

XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009.

Atividades corporais para idosos.

Rosecler Vendruscolo.

Cita:

Rosecler Vendruscolo (2009). *Atividades corporais para idosos. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/1884>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Atividades corporais para idosos

Rosecler Vendruscolo – UFPR

roven@ufpr.br

INTRODUÇÃO

Observa-se, no Brasil, a partir dos anos 90 do século XX uma expansão dos serviços e das atividades destinadas ao adulto maduro e ao idoso. Prado e Sayd (2006) corroboram com esta afirmação quando nos dizem que foi somente nesta década que a sociedade brasileira demonstrou crescente sensibilidade para o problema da velhice. Este é o período em que programas de atividades para idosos florescem em universidades, nas prefeituras, em clubes, em associações, em fundações e em muitos outros espaços. Sendo que os programas estariam condicionados a questões sociais expressivas como o envelhecimento populacional e sua implicação nas políticas sociais de saúde, previdência social e assistência social; as desigualdades sociais em suas relações com a expectativa de vida; e a cidadania e a luta permanente por direitos fundamentais na velhice.

Especificamente em universidades públicas e privadas, a organização de programas voltados a pessoas mais velhas, segue o conceito de “Universidade para a/ou da Terceira Idade¹”. Segundo

¹ O termo “terceira idade”, classifica uma nova fase da vida que se interpõe entre a idade adulta e a velhice. É um termo criticado no meio acadêmico, pois, se questiona quem esta na terceira idade? É aquele indivíduo c=ativo, independente e que tem saúde, em contraposição àqueles que são incapazes de fazer alguma coisa, dependentes e que não têm saúde.

Cachioni (2003), embora usem a denominação de universidades² em sua maioria são constituídas por projetos de extensão universitária. Enquanto campo de intervenção e produção do conhecimento os projetos de extensão universitária estão agindo no sentido de construir uma nova imagem da velhice no mundo social, que se distancia de preconceitos e estigmas³ negativos, normalmente vinculados a esta fase da vida. Entendemos que essa orientação mais positiva da representação da velhice se apóia em valores como autonomia, autocontrole, potencia física e mental e se contrapõem ao que tradicionalmente é vinculado ao velho como, nas palavras de Lovisolo (1995), ao de usado demais, desgastado ou fora de circulação, em outras palavras, a perda da autonomia corporal, psicológica e social.

Nesse sentido, um vetor significativo no entendimento desses programas e de sua influência na incipiente visão social da velhice é a partir da reflexão de interesses diversos, sejam eles do Estado, de organizações e de profissionais da área de saúde participantes do que Lovisolo (1995) denominou de “movimento pela saúde”. Um movimento que segundo Lovisolo (1997, p. 12), no seu sentido mais amplo, trata “[...] da construção dos “eus”, de identidades individuais ou subjetividades nas quais os novos complexos de relações com os corpos passaram a ser centrais e integrantes, portanto, do nosso cotidiano.”

Percebe-se, em um olhar geral, que alguns valores morais gerados pelos preceitos do movimento como manter a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar e, mais particularmente, em relação aos argumentos em torno de uma boa velhice, como os que são apresentados para se alcançar uma vida mais longa, saudável e ativa, passam a agir como mediadores das ações das pessoas que ingressam na velhice. Associados, então a valores morais como também, estéticos, novos hábitos em relação aos cuidados dos corpos por meio de um estilo de vida ativo expandem-se. As práticas de atividades corporais, entre outras estratégias de resistir ao processo de perda relacionada ao envelhecimento, são poderosas nesse sentido e os seus efeitos positivos são amplamente conhecidos e legitimados na mídia por argumentos de médicos e especialistas.

A partir dessa configuração social que envolve a velhice, a saúde e a atividade física, vemos um número significativo de idosos em ruas, parques, praças, academias, clubes, universidades, associações destinando algum tempo do seu dia em uma atividade corporal, em outras palavras, em

² As universidades para a terceira idade, na maioria dos casos, conforme Lovisolo (1997b, p. 10) florescem no interior de instituições que durante muito tempo foram pensadas para jovens. O autor continua “o enxerto é aceito como natural, oportuno, e não provoca reclamações.”

³ É necessário ressaltar que a imagem do idoso em nossa sociedade, ainda, é carregada de preconceitos e estigmas, que envolvem aspectos biomédicos (declínio físico, fragilidade, mobilidade, doenças), psicológicos (baixa auto-estima, depressão, isolamento, tristeza, proximidade com a morte) e aspectos socioeconômicos (dependência do estado e da família, improdutividade, exclusão social e do mercado de trabalho), aspectos cognitivos (perda da memória, diminuição da percepção).

cuidados com seus corpos⁴. Esta demanda por práticas corporais com objetivos múltiplos constitui-se em sinais esparsos pelos quais devemos aprofundar nossos olhares na área da intervenção da educação física.

