

ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO: CONCEPÇÃO GERONTOLÓGICA – GIOVANA MAZO; MARIZE LOPES E TANIA BENDETTI, SULINA, 2004

Mikaela da Silva Marinho¹

¹Discente em Educação Física

A presente resenha é baseada no conteúdo do livro *Atividade Física e o idoso, concepção gerontológica*. 2ª edição. Giovana Zarpellon Mazo; Marize Amorim Lopes; Tânia Bertoldo Benedetti, pela Editora Sulina.

Giovanna Zarpellon Mazo é graduada em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria, mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM, e doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto, Portugal. É professora titular da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC. Ministra disciplinas no Curso de graduação em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte- CEFID da UDESC. É professora permanente do curso de mestrado e doutorado do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID/UDESC. É professora do curso de mestrado em Gerontologia da UFSM. É bolsista de produtividade em pesquisa do CNPq-nível 2, líder do Grupo de Pesquisa do CNPq Atividade Física, Saúde e Envelhecimento que faz parte do Laboratório de Gerontologia (LAGER) do CEFID/UDESC, o qual coordena. É coordenadora do programa de extensão universitário Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), que foi implantado na UDESC em 1989. Presta consultoria ao CNPq, CAPES, FAPESC e outras entidades de pesquisas e para periódicos. Atua na área da Educação Física, na linha de pesquisa Atividade Física e Saúde com enfoque no processo de envelhecimento humano.

Marize Amorim Lopes é Graduada, mestre e doutora pela UFSC em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) na área em Atividade Física e Saúde. Atualmente é professora Adjunto IV da Universidade Federal de Santa Catarina e tem experiência na área de Educação Física, atuando principalmente nos seguintes temas: atividade física e saúde; dança; envelhecimento; Parkinson; esporte, danças e atividades físicas e de lazer para idosos. Criou e coordena o Projeto de Extensão Atividade Física e de

Dança Folclórica para Terceira Idade desde 1985 e o projeto Vivências Corporais para pessoas com distúrbios de movimento em 2005.

Tânia Bertoldo Benedetti possui graduação e mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina e pós doutorado pela University of Illinois at Urbana-Champaign EUA. Estágio formação na universidade de Nebraska Medical Center EUA (2016). Atualmente é professora associada III da Universidade Federal de Santa Catarina. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Atividade Física Relacionado à Saúde, atuando principalmente nos seguintes temas: idosos, programas de atividade física e exercício físico e SUS. Bolsista produtividade do CNPq.

Esta obra trata do envelhecimento de modo geral, momentos históricos, fatores biológicos, psicológicos, físicos, sociais, atividades e ações que podem ser praticadas pelos idosos em busca de uma velhice ativa e saudável. Este livro é dividido em 19 capítulos com uma lógica progressiva para que o leitor tenha a compreensão de como ocorre o envelhecimento, além de utilizar uma linguagem clara de forma e específicas da área.

ROL DE PRINCIPAIS CONHECIMENTOS NO ESTUDO DO ENVELHECIMENTO

Para apresentar o conteúdo foi feito um agrupamento de capítulos por similaridade de conteúdos, logo os 4 primeiros capítulos serão apresentados como aspectos introdutórios que tratam de Considerações epidemiológicas e demográficas sobre o envelhecimento populacional no Brasil; História dos idosos em diferentes épocas e na sociedade brasileira; Mitos, fatos e teorias do envelhecimento; Envelhecimento humano: definições e terminologias.

As questões históricas e sociais do envelhecimento, que se caracterizam com a redução da mortalidade através de avanços tecnológicos e melhor qualidade de vida após a revolução industrial. Com o passar dos anos o número da população idosa aumentará, e em destaque, para a população urbana e do sexo feminino; o aumento da expectativa de vida; o reflexo das condições de trabalho, pois, boa parte dos idosos não possuem uma fonte de renda considerável acarretando em maiores necessidades de sobrevivência.

Para as autoras com o envelhecimento, o grande objetivo dos promotores da saúde é a qualidade de vida e o envelhecimento saudável do idoso. No entanto, o mesmo não esclarece e nem opina sobre como melhorar as condições de vida do idoso.

Por muito tempo a velhice não foi aceita, ou vista de forma positiva em diversas culturas e crenças. Muitos povos antes de chegar à velhice matavam seus idosos por crenças, outros povos privilegiavam o mais velho da casa, é observado que a forma que tratavam seus idosos muda de geração em geração e de cultura para cultura. Para os autores, a velhice é um maravilhoso estágio da vida.

No Brasil, foram feitas assembleias e reuniões em prol dos benefícios aos idosos, sendo criada a aposentadoria, mesmo que a princípio nem todos se beneficiassem com a evolução o governo já estava se movimentando a favor da preparação da velhice. Em 1970, surge o Programa de Assistência ao Idoso- PAI e em 1977 foi criada a Política para a 3ª. Idade – Diretrizes Básicas. E então os idosos ganham cada vez mais programas e benefícios para que obtenham uma qualidade de vida boa e prolongada através de planos de saúde, programas de atividades físicas e outros recursos.

O envelhecimento é uma fase da vida que assusta muitas pessoas, com esta realidade surgem os mitos. A terceira idade lembra o fim da vida como se o indivíduo já estivesse vivido e aprendido tudo que a vida pode oferecer e agora só resta esperar a morte, esse pensamento é defendido principalmente por aqueles que possuem medo da morte, é nesse contexto que se encaixam os mitos gregos onde os deuses buscavam alternativas para “escapar” desta fase da vida.

