

## **EDUCAÇÃO PERMANENTE NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS**

Aliane Augustinho de Castro

Universidade Federal do Amazonas

ac.aliane@gmail.com

### **RESUMO**

O processo de envelhecimento é um dos maiores desafios da sociedade atual, a realidade do envelhecimento populacional no país demonstra que não há outro caminho, senão o investimento articulado em programas de atenção aos idosos. A educação pode ser um meio para agregar essa parcela da população na sociedade. E a Educação Física pode ser uma base educacional para a melhora da qualidade de vida dessas pessoas, além disso, a atividade física para o idoso busca ampliar o tempo de vida saudável, além de beneficiar nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais do mesmo. A Educação Física para o envelhecimento sugere adaptações da original, mas os conteúdos continuarão sendo a ginástica, os jogos, a recreação, a dança e os esportes. A educação é uma base importante para essas pessoas chegar ao seu processo de envelhecimento e enfrentá-lo com certa dignidade e sem muitas dificuldades e tem um conhecimento sobre o que está acontecendo com seu corpo, com o psicológico e com sua vida social e econômica. A educação significa lidar com o desenvolvimento de condutas que permitam aos idosos atuar sobre o meio de maneira a transformá-los em uma direção positiva, promovendo modificações benéficas a sua vida.

Palavra-Chave: Idoso, Educação, Educação Física Gerontologica

### **ABSTRACT**

The aging process is one of the largest challenges of the current society, the reality of the population aging in the country it demonstrates that there is not another road, except the articulate investment in programs of attention to the seniors. The education can be a middle to join that portion of the population in the society. And the physical education can be an educational base for the improvement of the quality of those people's life, besides, the physical activity for the senior looks for to enlarge the time of healthy life, besides benefitting in the aspects biological, psychological and social of the same. The

physical education for the aging suggests adaptations of the original, but the contents will continue being the gymnastics, the games, the recreation, the dance and the sports. The education is an important base for those people to arrive to your aging process and to face him/it with certain dignity and without a lot of difficulties and he/she has a knowledge on what it is happening with your body, with the psychological and with your social and economical life. The education means to work with the development of conducts that you/they allow to the seniors to act on the middle in way to transform them in a positive direction, promoting beneficial modifications your life.

Key word: Senior, Education, physical education Gerontologica

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da sociedade contemporânea. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, mas, mais recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada.

A realidade do envelhecimento populacional no país demonstra que não há outro caminho, senão o investimento articulado em programas de atenção aos idosos. Marilena Chauí apud Bosi (1998), em Memória e Sociedade- Lembranças de Velhos, afirma que “ser velho é lutar para continuar sendo homem”, num esforço incansável para a manutenção da própria identidade e conquista da cidadania.

O Brasil, com uma crescente população de idosos, precisou desenvolver e empreender políticas que agregassem e incluíssem essa parcela significativa de nossa população. A educação pode ser um meio para agregar essa parcela da população na sociedade, como afirmar Rosário apud Moreira (2001) que a Educação é o instrumento de que o Homem se serve para valorizar o seu futuro por meio de conhecimento de si próprio e da sua harmonia integração na sociedade.

E porque não usar a Educação Física como base educacional e para melhora a qualidade de vida dessa clientela. Em Puga Barbosa(2000) diz que a Educação Física é o termo técnico para caracterizar a motricidade humana em suas possibilidades pedagógicas, além de envolver o conjunto de conteúdos compostos por ginástica, jogos, esportes, recreação e dança.

Cada vez mais estudos vêm evidenciando a atividade física como recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando aos idosos manter uma qualidade de vida ativa. Visto que ela tem potencial para estimular várias funções essenciais do organismo, é muito importante no tratamento e controle de doenças crônico-degenerativas, mas é também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso (Okuma, 1998).

A atividade física para o idoso busca ampliar o tempo de vida saudável do mesmo, para que ele tenha “qualidade de vida” por um número maior de anos, evitando o agravamento de doenças, o seu sofrimento e retardando o tempo de sua dependência para terceiros na realização de suas necessidades básicas da vida diária.

