

6 - SESSÃO RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

REUNIÃO DOS FILHOS DOS ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA

Katia Chomiczuk Miguel Garciaⁱ
Ana Cristina de Souza Teixeiraⁱⁱ
Simone de Oliveira Trindadeⁱⁱⁱ

RESUMO

Este trabalho relata a experiência obtida a partir de uma reunião, chamada de “Reunião dos Filhos”, alusivo à “Reunião de Pais” realizada na rede escolar de ensino, também busca a interação dos filhos com as atividades que seus pais, os gerontes, praticam no ambiente acadêmico da 3ª Idade Adulta da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), bem como seu desenvolvimento e o convívio social com seus colegas gerontes. Tendo como metodologia aplicada breve palestra ministrada pelas professoras Kátia Garcia, Simone Trindade e Cristina Teixeira, sobre as mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento no aspecto físico, psíquico e social; bem como a importância da participação dos gerontes neste programa que procura fornecer algumas ferramentas para a melhor adaptação das mudanças que ocorrem durante este processo.

Palavras-Chaves: Gerontologia, idosos, envelhecimento, pais e filhos, atividade física, saúde.

ABSTRACT

This work tells the experience obtained starting from a meeting, call of "Meeting of the Children", allusive to the "Meeting of Parents" accomplished in the school net of teaching, it also looks for the children's interaction with the activities that their parents, the gerontes, practice in the academic atmosphere of the 3rd Adult Age of University of Physical education of the Federal University of Amazon (UFAM), as well as his/her development and the social conviviality with their friends gerontes. Tends as brief methodology talks supplied by teachers Kátia Garcia, Simone Trindade and Cristina Teixeira, on the changes that happen during the aging process in the aspect physical, psychic and social; as well as the importance of the participation of the gerontes in this program that tries to supply some tools for the best adaptation of the changes than they happen during this process.

Key Words: gerontology, olds, aging, pais, filhos, Physical activity, health

¹ Acadêmica da Universidade Federal do Amazonas

Faculdade de Educação Física – PIFPS –U3IA; katia_chomiczuk@ig.com.br

¹ Acadêmica de Educação Física – ULBRA – profa voluntária PIFPS-U3IA; cristina3000@ig.com.br

¹ Acadêmica de Educação Física – ULBRA – – profa voluntária PIFPS-U3IA;
simone_trindade@ig.com.br

INTRODUÇÃO

O PIFPS-U3IA (Programa Idoso Feliz Participa Sempre-Universidade da 3ª Idade Adulta), há 13 anos promove um programa de educação para o envelhecimento, constando de atividades físicas sistemáticas organizadas como disciplinas de extensão universitária adaptadas aos gerontes como Natação, Caminhada Ecológica, Gerontotênis, Peteca Gerontológica, Técnicas de Auto percepção, Gerontovoleibol, Hidromotricidade Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Gerontoatletismo, Dança de Salão, Gerontocoreografia e Musculação Gerontológica. Além de eventuais excursões, comemoração cívica e datas comemorativas, festa dos aniversariantes do quadrimestre, culto ecumênico e festival folclórico, . Mas também destacamos a **REUNIÃO DOS FILHOS**.

A iniciativa das reuniões ocorreu no ano de 2004, após uma avaliação da coordenação do PIFPS-U3IA das atividades desenvolvidas no mesmo, sendo o motivo de sua realização à busca da atenção dos filhos ou entes queridos (netos, vizinhos, irmãos, etc.), dedicando alguns minutos do seu dia comparecendo e interagindo-se das atividades que seus pais, os gerontes, realizam no programa. Assim, buscamos esta troca de atenção, reflexão, dedicação e orgulho, que eles prestaram no passado, durante todos os anos letivos onde se realizaram as **Reuniões de Pais e Mestres**. Com seus filhos se tornando adultos, formando suas próprias famílias e com a responsabilidade de seus trabalhos, os idosos sentem que seus filhos os deixem de lado, sem tempo para o diálogo e convívio de outrora.

O mundo está ficando velho; e observa-se que o envelhecimento populacional vem ocorrendo nos países em desenvolvimento num espaço de tempo mais curto do que em relação aos países desenvolvidos. As razões que estão levando à alteração demográfica no mundo são: a redução da mortalidade e da fecundidade.

Estima-se que o Brasil passará, de 4% de idosos existentes em 1940, para 14,7% em 2020, ou seja, em 80 anos triplicará esse grupo etário (IBGE 1991, 1998, 2000).

Em 1958, a Organização Mundial da Saúde definiu a saúde como um estado de completo bem-estar, físico, mental e social, ou a capacidade de funcionar de modo ideal num ambiente individual (adaptação ao meio), e não em função da ausência de doença ou enfermidade.