Para explicar o envelhecimento, foram criadas algumas teorias: teorias baseadas em eventos propositais (teoria da substância vital, teoria da mutação genética, teoria da exaustão reprodutiva e teoria neuroendócrina), teorias baseadas em eventos aleatórios (teoria desgaste, teoria do ritmo da vida, teoria acúmulo de resíduos, teoria das ligações cruzadas, teoria dos radicais livres, teoria do sistema imunológico, teoria de erros e reparos, teoria da ordem e desordem) e as teorias psicossociais (teoria do desengajamento ou afastamento, teoria da atividade, teoria da estratificação etária, teoria da continuidade, teoria de curso de vida, teoria da modernização, teoria feminista do envelhecimento, teoria do colapso de competência, teoria da troca, teoria da subcultura, teoria político-econômica do envelhecimento, teoria do construcionismo social e a teoria crítica).Essas teorias encontradas no texto são utilizadas para compreender as fases e como ocorre o envelhecimento fisiológico, psicológico e social. O profissional precisa saber lidar com estas teorias para conseguir ajudar todo e qualquer idoso que necessite de ajuda em relação à saúde física e mental.

As definições e as terminologias do envelhecimento humano trabalhadas neste capítulo são baseadas em autores e divididas em fases/estágios da vida. O envelhecimento em si ocorre desde o momento do nascimento até o momento da morte. Esse pensamento é dividido por vários autores, porém é defendido de maneiras diferentes. Mesmo que o envelhecimento físico e psicológico ande junto, há casos de indivíduos envelhecidos no físico, mas no psicológico não e vice-versa. Isso é de acordo com os afazeres, com a cultura e os hábitos do idoso.

Pietro (1986) classifica as fases como: idade do meio (entre 45-60 anos); senescência gradual (entre 60-70 anos); senilidade conclamada ou velhice (mais de 70 anos); grande velho ou longevo (mais de 90 anos). Além desta definição há a definição da Organização Mundial de Saúde – OMS, e ainda, a definição por tempo cronológico segundo Rodrigues (2000). Além da definição cronológica existem os tipos de envelhecimento: envelhecimento biológico, envelhecimento intelectual e envelhecimento funcional.

As terminologias utilizadas, como por exemplo: “melhor idade”, “terceira idade”, “idade feliz” e outros termos, são utilizadas para atrair o idoso. No entanto, deve haver cuidados ao empregar estas palavras para não haver um comprometimento ético das mesmas.

Este texto, de certa forma, discute questões linguísticas em torno da terceira idade, enfatiza as classificações cronológicas, os tipos de velhice e a terminologia correta para o termo “idoso”. Para o leitor que vive em contato com o público idoso é necessário entender as terminologias utilizadas a estes para haver compreensão das fases e a na forma correta de tratá-los.

ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS E DOENÇAS DO ENVELHECIMENTO

Seguindo o mesmo raciocínio foram agrupados os capítulos 5 e 6 os quais tratam de: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano; e Doenças mais comuns no envelhecimento.

Naturalmente o envelhecimento altera todo o organismo humano e, em geral, perde alguns elementos da sua rigorosa funcionalidade. As alterações influenciam no sistema cardiovascular, sistema imunológico, sistema endócrino, sistema reprodutor feminino, sistema reprodutor masculino, sistema musculoesquelético, sistema nervoso, sistema respiratório, sistema gastrointestinal, função renal, alterações nucleares, citoplasmáticas e teciduais. Esse

processo biológico relaciona-se com a diminuição de hormônios, que acaba afetando todos os sistemas e funções citadas anteriormente.

Além das questões biológicas, o envelhecimento abrange aspectos psicológicos, os quais são alterados na terceira idade por conta de fatores intrínsecos e extrínsecos. Os autores afirmam que o entusiasmo e a motivação tendem a diminuir, há a necessidade de o idoso estar em um ambiente mais estável possível, o apego a seus pertences fica cada vez maior, há a perda de contatos sociais, gerando, assim, sentimentos de isolamento e solidão. Outros pontos associados ao envelhecimento são a autoimagem e autoestima, são dois pontos que são determinados socialmente e culturalmente ao idoso, visto que a falta de aceitação destas questões resultará na insatisfação com a vida. Por conta disso o idoso precisa ter uma preparação para aceitar de uma maneira saudável as mudanças que sofrerão.

Outro aspecto encontrado é o social, neste contexto entra todos os tipos de relação que o idoso pode desenvolver, como as violências, espiritualidade e outros. É neste contexto que a aposentadoria é encontrada, pois o idoso se desfaz das suas ocupações e obrigações, senão é feita de modo correto resulta em sentimento de inutilidade e isolamento da sociedade “ativa”. A relação familiar é responsável por manter e cuidar do idoso, a espiritualidade vai de acordo com os valores passados por suas gerações onde os valores cristãos dão apoio ao que dá sentido à vida.

Os aspectos biopsicossociais resultam em uma riqueza de informações para o leitor entender as mudanças biológicas, psicológicas e sociais que um idoso sofre.

As doenças mais comuns no envelhecimento estão relacionadas às questões alimentares e condições que o indivíduo chega à velhice. As doenças crônico-degenerativas são cada vez mais presentes e possuem um custo da manutenção da saúde alto e prolongado. Em 1947 a Organização Mundial de Saúde defende que o envelhecimento deve ser repleto de medidas preventivas e não curativas. O surgimento das doenças crônicas destaca-se com a perda da funcionalidade do organismo e depende de fatores como a genética, hábitos, estilo de vida, etc. É visto que para manter a qualidade de vida boa o indivíduo necessita da saúde com relação a autonomia e independência saudáveis, a independência pode ser classificada como: independência, dependência parcial e dependência total, em que a posição do indivíduo depende de suas debilidades.