#### EDUCAÇÃO PERMANENTE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

O crescimento da população idosa é uma realidade, que vem ocorrendo no nível mundial há alguns anos mais expressivamente, apontados por estudos demográficos atuais e projeções para os próximos anos indicam um crescimento da população idosa brasileira.

Mazo, Lopes, Benedetti (2004) citam os diferentes tipos de envelhecimento formulados por Santos (2000), de forma sucinta, são:

- Envelhecimento biológico: é um processo contínuo durante toda a vida, com diferenciações de um indivíduo para outro, e até diferenciações no mesmo indivíduo, quando alguns órgãos envelhecem mais rápido que outros.

- Envelhecimento social: ocorre de formas diferenciadas em culturas diversas e está condicionado á capacidade de produção do indivíduo, tendo a aposentadoria como seu referencial marcante.

- Envelhecimento Intelectual: começa quando o indivíduo apresenta falhas na memória, dificuldades de atenção, na orientação e na concentração, enfim, apresenta modificações desfavoráveis em seu sistema cognitivo.

- Envelhecimento funcional: acontece quando o indivíduo começa a depender de outros para o cumprimento de suas necessidades básicas ou de suas tarefas habituais.

A OMS ressalta a necessidade de uma política e de um programa de envelhecimento ativo que capacite às pessoas dispor de seus potenciais de bem-estar físico, social e mental durante todo o seu curso de vida e a participarem da sociedade de acordo com suas necessidades, vontade e capacidades (Rolim e Forti apud Diogo, Neri, Cachioni, 2006).

Cachioni in Neri e Debert (1999) afirmam que a velhice é uma fase do desenvolvimento humano que permite não só as perdas, mas também ganhos, com isso a educação é um instrumento de promoção para velhice bem-sucedida, isto é, com boa qualidade de vida biológica, psicológica e social.

Puga Barbosa (2000) diz algumas perspectivas da educação para o processo de envelhecimento que são: o adulto deve ser ensinado para velhice, assim como a criança para idade adulta; o idoso deve viver intensamente possível, dentro de suas possibilidades e limitações biológicas, longe de excessos; o ser humano tem que admitir que a morte faz parte da vida adulta; a vida sexual só termina com a morte; o idoso também é um ser social e sociável.

A continuidade do processo de educação favorece a melhor qualidade de vida, ampliando o nível cultural dos indivíduos e grupos e, conseqüentemente, facilita a inserção participativa na sociedade. A educação é o princípio que melhor define o trabalho social com idosos. Pela intenção educativa é que as atividades devem transcender aos seus resultados imediatos, buscando, além da formação cultural, a construção e o aprimoramento de valores capazes de melhor conduzir o curso da vida, na perspectiva de um desenvolvimento integral.

Para Stano (2007) o aprendizado que tem como alicerce a temporalidade valoriza exatamente o resgate da qualidade desse ritmo do cotidiano, garantindo a emoção que resvale pela serenidade, pela duração e pela eterna lembrança porque não efêmera, porque marcada nas entranhas da memória do ser humano. Por isso, ao empreender esforços no pensar e no fazer pedagógicos para o idoso, o profissional da educação pode ser o condutor de um novo processo civilizador. Processo civilizador que recupere valores que estão ainda imbricados em alguns espaços sociais e que precisam ser

devidamente evidenciados no cotidiano das novas gerações. Um processo civilizador que realce o sagrado que existe na cotidianidade.

Extirpar o medo da velhice daqueles que estão no processo e daqueles que nele entrarão se torna necessário para o enfrentamento de um cenário que, a priori, desvaloriza e dificulta o viver a velhice. Porém, se este saber for elaborado em consonância com um fazer sempre reflexivo, há a esperança de a educação ser portadora de um novo conceito temporal.

Aos poucos a sociedade está mudando o olhar para o processo de envelhecimento, e com isso percebe-se o aumento de grupos de convivência, as universidades, os centros comunitários, clubes e outros lugares abrindo espaço para essa clientela.

Com as mudanças a prática da atividade física regular é um fator determinante que podem ser classificado, de maneira geral, em: facilitadores que favorecem a modificação ou manutenção de comportamento.

