

O MOVIMENTO DE GRUPOS DE IDOSOS EM ITAPIRANGA: UMA ANÁLISE NA VISÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Raimundo Reginaldo Chaves Ribeiro
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar os grupos de terceira idade de Itapiranga dentro do olhar de um profissional de educação física originário deste município, que imaginou ao observar o movimento bem sucedido da educação física gerontológica de Manaus, como seria com seus conterrâneos. Esta posição o instigou a planejar um projeto de pesquisa e ir a campo registrando os resultados. Que o mundo envelhece é um fenômeno muito discutido, o Brasil e o Amazonas, em particular Itapiranga também merece estudos gerontológicos que favoreçam o envelhecimento saudável de sua sociedade. O projeto de pesquisa passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAM, foi desenvolvido para titulação de gerontólogo e satisfação pessoal do pesquisador educador físico e natural do município pesquisado. A metodologia envolveu um diagnóstico inicial dos grupos de Itapiranga, seguiu-se a proposição de eventos de modo progressivo envolvendo os representantes dos grupos, 6 ao todo. Houve uma grande palestra sobre a importância da educação física gerontológica, o ensino metodológico de esportes gerontológicos recreativos e a modalidade esportiva gerontovoleibol. Posteriormente dois intercâmbios com grupos de Manaus, o primeiro de cunho sócio-cultural e o segundo além de sócio-cultural, esportivo. Ao final da trajetória de levantamento foi aplicado um questionário avaliativo e encontrado que o surgimento dos grupos de terceira idade modificou para melhor a vida dos velhos cidadãos de Itapiranga, a atividade física foi bem aceita e aumentou a sensação de bem-estar na vida dos pesquisados, o que cumpre princípios da qualidade de vida no envelhecimento, o bem-estar subjetivo, perseguido pelos profissionais que trabalham com gerontes. As atividades físicas organizadas que começaram a fazer parte dos programas dos grupos foram: caminhada, dança, ginástica e esportes gerontológicos recreativos. Disto tudo concluímos que a educação física pode contribuir em muito também na vida dos velhos cidadãos de Itapiranga, mas é necessário do profissional de educação física preparando e orientação subsequente dos voluntários que atendem os grupos, uma vez que não tem a qualificação ideal para estar a frente destas ações. Palavras chave – Gerontologia, Educação Física Gerontológica, Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The present study had as objective investigates the groups of third age of Itapiranga inside of an original physical education professional's of this municipal district glance, that imagined when observing the movement well happened of the gerontological physical education of Manaus, as it would be with their fellow citizens. This position urged him/it to plan a research project and to go to field registering the results. That the world ages is a phenomenon very discussed, Brazil and Amazon, in matter Itapiranga also deserves gerontological studies that you/they favor the healthy aging of his/her society. THE research project went by the Committee of Ethics in Research of UFAM, it was developed for gerontologist's and the researcher's physical and natural educator of the researched municipal district personal satisfaction. The methodology involved an initial diagnosis of the groups of Itapiranga, I was followed the proposition of events in a progressive way involving the representatives of the groups, 6 to the whole. There was a great lecture about the importance of the gerontological physical education, the methodological teaching of recreational gerontological sports and the

modality sporting gerontovoleibol. Later two exchanges with groups of Manaus, o first of partner-cultural stamp and the second besides partner-cultural, sporting. At the end of the rising path a questionnaire was applied and found that the appearance of the groups of third age modified for best the old citizens' of Itapiranga life, the physical activity was well accepts and it increased the well-being sensation in the life of those researched, what accomplishes beginnings of the life quality in the aging, the subjective well-being, pursued by the professionals that work with gerontes. The organized physical activities that began to do part of the programs of the groups were: walk, dances, gymnastics and recreational gerontological sports. Of this everything concluded that the physical education can contribute in very also in the old citizens' of Itapiranga life, but it is necessary of the physical education professional preparing and the volunteers' that assist the groups subsequent orientation, once he/she doesn't have the ideal qualification to be the front of these actions.

Words key - Gerontology, Gerontological Physical education, life Quality.

INTRODUÇÃO

Envelhecer no Amazonas é mais uma aventura humana que também nos chama a atenção por sermos nativos deste Estado brasileiro, localizado no extremo norte, com uma diversidade de possibilidades naturais, mescladas de urbanidade, principalmente no município como Itapiranga.

Em Manaus é notório o desenvolvimento da Educação Física Gerontológica e o convívio neste contexto de esportes gerontológicos, possíveis na Olimpíada da terceira idade, nos levaram a vislumbrar: por que não para os gerontes de Itapiranga?

Nossa curiosidade passou a ser um projeto de pesquisa embasado em muitos trabalhos que demonstram o envolvimento da educação física na gerontologia, com destaque de méritos na qualidade de vida ativa.

Reconhecemos o envelhecimento como um processo também fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica. E, é nessa perspectiva que enfocaremos o nosso trabalho, no sentido de compreender esse processo, a fim de amenizar um pouco os problemas inerentes a terceira idade, orientando através de palestras, reuniões e realizações de eventos, promovendo assim momentos de descontração, alegria e prazer para uma melhor qualidade de vida.

O processo de envelhecimento populacional está acontecendo em vários países do mundo. O crescimento da população idosa (pessoas com 60 anos ou mais) nas regiões menos desenvolvidas do planeta fará com que, possivelmente no ano 2025, dos 11 países detentores das maiores populações de idosos em números absolutos (todas acima de 16 milhões), a maioria pertença ao Terceiro Mundo. O Brasil será o sexto país em números absolutos, com mais de 30 milhões de idosos.