As doenças mais comuns no envelhecimento destacadas pelas autoras foram: as cardiovasculares, as respiratórias, as do musculoesquelético, as neurológicas, as depressivas, as metabólicas, as sensoriais e incontinência urinária.

Este texto ajuda os estudantes e profissionais de Educação Física a compreender as principais doenças que afetam os idosos. As autoras buscaram explicar, exemplificar e até amenizar ou tratar as doenças a partir de exercícios físicos que podem ser feito pelos profissionais da área. Foi utilizada uma linguagem clara e formal, possibilitando a aprendizagem sobre cada doença de forma mais facilitada.

FUNDAMENTOS E APLICAÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

Para abordar os capítulos de fundamentos a prática de atividades físicas para idoso foram reunidos do 7 ao 18 respectivamente: Programas de atividades físicas para idosos; Testes para idosos; Capacidade funcional; Atividade física, aptidão física e o idoso; Caminhada e o Idoso; Dança e o idoso; Atividades aquáticas e o idoso; Atividade de força e o idoso. Ginástica e o idoso; Lazer, Recreação e o Idoso; Jogos, esporte e o idoso; Turismo e o idoso.

As autoras iniciam ressaltando a importância do envelhecimento ativo, mas que o sedentarismo estimulado principalmente pela evolução e facilidade tecnológica. O sedentarismo pode surgir em qualquer faixa etária e na terceira idade não é diferente, porém a prática de exercício físico pode ser evitada por medos e falta de informações da sociedade, principalmente em relação aos seus benefícios.

É com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e das aptidões físicas que os programas de atividades físicas para idosos devem ser baseados, pois a mudança de hábitos deve ser influenciada por entidades, faculdades, programas estaduais a partir de estímulos dados pelo governo.

O SESC (Serviço Social do Comércio), conhecido nacionalmente, é o dos pioneiros a implantar programas voltados para idosos, sendo posteriormente implantados programas com as mais diversas denominações em faculdades voltados para o público idoso, há o Programa Agita São Paulo que é voltado para todas as faixas etárias com o objetivo de melhorar as aptidões físicas, com atividades de leve ou moderada intensidade com duração de 10 a 15 minutos.

As autoras apontam a criação de programas de atividades físicas para idosos como um investimento social que refletirá em todas as gerações, pois estes ativos permanecem mais anos independentes e com ótima qualidade de vida.

Este conteúdo um incentivo a prática de atividades físicas e uma reflexão sobre a evolução da sociedade quando um idoso está envolvido nesta. Ressaltam a importância dos programas de atividades físicas estarem preparados para receber o grupo da terceira idade que busca sair do sedentarismo. Refletem sobre o impacto positivo que pode causar à atividade praticada desde a juventude, podendo influenciar um envelhecimento cada vez mais saudável.

Os testes para idosos devem ser realizados antes de iniciar qualquer atividade física e depois de um período de práticas, para medir a eficiência destes programas. Os testes físicos servem para diagnosticar e verificar o tipo de intervenção, atividade física ou treinamento que o idoso deve trabalhar, está relacionado à aptidões físicas e a capacidade funcional ligados ao processo de envelhecimento.

Os tipos de teste encontrados para avaliar a funcionalidade do idoso mais difundidos, são: IPAQ, questionários (anamneses, catexes corporais e outros), Q-PAF, nível de aptidão física, capacidade respiratória, RQC, IMC, dados antropométricos, força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e outros. As avaliações ou diagnósticos relacionados a estes testes estão ligadas a protocolos em relação à funcionalidade.

Para aplicar testes físicos ou atividade física, o idoso necessita do profissional de Educação Física, do atestado médico conforme de trabalho segura, para o profissional e o idoso. Na aplicação dos testes há algumas variáveis a serem consideradas: avaliado, avaliador, local e instrumentos. Os testes visam medir a capacidade funcional e de autopercepção do idoso. Este conteúdo oferece ao leitor uma informação de grande importância para a formação do profissional da área, visto que para aplicar a intervenção para promover a saúde do aluno idoso, o promotor da saúde necessita estar ciente das capacidades e debilidades do seu aluno para poder traçar um objetivo válido.

As autoras reúnem vários autores para fundamentar que a capacidade funcional está vinculada com a independência e autonomia do indivíduo, neste caso o indivíduo idoso. Em partes esta capacidade relaciona-se com a saúde física e mental do mesmo, ligada com a sua capacidade de manter suas necessidades básicas de sobrevivência. Enfatizam os métodos que profissionais podem avaliar a capacidade funcional dos idosos a partir de testes físicos das aptidões físicas (flexibilidade, força, agilidade, equilíbrio e outros).

Nesta parte as autoras passam a pesquisar e estudar sobre a gerontologia, capacidades funcionais e exemplifica com atos relacionados ao dia-a-dia dos idosos. Além disto, oferece inúmeros autores sobre o assunto que dão ênfase a teste que devem ser feitos com os idosos para medir a capacidade funcional dos mesmos. É indicado que os testes exemplificados devam ser feitos antes de iniciar qualquer trabalho com os idosos, para que o profissional de Educação Física que procura promover a saúde foque em cima das necessidades dos alunos.

Na área da Educação Física há conceitos que classificam determinadas práticas são abordados temas como a aptidão física, a atividade física e o exercício físico. Esta definição dada inicialmente no texto orienta as direções que um profissional deve saber para promover a saúde de alunos idosos. Em geral, o tipo de exercícios físicos programado ao aluno depende de suas atividades físicas rotineiras, podendo ser classificadas como leve, moderada ou vigorosa. A partir disto, o profissional irá atuar na necessidade de cada aluno em relação às aptidões físicas, além de desenvolver ou aperfeiçoar determinados elementos que são vistos como necessários.