Os estudos que tivemos acesso indicam que a intervenção a partir de programas de atividades corporais para idosos se estrutura no sentido de atender aos interesses que permeiam esse movimento no seu viés de reação a velhice. No campo da educação física é bastante recente a constituição dessas propostas de intervenção, bem como, a avaliação de seus pressupostos teóricos-metodológicos e das práticas mais apropriadas para esse grupo social. Dessa forma, o trabalho que ora apresentamos assinala a preocupação em refletir a cerca de alguns fundamentos teóricos e metodológicos que permeiam a proposta do projeto de extensão universitária Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Pretendemos com essa discussão contribuir para a geração de conhecimentos na área e, ao mesmo tempo, oferecer alguns subsídios que dêem suporte ao profissional, mais particularmente o da educação física, na constituição de programas adaptados aos interesses e necessidades dos idosos.

A PESQUISA

O estudo é de caráter qualitativo e desenvolve-se por meio de uma análise do conteúdo da proposta do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Como um programa de atividades corporais e socioculturais para adultos maduros e idosos, nasce em 1999 o projeto, com objetivos de oportunizar aos idosos um espaço de integração inter e intrageração, de estímulo a auto-estima e o autoconhecimento; auxiliar na formação de acadêmicos para intervenção na área do envelhecimento e da velhice; proporcionar a população mais jovem rever sua visão sobre a velhice e aos idosos reavaliar seu processo de envelhecimento. Para tanto, são realizadas aulas de atividades corporais (por ex.: alongamento, ginásticas, jogos, esportes, caminhada, higruginástica, musculação e relaxamento) e de atividades socioculturais (por ex.: gincanas, palestras, passeios, dinâmicas de grupos). Tais práticas acontecem nas dependências do Departamento de Educação Física e no Centro de Educação Física e Desporto da UFPR, duas vezes por semana, no período das 14:00 às 16:00 horas, para duas turmas e das 9:00 às 11:00 horas,

⁴ Para Soares (1997), as motivações em relação ao corpo e as atividades corporais tem origens múltiplas, que passam pelo saber normatizado da medicina até a industrialização das aparências físicas, vinculadas ao estar em forma.

para uma turma. Também, possui horário destinado à pesquisa e ao planejamento e avaliação das intervenções práticas.

Atualmente o projeto tem 160 integrantes com as seguintes características gerais: pouco mais de 90% são mulheres, a idade é de 45 até 84 anos, sendo que 60% encontra-se entre 60 a 69 anos. O grau de escolaridade varia: 35% possui ensino fundamental incompleto; 20% ensino fundamental completo; 32% ensino médio; e 13% ensino superior. Em termos de renda, 39% do grupo recebe entre 1 a 3 salários mínimos; 33% entre 3 a 5 salários; e 22%, entre 5 a 8. Uma minoria de 6% recebe mais de 8 salários mínimos.

As informações contidas na proposta do projeto foram organizadas e analisadas a partir das idéias de alguns autores, sendo os principais os seguintes: d'Ávila (1999), Farinatti (2000), Cachioni (2003), Okuma (1998; 2004), Alves Jr. (2004), Miranda, Geres e Valerdi (2004) e Geres et al (2007).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

APONTAMENTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DO PROJETO SEM FRONTEIRAS

A proposta investigada não é representativa da perspectiva mais tradicional na área da educação física, conhecida como biomédica, higienista ou biologizante. Perspectiva esta que se pauta quase que exclusivamente nos aspectos biomédicos do envelhecimento, da velhice e das atividades corporais e tem como objetivo maior à promoção da saúde, principalmente em seus aspectos biológicos funcionais. Outros domínios importantes da existência humana, como as dimensões social, emocional, ou espiritual são deixadas em segundo plano (FARINATTI, 2000). Nesta perspectiva, a metodologia de trabalho tem a preocupação em dimensionar a partir dos processos de mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento nos diversos sistemas do organismo humano como o ósseo, o neuromuscular, o metabólico, o respiratório e o cardiovascular, o tipo de exercício que deve ser feito, sua duração, frequência e intensidade.

Um dos grandes problemas da perspectiva tradicional é que ela não dá conta de lidar com as necessidades do idoso como um todo. Outro grande problema é que ela busca motivá-lo a participar de programas de atividade física a partir de estímulos externos, o que obviamente não é suficiente para garantir a sua participação nos mesmos em longo prazo. Okuma (1998, p. 17) faz uma crítica em relação a estas questões:

Esses modelos estabelecem, *a priori*, metas a ser atingidas a partir de padrões preestabelecidos: são comportamentos motores a ser seguidos, níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência de determinados órgãos e região do corpo e assim por diante. Esses parâmetros são perseguidos como se constituíssem o indivíduo em sua totalidade, como se ele fosse apenas um coração doente ou um organismo fisicamente inapto e inábil que deve ser melhorado, ou ainda um amontoado de músculos que deve ser moldado. Desse modo, os objetivos prioritários são os que buscam a melhoria da saúde, da aptidão física, o controle da obesidade, das características estéticas do corpo. Entretanto, aparentemente tais objetivos não têm sensibilizado suficientemente as pessoas para levá-las aos programas de atividade física e/ou mantê-las nele.