Segundo Marie e Jean, a noção de saúde integra dois outros termos complementares: o bem-estar social e a qualidade de vida. O bem-estar social ou a saúde social: essas expressões tratam do meio ambiente do indivíduo em termos relacionais, interpessoais e de participação social. A atividade física insere-se na saúde social na medida em que a pessoa pratica mais em grupo do que individualmente.

Considerada de forma diferente por cada pessoa, a qualidade de vida reflete um conjunto de conhecimentos, experiências, percepções e valores. Ela inclui ao mesmo tempo o estado funcional (hábitos de vida saudáveis, mobilidade, condição física), os componentes corporais e físicos (nível de dor, doença e tratamento dos sintomas, por exemplo), os componentes psíquicos (capacidade de adaptação, emoções, satisfação em relação à vida ou auto-estima), os componentes sociais (o local das relações, a integração comunitária) e enfim, os valores existenciais e espirituais, tais como o amor, o respeito e a liberdade (Marie e Jean).

O envelhecimento saudável é entendido como a integração entre saúde física, mental, independência, interação social, suporte familiar e econômico.

Durante o processo de envelhecimento, além das perceptíveis mudanças físicas; também ocorrem alterações psicológicas, pois as circunstâncias do dia a dia se modificam, surgindo novos papéis e novos problemas a enfrentar. O desconhecimento dessas modificações estabelece sérias dificuldades de adaptação a essa fase, as quais podem associar-se a problemas decorrentes de situações mal resolvidas ao longo dos anos.

A família continua a ser a melhor garantia do bem-estar material e espiritual de seus idosos. De acordo com o *Correio da Unesco (1982)*, para consolidar a solidariedade familiar, que se baseia nos valores morais e filosóficos das sociedades e das culturas, torna-se necessário o respeito mútuo entre as gerações. Esta solidariedade se fortalece pela transmissão de conhecimentos e de capacidades, e por laços econômicos, sendo que não poderá ser exercida plenamente caso faltem à família os meios materiais para satisfazer suas necessidades básicas.

A pessoa idosa precisa viver em sociedade, com seus deveres e direitos garantidos, tendo participação e integração com outras pessoas, segurança, renda própria e cuidado adequado.

O bem-estar psíquico do idoso está diretamente relacionado à possibilidade de manutenção de sua autonomia e independência.

Para Schneider (2000), torna-se necessário que o idoso se ajuste criativamente à realidade presente, atendendo as suas necessidades, levando em conta as exigências sociais e seu suporte relacional, consigo e com os outros.

Compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar do idoso porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal e permite a ocorrência de catarse (tratamento de desordens emocionais por meio da expressão verbal e física de idéias e sentimentos antes reprimidos). As atividades em grupo podem reduzir o estresse, sejam elas de ordem físicas e/ou cognitivas, desenvolvidas individualmente ou em grupos de idosos (atividades fora de casa), envolvendo tomada de decisão e solução de problemas.

Outros pesquisadores têm verificado que, para o idoso, não importa a quantidade de relacionamento, mas sim a qualidade. Para o seu bem-estar emocional, importa o relacionamento íntimo em que possa ter no outro um confidente (Lowenthal e Haven, 1968; Strain e Chappel, 1982). Este aspecto pode demonstrar que a qualidade da relação, que é facilitada pela livre escolha, é o fator mais importante de satisfação pessoal, sobrepujando as variáveis mencionadas anteriormente: ser ou não parente; ser ou não ser da mesma geração.

As atividades em grupo podem reduzir o estresse ampliando as possibilidades de ocorrência de suporte global e de interação social, conforme relatado por Fry (1989). Solidão e baixos níveis de atividade grupal podem ser preditores de estresse e depressão. Porém a atividade solitária pode contribuir para o significado da existência, contribuindo para a redução do impacto do estresse sobre a saúde psicológica e física de idosos (Reker, Peacock e Wong, 1987).

O desempenho de atividades e o suporte social podem contribuir para reforçar o sentimento de valor pessoal. Conseqüentemente, reforçam o autoconceito e o sentimento de auto-eficácia, facilitando o manejo das situações estressantes com as quais o idoso se depara em decorrência do declínio de suas forças físicas e de suas perdas pessoais e financeiras.

As principais conclusões do trabalho de Rudinger e Thomae (1990) sobre o bem-estar psicológico e satisfação na velhice sintetizam que a saúde biológica é um dos mais poderosos preditores do bem-estar na velhice; e a saúde percebida, e a maneira como as pessoas lidam com problemas de saúde são ainda mais preditivas do que as

condições objetivas de saúde, avaliadas segundo parâmetros médicos. A satisfação com a família é importante na condição do bem-estar na velhice.