O texto vai além dos conceitos, ainda explica a forma correta de desenvolver uma aula e o que deve ser trabalhado em cada parte da aula, por exemplo: a parte inicial é o aquecimento, que deve ser enfatizado o alongamento e o aquecimento das principais articulações; na parte principal é destacado o trabalho dos elementos da aptidão física; na parte final ocorre o relaxamento, buscando atingir o estágio de descontração.

Desta forma as autoras defendem que os programas de exercícios físicos para idosos devam desempenhar um trabalho voltado para a manutenção e a melhoria dos componentes da aptidão física para que a independência do idoso seja mantida e prolongada. Além do trabalho físico que os profissionais desempenham com os alunos, os mesmos devem incentivá-los a ter o hábito de praticar exercícios físicos.

Este conteúdo é voltado, especificamente, para os componentes da aptidão física, o qual, de certo modo, é indicado aos profissionais que atuam na área da musculação, mas não deixa de ser recomendado a todos os profissionais da Educação Física. A explicação, os conceitos e formas de aplicações dada nesta parte do texto são colocados de modo claro e coerente, fazendo com que o leitor entenda as variáveis e o que o mesmo pode fazer para trabalhá-las.

Considerada um dos principais elementos da aptidão física, a força é necessária para realização de qualquer exercício ou atividades físicas do cotidiano. Sua importância está

diretamente relacionada a movimentos, objetivando vencer resistências externas, seja em movimentos isolados, em movimentos muti articulares ou para manutenção da tônus/ postura corporal. Se praticadas regularmente, tais ações proporcionam a hipertrofia das fibras musculares, que se manterão mais fortes e rígidas com o passar do tempo. Por sua vez, os músculos atuam como motores, responsáveis por locomover o corpo humano em qualquer sentido ou direção, no entanto, com o passar do tempo ocorre uma significativa diminuição da massa magra, processo que ocorre por meio natural, conseqüentemente, há a perda da força exercida pelo indivíduo. O processo de envelhecimento e redução da massa magra pode ocorrer de maneira natural ou por meio da perda de estímulos enviados pelo Sistema Nervoso. Porém, nos dois casos, a perda das fibras musculares ocorrem por conta da morte das células musculares, a diminuição do sarcômero também interfere em sua perda.

As autoras destacam alguns fatores, baseadas em autores, que alteram a força: alteração musculoesquelética com o envelhecimento, aumento do tecido adiposo e gordura intramuscular, diminuição da ATPase da miosina, acúmulo de doenças crônico-degenerativa, alterações no Sistema Nervoso, redução de secreções hormonais e desnutrição. Fatores nutricionais, genéticos e do estilo de vida da pessoa também implicam diretamente na redução da força.

Pesquisas científicas comprovam que pessoas que envelhecem praticando atividades físicas que utilizem o peso como principal meio tendem a ter uma conservação muito mais ativa da massa magra se comparadas aquelas que praticam apenas atividades aeróbicas em seu cotidiano. Pois, através do treino de força ou popularmente conhecida como musculação, os benefícios não se restringem apenas a determinada parte do organismo, seus benefícios vão muito além.

Tendo todos os aspectos mencionados servem como alicerce intelectual para a formação de um bom profissional da Educação Física, ao realizar a elaboração de um programa de treinamento de força adequado, deve-se levar em consideração todos os fatores que norteiam a principal essência transmitida pela musculação, dentre eles destacam-se o primeiro passo que deve dar início a um bom plano de treinamento que é a Avaliação Física, na qual ocorrerá uma espécie de investigação sobre a vida dos alunos e de sua árvore genealógica: as patologias apresentada pelos alunos em questão, doenças na família, utilização de medicamentos, a ocorrência de cirurgias e conseqüentemente movimentos limitados de algumas regiões do corpo, indicação médica para atividade física, pressão

sistólica, avaliações posturais, avaliação de flexibilidade e objetivo, são variáveis consideráveis na hora de montar um plano de treino.

Com esses itens preenchidos, o educador físico pode elaborar um programa de treinamento de acordo com as especificidades pessoais dos alunos, alongamento e aquecimento, identificar qual método de treino utilizar: como bolas, elásticos, maquinário ou pesos livres, movimentos que trabalhem a contração estática do músculo, progressão da quantidade de carga a ser usada, o número de repetições adequadas, tempo de descanso e acima de tudo certificar-se se a execução está correta, pois qualquer desatenção pode ocasionar uma possível lesão a nível articular no idoso.

Veremos a seguir vários tipos de atividades física indicadas para programas com idoso como a caminhada, dança, atividades aquáticas, ginástica, recreação, lazer, jogo e turismo.

A caminhada é uma atividade física natural, logo, de fácil execução e adaptação que utiliza poucas técnicas e equipamentos. Esta atividade é indicada pela maioria dos médicos e profissionais da área da saúde, por ser uma atividade que produz pouco impacto ao nível articular, indicada para obesos e em reabilitações. Esta parte do texto pontua os benefícios oferecidos por esta atividade baseados em autores como Klatzmann(1998); Lima (1998); e Strassburger (1999). Dentre os benefícios citados estão: estimulação dos grupos musculares, auxílio na queima de calorias e gordura, relaxamento e melhoria no combate à insônia, proporcionando melhor contato social, dentre outras vantagens. Além dos benefícios, as autoras classificam a caminhada em 8 (oito) tipos: caminhada- passeio; caminhada esportiva; caminhada marcha rápida; caminhada ecológica; caminhada com obstáculos; caminhada de recuperação de movimentos; caminhada de orientação e caminhada na esteira.