Tomando por base as idéias de vários autores (Alves Júnior, 2004; Miranda, Gerez e Velardi, 2004; Okuma, 2004), a proposta do projeto, também, se contrapõe à visão de que o programa deve ocupar o tempo com atividades divertidas, que na maioria das vezes, não leva a maiores reflexões por parte daqueles que se engajam. Tal prática pedagógica é comumente contestada, pois visa à atividade em si⁵ e trata o idoso como se ele não tivesse mais nada a aprender (ALVES JR., 2004). Também, não utiliza mostras de uma pedagogia específica para idosos, uma vez que já não se espera muito dos mesmos (CACHIONI, 2003).

Reforçamos nestes casos, que os momentos de intervenção são desenvolvidos prioritariamente por meio de atividades de entretenimento, lazer e contato social, sem uma maior consideração com as expectativas, necessidades e opiniões dos principais interessados, os próprios idosos. Os mesmos são tratados como crianças e convocados para participar em jogos e brincadeiras infantis. A infantilização do idoso demonstra desrespeito para com a sua identidade e experiências de vida. Ela tem também corroborado com a difusão da visão de que o mesmo é frágil e dependente (CACHIONE, 2003; D'ÁVILA, 1999; OKUMA, 1998).

No projeto Sem Fronteiras a proposta é definida como de caráter sócio-educacional. Sua estrutura teórica e metodológica tem por eixo básico a compreensão da velhice como uma etapa da vida que não é encarada unicamente como declínio, perdas e limitações, e nem é vista como a melhor das idades. Nesse sentido, os fundamentos contemplam, nas palavras de Cachioni (2003), uma proposta que possibilita tanto a promoção de mudanças culturais nas concepções vigentes sobre velhice, como sobre as possibilidades de desenvolvimento nessa fase da vida e sobre o

⁵ Em outras palavras, as atividades são desenvolvidas de uma forma isolada sem uma continuidade entre um encontro e outro.

potencial cultural inerente a população que envelhece. A partir dessa consideração são inseridos os conceitos de educação permanente, autonomia e saúde, conforme a problematização que segue.

A educação permanente, nas palavras de alguns autores (Miranda, Gerez e Velardi, 2004; Cachioni, 2003; Neri e Cachioni, 1999), é a que abrange a educação de adultos e idosos, mas não se restringe a ela nem a outro período particular da vida. Entende assim, como as autoras, que a necessidade de aprender é inerente a todo o processo de desenvolvimento humano, mas cada estágio da vida tem suas características e necessidades próprias. Essa é a compreensão inicial de educação que tem um importante papel de contribuir para a renovação cultural, a fim de conciliar auto-realização com a participação na vida em sociedade, mas de forma positiva, autônoma, independente e responsável.

Conforme Okuma (2004, p. 110), o caráter educativo em uma proposta de educação física é o que se preocupa em ensinar acerca dos diferentes aspectos que envolvem a atividade física, sejam eles motores, físicos, psicológicos, cognitivas e sociais. Aprender sobre a atividade física vai além de praticá-la, pois “[...] significa dominar um conhecimento que gera cuidados pessoais e possibilidade de autonomia.”

Dessa forma, por meio de um processo educacional voltado ao ensino da importância da atividade física na educação para a saúde, para o bem-estar geral, para a participação social, para a convivência grupal, para a atualização cultural, o projeto incentiva e prepara o indivíduo para a participação em atividades físicas e socioculturais, visando à autonomia e independência física e psicossocial para si e seus companheiros. Como uma prática cotidiana a educação para a autonomia compreende a realização de prática corporal com consciência de aspectos importantes, dentre eles citamos alguns: como e quando se devem realizar as atividades corporais, quais as atividades mais indicadas e quais os cuidados.