A Lei Nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003, dispõe sobre o Estatuto do Idoso, e dá outras providências. No Título I, Art.3º: É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Neste contexto, a família do idoso, que retomamos a importância da participação dos filhos, familiares ou entes queridos dos acadêmicos do PIFPS-U3IA, na **REUNIÃO DOS FILHOS**.

METODOLOGIA

Objetivando a participação dos filhos na Reunião de Filhos, as professoras das disciplinas oferecidas no PIFPS-U3IA, solicitaram verbalmente aos gerentes, que retransmissem o recado sobre o dia e hora da reunião e quão era importante a participação dos mesmos no evento. Visando facilitar a participação dos filhos disponibilizamos dois dias na semana, no caso terça e quarta-feira às 14:00 horas, onde os mesmos optariam pelo melhor dia e logo após o término da reunião acompanhariam seus pais durante o horário da aula normal para uma visita.

Em nosso calendário anual deparamos com tantas datas comemorativas, homenageando Dia das Mães, dos Pais, das Avós, das Crianças, enfim... Não seria também uma forma de homenagem a presença dos filhos na “Reunião dos Pais?” Não seria a doação de algumas horas de convívio em um ambiente fora do lar cotidiano? E estes filhos, parentes ou entes queridos, também não têm curiosidade em saber o que seus pais estão fazendo, aonde, como e com quem? E melhor ainda o porque estão fazendo?

Todas estas perguntas foram realizadas pelas professoras Katia, Cristina e Simone, que conduziam a reunião e revezavam-se durante uma breve exposição sobre as mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento no aspecto físico, psíquico e social aos presentes.

Durante a reunião um dos tópicos apresentados pelas professoras foi a atitude a ser tomada para chegarmos à 3ª Idade Adulta, saudáveis e felizes; e depois foi perguntado aos filhos dos gerontes se eles praticavam alguma atividade física regular (no mínimo 3 vezes na semana) como parte da atitude a ser tomada para o processo do envelhecimento.

RESULTADOS

A No decorrente ano, 2006, contamos com 284 alunos que estão freqüentando regularmente as aulas, das 360 vagas disponibilizadas no programa; mas obtivemos apenas 19% de representações na reunião dos filhos no primeiro semestre, ou seja, apenas o comparecimento de 53 filhos.

Analisando as estatísticas dos anos anteriores, evidenciamos que não atingimos 30% de freqüência nas reuniões, mas, apesar de não termos chegado quantitativamente a números satisfatórios, estamos satisfeitos qualitativamente com os filhos assíduos nestes dois anos, que não perdem a oportunidade de estarem mais próximos aos seus pais ou entes queridos.

Durante a “REUNIÃO DOS FILHOS”, pudemos contar com depoimentos empolgantes, das melhoras observadas por eles em seus pais ou queridos. Melhoras estas no aspecto:

- Físico: mobilidade, agilidade, força, disposição, redução da insônia, melhora do humor;
- Psíquico: redução de problemas com depressão, reclamações com relação a dores de alguma ordem, resgate da alegria de viver;
- Social: aquisição de novas amizades, participação de festas, passeios e eventos.

Os filhos dos gerontes da U3IA relataram que a importância, o diferencial do convívio deles antes e depois do programa é tamanha, pois em todos os momentos mencionam alguma atividade ou pessoa ligada ao PIFPS; a melhora na autoestima, autonomia e vitalidade.

E quanto à prática de atividades físicas regulares por parte dos presentes na reunião, apenas 5%, ou seja, apenas três pessoas presentes realizavam atividade física regular; e

a desculpa daqueles que não realizavam como sempre, foi a falta de tempo. Muitos até ficaram constrangidos de observarem seus pais durante as aulas e disseram que gostariam de já estar aptos a freqüentar juntamente com seus pais o Programa, pois os pais estavam melhores que os filhos fisicamente.

DISCUSSÃO

Durante os preparativos para a realização da REUNIÃO DOS FILHOS, observamos alguns gerontes preocupados e se desculpando antecipadamente pela ausência dos filhos ou algum ente querido, pois, se diziam sem tempo para o evento.

Em compensação àqueles filhos ou entes queridos que compareceram à reunião foram tratados com festa pelos seus pais, apresentados aos colegas acadêmicos e professores. E foi até engraçado observar a preocupação da maioria em deixar seus filhos na sala de reunião e pedirem para aguardarem até a hora de irem embora juntos. Vimos que a preocupação, o cuidado e o amor não mudam com o passar do tempo.

Acreditamos que uma mudança no comportamento por parte da família se faz necessária quanto à dedicação e participação ativa na vida do idoso, buscando exaltar a importância que ele tem na família.