As autoras apontam que a caminhada ideal ao idoso deve estar de acordo com suas condições físicas, além de ocorrer apenas com a permissão médica (atestado médico). Deve-se tomar cuidado com as condições climáticas antes da prática e as vestimentas e calçados devem estar adequados. Sempre utilizar algum acessório de segurança na cabeça também é importante para proteção. Ingestão de líquidos, cuidado com a postura, aquecimento, intensidade e frequência são variáveis que devem ser observadas e controladas pelo professor. A indicação da caminhada esta diretamente ligada a capacidade funcional dos idosos a por conta de seus benefícios como uma atividade física natural.

Passando agora para a dança, o conteúdo inicia com o histórico e as antigas formas que utilizavam a dança, deixa bem claro ao leitor as vertentes que a dança pode chegar, além de

explicar suas formas de interpretações (manifestações corporais). As autoras indicam as danças folclóricas, classificam a dança como de fácil aprendizagem, prazerosa e interessante à maioria dos idosos. Através da dança é possível adquirir habilidades e oferece vários benefícios, tais como na locomoção, autoconhecimento, melhora os fatores biológicos, melhoria do desempenho cognitivo, memorização, atenção, concentração e outros benefícios. A dança envolve os idosos de várias maneiras podendo leva-los, a saber, trabalhar em equipe e de forma cooperativa, através dos diferentes estilos da dança (dança folclórica, dança de salão, suingue, rock, bolero, chá-chá-chá, valsa, samba e forró), que possuem suas características descritas no texto.

A escolha do tipo de dança é de acordo com as capacidades físicas do grupo trabalhado podendo ser passos individuais, em duplas e em grupos, com os alunos sentados ou em pé. Portanto que as músicas sejam de acordo com os interesses dos alunos, o processo de desenvolvimento do aluno seja respeitado, adapte os movimentos de acordo com as necessidades do grupo, fazendo com todos participem são esses e outros pontos que são utilizados como orientações ao profissional que irá trabalhar com o público idoso.

As autoras apontam que a dança em si proporciona o bem-estar ao aluno por conta das experiências e sensações obtidas nessa prática. Esta arte é comunicativa e expressiva que pode acrescentar movimento que são do cotidiano do idoso. A dança foi introduzida de forma simples, pois ofereceu ao leitor o conceito, os estilos, as sugestões de aulas, orientações e outros pontos. No entanto, para um acadêmico/ leitor iniciante interessado no conteúdo as informações oferecidas não inibem a curiosidade do leitor de saber mais sobre como aplicar uma aula de dança.

Passando agora para as atividades no meioaquático, é preciso lembrar que segundo Fox, Bowers, Foss (1991) a temperatura da água para atividades de hidroginásticas e natação, que deve estar por volta dos 31° C, pois, sua variação está diretamente ligada ao desgaste físico de seus praticantes, outro ponto importante está relacionado à água, que deve ser sempre devidamente tratada com o PH por volta dos 7,0 a 7,5; a necessidade da realização de exames bacteriológicos periódicos para evitar que a água venha a causar inflamações e irritações nos olhos; a coloração da água deve ser sempre limpa e cristalina. Outras medidas a serem tomadas estão relacionadas a manutenção de área externa que circunda a piscina, como a presença de bordas antiderrapantes, manutenção e limpeza dos banheiros, no qual devem ter espaço suficiente para a troca de roupas, presença de suporte para apoio que dê segurança ao

idoso, estar sempre secos a fim de evitar acidentes e espaços adequados para guardar e conservar os materiais utilizados durante as aulas.

O professor tem a árdua tarefa de proporcionar um ambiente em que todos se sintam confortáveis e seguros para participar ativamente de modo que não haja uma dependência do professor, realizar perguntas aos alunos sobre os esforços físicos requeridos durante as aulas, respeitar o tempo individual de aprendizado de cada um. Uma atenção a mais do professor deve estar voltado para as correções dos vícios posturais.

As aulas de natação normalmente as autoras orientam que se dividam geralmente em três momentos importantes: Aquecimento: momento que gira em torno de 10 a 15 minutos, composto de exercícios dedicados ao aumentada frequência cardíaca, fluxo sanguíneo nos grupamentos musculares, manutenção das articulações visando a viscosidade do líquido sinovial. Dependendo do assunto a ser ministrado na aula em questão, os movimentos devem estar voltados para os segmentos nos quais serão mais recrutados durante as aulas, tendo atenções aos membros axiais superiores e inferiores, assim como a utilização de alongamentos evitando a probabilidade do aparecimento de lesões futuras a nível de cotovelo, articulação dos ombros, manguito rotador, quadril e joelhos. Após esses procedimentos, o corpo se encontra apto para o início das atividades do dia; Aula principal: parte dedicada ao assunto ou estilo de nado principal a ser ministrado, tendo em torno de 30 minutos. e Parte final relaxante num tempo estimado em torno de 5 a 10 minutos, momento dedicado ao retorno às temperaturas normais, diminuição da frequência cardíaca, normalização do ritmo respiratório, em alguns casos podendo ser trabalhado também um feedback dos conteúdos que foram abordados na aula do dia, reforçando assuntos e tirando possíveis dúvidas. Mas, seu principal objetivo é o relaxamento físico e mental dos alunos, proporcionando-lhes uma sensação de bem estar

