 1ª fase



constitui-se da exploração do aluno com a dança, dando margem ao professor para conhecer seu aluno. A 2ª tem por característica de maior interação entre o grupo e a 3ª é definida por uma significativa evolução feita de passos mais elaborados e uma maior sincronização entre os alunos. Apesar das dificuldades o projeto se mantém em pé até hoje com um número expressivo de alunos, sendo maior que 100.

Um estudo recente com o grupo de idosos participantes do projeto mostrou que eles se sentem motivados ao participarem das atividades em grupo por estabelecerem relações sociais, criar grupos de amizades, encontrar uma companhia para ir e voltar. Idosos que possuem companhia para a prática no projeto possuem um nível de motivação maior (PERES, 2017).

As atividades da cultura corporal, especialmente desenvolvidas no Projeto analisado nesse estudo, quais sejam: treinamento multimodal; dança/ritmos; e, caminhadas ao ar livre, constituíram-se em práticas humanizadoras, a medida em que favoreceram o desenvolvimento de capacidades e aptidões essencialmente humanas: funções psicológicas superiores, funções físicas e motoras; e capacidades subjetivas, ligadas aos sentimentos e emoções, na formação do complexo ser social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De tal forma, a partir da revisão bibliográfica e análise das atividades da cultura corporal propostas pelo projeto, é possível afirmar que a participação das mesmas em grupos promove a socialização dos idosos tanto com participantes do próprio projeto, como de outros grupos e comunidades e pessoas de outras gerações, incluindo e integrando o idoso na sociedade. Prevenindo, assim, o isolamento social, constituindo-se como práticas humanizadoras.

## ELDERLY IN CONTEMPORARY SOCIETY AND THE CONTRIBUTIONS OF THE BODY CULTURE PROJECT FOR ELDERLY DEF/UEM-PR

### ABSTRACT

This study analyzed the activities of the body culture for the elderly. Descriptive research contextualizes them in today's society; presents the Extension Project "Body Culture for the Elderly"; analyzes the contributions to interaction and social development of its participants. With the research we conclude that the participation and activities of body culture in groups, promote the socialization of the elderly, preventing their social isolation.

**KEYWORDS:** *body culture ; seniors; socialization.*

## ANCIANOS EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA Y LAS CONTRIBUCIONES DEL PROYECTO DE CULTURA CORPORAL PARA ANCIANOS DEF/UEM-PR

### RESUMEN

Este estudio analizó las actividades de la cultura corporal para los ancianos. La investigación descriptiva contextualiza en la sociedad actual; presenta el Proyecto de Extensión "Cultura Corporal para Ancianos"; analiza las contribuciones para la interacción y el desarrollo social de sus participantes. Con la investigación concluimos que la participación y actividades de la cultura corporal en grupos, promueve la socialización de los ancianos, previniendo el aislamiento social de esos ancianos.

**PALABRAS CLAVES:** *cultura corporal; anciano; socialización.*



## REFERÊNCIAS

- ACSM. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 11a. ed. Ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2018.
- BEAUVOIR, S. *A velhice*. Edição brasileira. Editora Nova Fronteira, Rio de Janeiro, 1990.
- BORGES, M. B. O. *A produção do Conhecimento do Envelhecimento Humano: Aspectos Históricos e Sociais*. Faculdade de Ciências da Saúde – FACS. Brasília, 2007.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo, Editora Atlas, 2008.
- HUIZINGA, J. *Homo Ludens: O jogo como elemento da cultura*. Editora H. D. Tjeenk Willink & Zoon, Holanda, 1938. 2a. ed. São Paulo: Perspectiva. Brasil, 1971.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). BRASIL, 2019.
- PERES, M. C. A; FERNANDES, N. M. C. *Motivação e Autoestima de Idosos Praticantes de Atividade Física em um Projeto Institucional no Município de Maringá*. Universidade Estadual de Maringá, 2016.
- SOUZA, J. C. L; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*. Bebedouro/São Paulo, 2009.
- LANA, D. M; ANCHESCHI, L. M. A. *Confiabilidade de um circuito multimodal incremental na determinação do limiar anaeróbio de idosos por meio da dosagem do lactato sanguíneo*. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da Usp. São Paulo, 2019.