Outro fator importante é a conscientização da sociedade quanto ao seu envelhecimento, este segmento populacional está expandindo-se, governos, leis e serviços estão modestamente se adequando; mas se a família é uma célula da sociedade, devemos começar em casa a refletir sobre:

- ✓ Estamos tomando atitudes efetivas para a nossa adaptação ao processo de envelhecimento?
- ✓ Minha atenção e respeito são equivalentes àquela que eu gostaria de receber enquanto idoso?

CONCLUSÃO

Se a família continua a ser a melhor garantia do bem-estar material e espiritual de seus idosos, continuaremos a fomentar a necessidade da participação dos filhos ou outros nas reuniões semestrais realizadas durante o ano letivo do geronte acadêmico.

Na sociedade brasileira a inversão de papéis se faz comum; muitos pais assumiram os afazeres domésticos enquanto as mães trabalham fora de casa; ou ainda mais recentemente a divisão de tarefas domésticas entre marido e mulher. Então não será tão estranho dizermos que temos um compromisso inadiável de comparecer a Reunião de Nossos Pais. Haja visto que em breve triplicaremos a quantidade de pessoas idosas nos lares brasileiros, e enquanto sociedade devemos nos educar e demonstrar efetivamente a importância que os idosos tem em nas famílias e em nossas vidas; lembrando que em breve iremos ocupar o lugar de nossos pais, assim sendo como será a reciprocidade de nossos filhos?

O PIFPS, contribuindo com mais esta parcela à sociedade, continuará a promover a “REUNIÃO DOS FILHOS”, objetivando a integração do idoso com sua família bem como instruir aos filhos como chegar a 3ª Idade Adulta, felizes e saudáveis.

Para Wong (1989) **o envelhecimento bem-sucedido não é apenas um privilégio ou um direito, mas também um objetivo, uma condição alcançável por aqueles que lidam efetivamente com as mudanças que geralmente acompanham o tornar-se-velho.**

BIBLIOGRAFIA

NÉRI, A. L. **Qualidade de Vida e Idade Madura (coleção viva idade)**, Campinas: Papyrus, 1993.

LORDA PAZ, C. R. **Educação Física e Recreação para a Terceira Idade**. 1ª Edição. Editora Sagra, Porto Alegre, 1990.

MANIDI, J. M.; JEAN, P. M. **Atividade Física para Adultos com Mais de 55 Anos – Quadros Clínicos e Programas de Exercícios**. Barueri: Manole, 2001.

CORREIO DA UNESCO. **Uma janela aberta sobre o mundo**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, ano 10, n.12, dez. 1982: 1-36.

LAPENTA, V. H. **A Comunidade e o Idoso**. Aparecida do Norte: Santuário, 1996.

RAUCHBACH, R. **A atividade física para a 3ª idade**. Curitiba: Lovise, 1990.

PASSUTH, P.M. e BENGSTON, V.L. (1988). (“Sociological theories of aging: Current perspectives and future directions”, *In*: BIRREN, J.E. e BENGSTON, V.L. (orgs). **Emergent theories of aging**. Nova York: Springer.

RUDINGER, G. E THOMAE, H. (1990). "The Bonn longitudinal study of aging: Coping, life adjustment, and life satisfaction". In: BALTES, P.B. e BALTES, M.M. **Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences**. Cambridge: Cambridge University Press.

WONG, P.T. (1989). Personal meaning and successful aging. **Canadian Psychology**, 30(3),pp.516-525.

SCHNEIDER, P. Avaliação Psicológica do Idoso. Florianópolis, SC. **1ª Curso da Liga Catarinense de Geriatria e Gerontologia**, de novembro de 200 (mimeo).

IBGE. **Censo Demográfico** nº 1. Rio de Janeiro; IBGE, 1991.

IBGE. **Anuário Estatístico do Brasil**, 1998 – Rio de Janeiro: IBGE, 1998.

IBGE. **Censo Demográfico**, 2000.

IBGE. **Características gerais da população**. Rio de Janeiro – Brasil. 2002.

LOWENTHAL, M.F. e HAVEN, C. (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable, **American Sociological Review**, 33 pp. 20-30.

FRY, P. S. (1989). Mediators of stress in older adults: Conceptual and integrative frameworks. **Canadian Psychology**, 30(4), pp. 636-649.

SENADO FEDERAL. Estatuto do Idoso - Dispositivos Constitucionais Pertinentes Lei nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003, Normas Correlatas, Índice Temático. Brasília-DF, 2004, Impresso na Secretaria Especial de Editoração e Publicações.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization: The first 10 years of the World Health Organization. Geneva, Switzerland: **World Health Organization**. 1958.