A parte principal deve está de acordo com o nível de experiência os alunos iniciantes, deverá ser trabalhado a introdução ao meio líquido, sempre voltados a brincadeiras recreativas e jogos pedagógicos que tenham em seus movimentos relacionamento com o assunto que a aula principal; para os que estão aprendendo algum estilo de nado devem compor em sua aula um processo pedagógico, dividindo a execução de uma habilidade ou movimento específico em estágios, partindo de movimentos simples para os mais complexos como de atividades específicas de pernas e braços, aprender a respiração adequada ao estilo de nado a ser aprendido e a coordenação dos movimentos. Um método muito importante para facilitar o

processo de aprendizagem, tendo como base as afirmações de Suárez e Mirkin (2000) é o ensinamento fora e dentro da água que devem ter uma atenção redobrada para evitar complicações futuras para o andamento da aprendizagem e evitar movimentos desnecessários, a utilização de exercício com apoio em equipamentos fixos ou até mesmo a borda da piscina darão segurança para execução correta do movimento, o suporte de colegas também pode ser considerado um excelente meio para o andamento positivo da aprendizagem, além da utilização de equipamentos móveis como pranchas presas a perna e salames de borracha, métodos estes que ajudarão a compreender todas as fases que compõem o movimento daquele determinado estilo de nado e proporcionaram um avanço gradativo no aprendizado completo de todas as técnicas.

Interessante que os autores mesmo com toda a base teórica que sustenta os conhecimentos práticos e teóricos dos profissionais de Educação Física, alguns pontos importantes sempre devem estar presente durante a elaboração da aula de natação para grupos especiais, como os idosos. Independente dos objetivos propostos: saber respeitar o tempo de adequação ao meio líquido é de grande importância para ganhar a confiança do aluno podendo acontecer de modo mais rápido ou um pouco mais demorado; ter conhecimentos das limitações individuais de cada aluno e saber valorizar os avanços gradativos apresentados pelos mesmos também é importante por conta dos aspectos motivacionais que proporcionaram o empenho ou não desse aluno durante as aulas; realizar atividades em grupos é outro ponto que garantirá um avanço significativo no decorrer do ensinamento, sempre buscando incluir aquele aluno com maiores dificuldades entre colegas mais independente e aptos na modalidade; elaboração de atividades de cunho pedagógico, seguindo uma ordem cronológica, partindo de movimentos simples para o mais complexo; ter sempre paciência com o andamento da turma e buscar novos meios de aprendizagem caso haja dificuldades com alguma técnica ou habilidade específica; saber fazer correções durante a execução incorreta de um movimento, sempre cauteloso com as palavras para não desmotivar o aluno.

A Hidroginástica é uma atividade em meio líquido que busca trabalhar exercícios da ginástica dentro da água. O conceito que melhor define o que realmente é hidroginástica varia de autor, para autor, Kruehl define a hidroginástica com uma modalidade alternativa para se obter condicionamento físico, constituídas de exercícios aquáticos específicos, baseando-se na resistência da água como principal meio. Proporciona grandes benefícios para a saúde de seus praticantes por meio do contato com a água e a resistência por ela causada, sendo uma

excelente escolha por pessoas de ambos os sexos e de diferentes idades. É uma atividade que alivia o estresse, não gera tantos impactos a nível articular. Além dos benefícios relacionados à questões físicas, psicológicas e até mesmo sociais.

Seguindo uma logica as autores observam que assim como para quase todas as modalidades, para ocorrer uma evolução no decorrer das aulas de hidrogenástica vai depender muito do nível de conhecimento do professor, de sua criatividade, materiais a disposição e diversos outros meios como a utilização de circuitos, escolha das músicas e movimentos que acompanhem seu ritmo; combinação distintas de exercícios e movimentos, aumento no nível da velocidade e complexidade das atividades.

Assim como as aulas de Natação, as aulas de Hidrogenástica também serão compostas por três momentos importantes: aquecimento, aula principal e relaxamento. Essas modalidades ganham destaques em reabilitações por possuírem menor impacto, sendo indicadas em reabilitações. O profissional que atuar nesta área tem o dever de compreender sobre cada objetivo que fazem os idosos aderirem esta prática.

Sobre a ginástica para o idoso, as autores optam por apresentar um histórico, a forma com que foi inserida em vários países, acompanhada dos métodos utilizados juntamente com suas vertentes trabalhadas, até a chegada ao Brasil que foi implantada através da capoeira e, posteriormente, tornou-a obrigatória na grade curricular das escolas em 1855. Mostram os espaços em que as aulas de ginástica podem ser realizadas (condomínios, praias, clubes e outros), além do conceito e objetivos reais da ginástica, como a afirmação de Bauer e Egeler (1984), na qual alegam que a ginástica para idosos deve enfatizar os aspectos biológicos e sociais. Os benefícios citados são inúmeros, no entanto, relacionam-se com os aspectos fisiológicos, prevenções de doenças degenerativas, psicológicos, psicomotores e sociais. Há também uma breve apresentação sobre os tipos de ginásticas relacionadas ao trabalho feito por cada uma. Um tópico importante ressaltado diz respeito à estruturação de uma aula de ginástica, na qual são explicadas as partes das aulas (parte inicial aquecimento, parte principal e parte final relaxamento), como também o que deve conter em cada momento. Além de oferecer sugestões para o conteúdo das aulas, ligando a particularidade dos idosos com as necessidades que devem ser trabalhadas nas aulas. Concluem o tema ginastica indicando algumas preocupações que os professores devem atentar ao produzir uma aula de ginástica. Em geral, os idosos procuram aulas de ginástica por inúmeros estímulos. Portanto, o profissional deve atentar aos interesses e necessidades dos idosos para a produção da aula. As

aulas de ginástica podem ser trabalhadas amplamente, de modo fácil, em programas por exigirem poucos recursos. Outro ponto formidável abordado é a preocupação com que as aulas de ginásticas sejam planejadas e ministradas por profissionais capacitados em Educação Física. Para um indivíduo que está iniciando a ministrar aulas aos idosos, conteúdo informa detalhadamente como lecionar uma aula de ginástica, enfatizando o que fazer e o que não fazer no planejamento das aulas. Principalmente como se portar em frente aos alunos no papel de professor.