Os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois ao envelhecer os idosos enfrentam problemas como solidão, ausência de objetivos da vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artísticos-culturais e físicas. A atividade física auxilia na reintegração destes na sociedade e melhora o seu bem-estar geral (Mazo, Benedetti, Lopes, 2004).

A atividade física está apoiada em fundamentos científicos, sendo um indicador da qualidade de vida em todas as faixas etárias. Para Neri e Freire(2000) a atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem potencial para melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população. Programa de educação, envolvendo exercícios, dieta, autocuidado e ensino de saúde, associa-se ao aumento na satisfação pelo contato social.

A Educação Física para o envelhecimento sugere adaptações da original. Os conteúdos continuarão sendo a ginástica, os jogos, a recreação, a dança e os esportes. As aulas precisam seguir a metodologia indicada em progressão pedagógica e volume-intensidade, com o detalhe disto: a dose certa, o número de partes que comporão a aula dependerá do público em conjunto com a sua sensibilidade pedagógica (Puga Barbosa,2003).

Segundo Araújo apud Diogo, Neri, Cachioni (2006) programas adequados de atividade física ajudam o organismo a diminuir o seu processo degenerativo, prolongando, então, o tempo de vida saudável, pois criam uma maior segurança e domínio corporal no dia-a-dia.

Os exercícios físicos, feitos regularmente não somente favorecem a capacidade física, a resistência e a flexibilidade, como aumentam a velocidade psicomotora e o desempenho neuropsicológico.

## **CONCLUSÃO**

A velhice satisfatória não é apenas uma qualidade da pessoa, mas o resultado da interação do indivíduo em transformação vivendo numa sociedade também em transformação (Neri e Freire, 2000).

A afirmação dessas autoras é uma verdade em que os idosos têm que observar, pois a nossa sociedade está envelhecendo e com essas pessoas estão enfrentando essa fase da vida.

A educação é uma base importante para essa clientela chegar ao seu processo de envelhecimento e enfrentá-lo com certa dignidade e sem muitas dificuldades e tem um conhecimento sobre o que está acontecendo com seu corpo, com o psicológico e com sua vida social e econômica.

A educação significa lidar com o desenvolvimento de condutas que permitam aos idosos atuar sobre o meio de maneira a transformá-los em uma direção positiva, promovendo modificações benéficas a sua vida.

Os efeitos positivos da prática regular e prolongada de exercícios físicos sobre a saúde física, psicológica e social dos idosos. Se, por um lado, a prática de exercícios não evita os efeitos do envelhecimento normal, mas pode se deixar de admitir que ela torna mais lento e menos prejudicial o processo de perdas evolutivas que se dá na velhice. Sobretudo, os exercícios facultam ao ser humano uma velhice com melhor qualidade geral de vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. **Educação Física Gerontológica**. Manaus: EDUA, 2003.

- BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. **Educação Física Gerontológica: Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- BOSI, E. Memória e Sociedade: **Lembranças de Velhos**. 6ª ed. São Paulo: Companhia de Letras, 1998.
- DIOGO, Maria José; NERI, Anita; CACHIONI, Meire. **Saúde e Qualidade de Vida na Velhice**. 2ª ed. Campinas, SP: Alínea, 2006.
- MOREIRA, Wagner. **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação**. Campinas, SP: Papyrus, 2001.
- MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marise; BENEDETTI, Tânia. **Atividade Física e o Idoso: Conceção Gerontológica**. 2ª Ed. Sulina: Porto Alegre, 2004.
- NERI, Anita e FREIRE, Sueli. **E por falar em Boa Velhice**. Campinas, SP: Papyrus, 2000.
- NERI, A. e DEBERT, G. **Velhice e Sociedade**. Campinas, SP: Papyrus, 1999.
- OKUMA, Silene. **O Idoso e a Atividade Física**. 3ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 1998.
- STANO, Rita de Cássia. **Questões do Envelhecimento e suas relações com o Processo de Ensino e Aprendizagem**. Revista A Terceira Idade. SESC – São Paulo, Vol . 18, nº 40– Outubro de 2007;