Nesse direcionamento e em relação com a educação permanente destacamos outro princípio vinculado à proposta que é o da educação para a autonomia. Conforme Farinatti (2000), não há definições universalmente aceitas para a autonomia. Trata-se de uma noção de difícil definição e fundamentação, uma vez que ela se relaciona com as diferentes dimensões (física, cognitiva, psicológica e social) e com os diversos aspectos da vida do idoso (ex. suas doenças, limitações, meio em que vive, potencialidades e desejos pessoais). Geres *et al.* (2007, p. 225) propõem uma definição interessante de autonomia, tomando-a como “[...] a capacidade que o indivíduo tem para o exercício do auto-governo, construída a partir do conhecimento que o sujeito tem de si mesmo e do mundo que o rodeia.” Apresentando uma definição similar, Farinatti (2000) discute a autonomia em três níveis distintos e interligados: a autonomia de ação (dimensão física ou

independência física para realizar atividades da vida diária), a autonomia de vontade (possibilidades de autodeterminação, ou seja, o indivíduo deve poder escolher, sem influências coercitivas), e autonomia de pensamento (a consciência que permite julgar uma situação qualquer). Dentro da proposta do projeto, a educação para a autonomia significa possibilitar ao idoso a manutenção de seu poder de decisão, de escolha, e de deliberação de forma consciente e esclarecida.

Outro conceito importante da proposta do projeto é o de saúde, entendido além da concepção biomédica que normalmente se tem deste termo. O conceito de saúde, na concepção do projeto está ligado não somente à dimensão física e mental do indivíduo, mas também aos seus aspectos emocionais e sociais. Neste sentido, se reconhece que a saúde não depende somente de fatores individuais, mas também de questões de ordem política, econômica, educacional e cultural. Assim, entende-se que se deve promover a saúde através de ações concretas em seus determinantes políticos, econômicos, sociais e culturais, e mais especificamente, educacionais. Conforme aponta d'Ávila (1999), deve-se investir na educação para a saúde para que os indivíduos se instrumentalizem para promover as suas próprias condições de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que os fundamentos nos princípios da educação permanente, da autonomia e da saúde, conforme explicito ao longo do artigo, contemplam a proposta do projeto diferente da perspectiva mais tradicional na área da educação física. É interessante apontar que estes fundamentos teóricos que dão o caráter sócio-educacional ao projeto refletem a importância das atividades corporais serem incorporadas às práticas cotidianas por meio de um processo de educação que se destaca da prática pela prática.

Dessa forma, o desenvolvimento de uma consciência sobre o corpo, sobre a saúde e sobre as práticas corporais, gera o compromisso do próprio idoso com seu eu, com sua identidade. Em fim, com os valores presentes no movimento pela saúde. Por outro lado, a maior consciência de si, fortalece o sentimento de autonomia e independência necessária ao maior engajamento nas ações comunitárias e, conseqüentemente, na cobrança das autoridades em relação às demandas de educação, de saúde, de lazer e cultura, entre tantas outras, específicas aos interesses e necessidades do seu grupo social.

Tais ações têm como compromisso incondicional o respeito pelo idoso e a preservação/construção de sua autonomia, levando em consideração os diferentes aspectos sociais,

culturais e históricos que determinam as condições gerais do ser humano (ex. nutrição, instrução, habitação, higiene, renda, etc.).

Particularmente, em nível sócio-cultural verifica-se a preocupação na proposta do projeto em promover mudanças culturais nas concepções negativas vigentes sobre a velhice, uma vez que perspectiva auxiliar o próprio idoso a rever sua experiência de envelhecimento e o seu papel na sociedade e a população mais jovem a reavaliar sua visão sobre a população que envelhece.

Referências

- ALVES JÚNIOR, E. D. **A pastoral do envelhecimento ativo**. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2004.
- CACHIONI, M. **Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade**. Campinas: Alínea, 2003.
- D'ÁVILA, F. (Coord.). **Ginástica, dança e desporto para a terceira idade**. Brasília: SESI/DN, INDESP, 1999.
- FARINATTI, P. de T. V. Autonomia referenciada à saúde: modelos e definições. **Motus Corporis**: revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física. Rio de Janeiro, Universidade Gama Filho, v. S1, n.1, 2000.
- GERES, A. G. et al. A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 28, n. 2, janeiro, 2007, p.221-235.
- LOVISOLO, H. R. **Educação física: arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- _____. **Estética, esporte e educação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- _____. **Atividade física, educação e saúde**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MIRANDA, M. L. DE J., GEREZ, A. G. e VELARDI, M. A prática pedagógica em educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo a autonomia . In. Safons, M. P e Pereira, M. de M. (Orgs.). **Educação física para idosos: por uma prática fundamentada**. Brasília, Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.
- NÉRI, A L. e CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In. Néri, A L e Debert, G. G. (Orgs.). **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papirus, 1999.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.
- _____. Um modelo pedagógico de educação física para idosos. In. Safons, M. P e Pereira, M. de M. (Orgs.). **Educação física para idosos: por uma prática fundamentada**. Brasília, Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.
- PRADO, S. D. e SAYD, J. D. Gerontologia enquanto campo de conhecimento científico: conceitos, interesses e projeto político. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. 11(2): 491-501. 2006.
- SOARES, A. J. G. Velhos esportistas: utilidade e estética. **Motus Corporis**: Revista de Divulgação Científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física, v.4, n.2, 1997, p. 102-120.