O lazer surgiu para ser praticado no momento de folga, sendo visto como algo fundamental para a saúde física e mental de qualquer indivíduo. O capítulo baseia-se em vários autores que oferecem uma definição do “lazer” para esclarecer o real objetivo, chegando à conclusão de que o lazer deve ser praticado apenas pelas classes sociais privilegiadas por conta de seu custo, na concepção de Bruhns (1997). Em geral, o lazer ou o divertir-se virou um palco de comércio. No entanto, o texto deixa explícito que pode ser praticado como forma de recreação podendo ser aplicada em locais específicos para este fim ou simplesmente em um espaço livre. É importante que seja estimulado a participação, o contato com a natureza, o adquirir novas informações, desenvolver a capacidade de ação e despertar a alegria, satisfação e o desejo de viver deixando a competitividade e o auto-rendimento de fora da recreação. Para os idosos, praticar o lazer é algo fundamental para sua saúde, mesmo que estes não possuam o hábito. O prazer a partir da recreação é dado quando é oferecido aos idosos várias atividades que estimulem cada vez mais o interesse nessa prática, sempre buscando obter novas vivências. Podendo ser divididas em recreações: artísticas, intelectuais, físicas, manuais e sociais, o tipo de recreação trabalhada é de acordo com o objetivo das propostas aos idosos.

O termorecreação para idosos é tão amplo e possível quanto para outras faixas etárias. As autoras afirmam que os profissionais de Educação Física que trabalhem nesta área e com este público, devem respeitar os interesses e limitações físicas e culturais dos idosos para que a recreação não perca o objetivo, que é promover a descontração e participação de todos. A recreação é uma área muito prazerosa de se trabalhar com idosos de várias formas, o texto ensina e explica de forma utilitária como deve ser feita programações de aulas, eventos ou algo do gênero com o tema do lazer. É formidável ao profissional de Educação Física ler este livro para compreender o real objetivo do lazer para os idosos.

O conteúdo jogo é um momento lúdico que proporciona as pessoas vivenciar uma espécie de fantasia na qual o mesmo se faz presente. Suas influências podem diversificar de acordo com a cultura, economia e costumes sociais. Já o esporte, com o decorrer do tempo acabou sendo influenciado por outras vertentes como os interesses políticos e fonte econômica de alguns empresários, dirigentes e até mesmo pelos seus próprios expectadores, perdendo assim, parcialmente os laços com sua origem lúdica do passado. Na velhice a vontade de estar presente em algum jogo ou compor uma equipe e participar de competições permanece a mesma, a sensação lúdica e o bem estar proporcionado pela prática não se restringem apenas aos benefícios físicos, os eixos cognitivos, psicológicos, fisiológicos e os tratamentos de doenças são influenciados de forma positiva também. Podemos encontrar dentro da prática esportiva diversos pontos que trabalhem os movimentos naturais do corpo humano, desenvolvimento de habilidades individuais, como: velocidade, força, raciocínio rápido e lógico, tempo de reação, agilidade e coordenação motora.

As autoras destacam que uma característica primordial podemos encontrar em quasetodos os jogos esportivos coletivos: é o caráter complexo os quais os participantes são submetidos, entre eles destacam-se: a energia interna as quais os jogadores participantes vivenciam, a criatividade necessária para alcançar os objetivos, a imprevisibilidade, a formação tática a ser seguida e outras variáveis. Os jogos podem ser classificados de acordo com o objetivo proposto, como destaca Marinho (1971), com as qualidades desenvolvidas pelo mesmo, como: Jogos sensoriais, Jogos motores, Jogos psíquicos, Jogos de competição e Jogos de caça. Diante de tantas possibilidades e meios lúdicos e jogos para se atingir um objetivo diante de uma turma de alunos idosos, é de grande importância para o professor a realização de adaptações que amenizem a competição existente entre eles, respeitando sempre seu histórico de vida; buscar dividir a turma em grupos para realização de trabalhos recreativos, busca integrar todos no meio esportivo, sem nenhuma exclusão; montar equipes com componentes que não fazem parte do mesmo meio social, proporcionar a todos os jogadores momentos iguais no andamento das partidas, dar uma atenção a mais para aqueles alunos que apresentarem dificuldades e buscar trabalhar atividades que proporcionem a esse aluno uma melhor integração com os demais, ficar atento a momentos quanto a sintomas durante as partidas e enfatizar mais a participação do que a própria competição são algumas atitudes que devem nortear as aulas do Educador físico para que se possa alcançar os objetivos pré-estabelecidos no plano de aula.

Outro ponto importante ressaltado pelas autoras, está relacionado a realização de festivais, principalmente no final dos assuntos repassados para os alunos, proporcionando assim, um interesse sempre ativo dos alunos na participação das aulas, assim como premiação para todos, não enfatizando a competição como objetivo principal da participação dos mesmos. Assim como a elaboração de provas práticas e teóricas para os alunos.

Outro ponto que pode ser planejado em programas com idosos é o turismo surgiu quando folgas, férias ou recesso de trabalho foram ampliadas, quando as pessoas se planejavam e executavam viagens, gerando um serviço chamado de Empresa de Turismo. As autoras reuniram nesse capítulo citações de vários autores para fundamentar que seria o turismo, reunindo aspectos que todos os programas de turismo devem obedecer, dentre eles, os aspectos político, social e econômico. Com a aposentadoria os idosos tendem a ter tempo de sobra para praticar aquilo que é de sua preferência, as viagens entram como opção neste momento. Quando praticadas, beneficiam a saúde física e mental, trás felicidade, desperta o desejo por descobertas e aprendizagens e outros benefícios psicológicos e sociais, de modo superficial há variados tipos de turismo, no entanto o mais indicado aos idosos é conforme a sua finalidade de viagem (lazer, saúde, negócios, eventos e outros).

As autoras ainda sugerem aos profissionais da área a serem atenciosos com este público, levá-los aos ambientes de sua preferência e hospedá-los em locais preparados para receber este público, evitando excursões longas e com muita atividade, dentre outras recomendações.

Para os professores que trabalham com este público é importante cuidar da saúde dos alunos idosos de todas as formas possíveis. Seguindo este objetivo é importante indicar aos alunos uma viagem ou alguma programação do tipo. Para que os alunos entendam a importância de se divertir e cuidar da saúde mental também, esses estímulos devem ser dados pelo professor durante as aulas ou dar esta dica em épocas de férias.

E COMO NÃO PODERIA FALTAR A NUTRIÇÃO

Com o envelhecimento a qualidade nutricional dos idosos é modificada, essas modificações ocorrem nos eixos fisiológicos, patológicos, econômicos e psicossociais. A relação desses eixos com a má nutrição pode estar relacionados, depende do aluno. Os fatores fisiológicos estão relacionados com as perdas dos sentidos (paladar, olfato, visão) e outros, os fatores patológicos está relacionado a alterações no sistema digestório, absorção e outros, já

os fatores econômicos e psicossociais relacionam-se à doenças, drogas, baixa renda, diminuição da atividade física e outros.

Para a melhora dos alunos idosos sobre qualquer eixo de modificações está vinculada a prática de atividade física e reeducação alimentar, para que o peso corporal seja estável, manter a nutrição necessária para o funcionamento correto do corpo e outros benefícios. A alimentação adequada está ligada a algumas considerações: quantidade, qualidade, harmonia e adequação. Quando a boa alimentação é associada a práticas de atividade física, o organismo humano só tem a ganhar. Por conta desse fato os profissionais de Educação Física deve aconselhar seus alunos idosos ou não a terem bons hábitos alimentares, mesmo que este profissional não tenha autonomia para preparar uma dieta, o mesmo pode indicar que seus alunos procurem ajuda especializada para cuidar de seu corpo.

A CONCLUSÃO

A obra resenhada coloca de modo bem claro o papel que o profissional de Educação Física deve desempenhar com alunos idosos e a importância deste profissional conhecer de modo científico e fundamentado o público que trabalha. Os conteúdos aqui explorados dão ao leitor uma ampla opção de abordagens, testes, tratamentos, atividades e outras variáveis que podem ser utilizadas para promover a saúde de idosos.

Conhecer e saber trabalhar com idosos ativos ou não-ativos requer estudo e trabalho, com isso, este livro dá uma base de estudos sobre o assunto de maneira formidável. O conteúdo encontrado nesta obra é detalhado, perfeito para aprendizagem, principalmente nos capítulos de atividades físicas, pois leva o leitor a compreender como planejar e ministrar aulas em cima das necessidades funcionais dos idosos, considerando as debilidades e patologias, para promover a saúde física e mental de forma segura.

A linguagem clara, utilizada na obra, leva o leitor a compreender o seu papel na vida dos idosos, pois a promoção da saúde em idosos é mais específica e individual, na maioria dos casos, por conta dos seus objetivos e necessidades que os levam à praticar atividade física.

Esta obra é indicada para acadêmicos de Educação Física, profissionais da Educação Física e Fisioterapia, gerontólogos em geral. É um livro rico em informações que ajudam a compreender os fatores e as fases do envelhecimento humano.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BAUER, R.; EGELER, R. Ginástica, Jogos e Esporte para Idosos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

BRUHNS, H. T. Introdução aos Estudos do Lazer. Campinas, SP: UNICAMP, 1997.

FOX, E. L.; BOWERS, R.; FOSS, M. L. Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. 4. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 1991.

KLATZMANN, J. Caminhar para ficar em forma. Trad. Stummer, T. C. São Paulo: Paulus, 1998.

KRUEL, L. F. M. Peso Hidrostático e Frequência Cardíaca em Pessoas Submetidas a Diferentes Profundidades de Água. Santa Maria: UFSM/CEFID, 1994 (Dissertação Mestrado).

LIMA, D. F. Caminhadas: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARINHO, I. P. Educação Física, Recreação – Jogos. São Paulo: CIA. Brasil, 1971.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica, 2 Ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

PIETRO, N. Geriatria. Porto Alegre: D. C. Luzzato, 1986.

RODRIGUES, N. C. Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social. In: SCHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. (Orgs.). 2. Ed. Passo Fundo, RS: UFP, 2000.

STRASSBURGER, V. M. Viva vida Sim! E por que não? Porto Alegre: Caravela, 1999.

SUÁREZ, R. A.; MIRKIN, A. Características del proceso metodológico en natación. Cátedra de Natación. Escuela Universitaria de Educación Física de la U. N. Tucumán. Revista Digital Año 5, n.25. Buenos Aires, Argentina, Setiembre de 2000. Hppt:// WWW.efdeportes.com. capturado em 09 de junho 2001.