As universidades com seus diferentes programas para idosos, que favorecem novos conhecimentos, oportunidades de estudo, relação interpessoal, social e intergeracional. Nestes programas busca-se a satisfação pessoal dos idosos que até então não havia sido realizada, muitas vezes por falta de oportunidade de estudo e pelas próprias condições de vida.

Os grupos de convivência, religiosos, associações, os vinculados a clubes, dentre outros, oportunizam aos idosos a socialização, possibilidade de novas amizades e exposição de sua criatividade e potencialidades. Quanto à saúde, ações preventivas e reabilitadoras devem surgir, através de campanhas de conscientização de uma vida mais ativa e saudável, dando oportunidade de atendimento domiciliar, programa de suporte aos idosos e cuidadores, serviços de orientação, atividades físicas, artísticas e culturais, e aumento no valor dos salários, aposentadorias e pensões.

Foram objetivos deste estudo: Levantar informações sobre os grupos de idosos de Itapiranga-Am, e analisar sua repercussão social sob o ponto de vista do profissional de Educação Física; Estimular a atividade física nos grupos de idosos de Itapiranga-Am, com eventos e palestras, registrando todos os seus resultados.

ITAPIRANGA E O SURGIMENTO E O MOVIMENTO DE GRUPOS DE IDOSOS

Itapiranga é um termo de origem indígena que significa pedra vermelha do tupi ou nheengatu: itá = pedra; piranga = vermelha. Sua população possui características diversificadas prevalecendo mais a indígena, com altura mediana e de um porte físico vigoroso que facilita o seu trabalho na agricultura de subsistência (levantamento feito pelo autor).

Itapiranga é um município do Estado do Amazonas, localizado no centro amazonense às margens esquerda do rio Amazonas, distante da capital a 356 km, com uma população de 9.515 habitantes (IBGE, 2008), sendo que desse total 447 da população ou 4,7% são de pessoas entre as faixas-etárias de 50 a 59 anos e acima de 60 anos 517 ou 5,44% de idosos. O município foi fundado de acordo com a Lei Municipal nº 006/92, publicada em 12.05.1992, em 24 de julho de 1908 (Decreto-Lei nº 006/92 de 12.05.1992). Seu acesso se dá por via fluvial, terrestre e aérea. Sua atividade econômica é baseada numa atividade de subsistência, como a agricultura (farinha de mandioca, arroz, feijão, guaraná e juta que foi o grande esteio da sua economia até o ano de 1988); pecuária (criação de gado branco e de búfalo – fase embrionária); pesca (pirarucu, tambaqui, tucunaré e peixe liso – dourado, surubim e outros); extrativismo vegetal (cacau, borracha, castanha do Pará e pau-rosa – praticado em pequena

escala). No setor secundário, indústrias (serrarias e agro-madeira). No setor terciário, aparece o comércio varejista. No setor de serviços, tem a prefeitura, câmara municipal, delegacia, fórum, igrejas (católicas e evangélicas), oficinas mecânica de consertos de máquinas marítimas, automóveis, posto de gasolina, correio, hotéis, pensões, farmácias, mercado municipal, matadouro, Cosama, Companhia Energética do Amazonas – CEAM, Telemar, IDAM, terminal rodoviário e aeroporto (levantamento feito pelo autor). Na saúde, possui apenas um hospital. Na educação, o município conta com 5 escolas entre pré-escolar, ensino fundamental, ensino médio e uma biblioteca pública municipal. Na área de esporte e lazer o município possui um estádio (em construção), um ginásio poliesportivo, uma praça (em construção), a orla da cidade (ainda em fase de conclusão) e um balneário público municipal que fica a 7 km da sede do município (levantamento feito pelo autor).

Na crença religiosa, a maioria da população é católica, seguida por evangélicos e outras religiões. Suas riquezas naturais são a flora e a fauna. Eventos festivos (festival folclórico – realizado no segundo final de semana do mês de junho), jogos estudantis (realizado na segunda semana do mês de agosto), aniversário da cidade (24 de julho), festa da padroeira do município – Nossa Senhora de Nazaré (realizado em 08 de setembro). Atrações turísticas: orla da frente da cidade, banho público municipal e a maior de todas, a romaria e adoração de Nossa Senhora Rainha da Paz (levantamento feito pelo autor).

Proporcionalidade de idosos acima de 60 anos, quanto à: internação por AVC 9,6%, diabetes 0,00%; quanto a mortalidade: doença do aparelho circulatório 33,3%, tuberculose 25,07%, doenças do aparelho respiratório 0,00%, já em relação a vacinação 70,58% dos idosos são vacinados (IBGE, 2004).



Itapiranga

Em um fim de tarde do mês de janeiro de 1988, cansado de um dia de trabalho e chateado por algumas coisas não terem dado certo até aquele momento, o Sr. Otácio Gama da Fonseca sentou-se em seu banquinho de madeira em frente a seu comércio, como de costume, e, de repente surgiu a idéia de fazer festa para pessoas velhas (idosos), chamou então três pessoas que iam passando naquele momento (D. Júlia, Ivandeth e Chiquinha) e perguntou se as mesmas não topariam fazer festa com ele para os velhos (idosos). Elas de imediato ficaram meio assustadas, mas logo aceitaram. E, já no sábado seguinte acontecia a 1ª festa para os velhos (idosos). Logo surgiram outras e outras festas. Essas festas eram realizadas no salão de sua própria residência. O dinheiro arrecadado com a bilheteria e bebidas, após o pagamento das despesas, eram feitas reuniões e servidos refrigerantes, doces e salgados. Logo, veio a idéia de convidar outras pessoas idosas para participarem do grupo. Depois de várias reuniões, resolveram criar um nome para o grupo **Clube dos Veteranos**. O clube tinha algumas regras como, por exemplo, só podiam participar pessoas que fossem consideradas veteranas. O objetivo maior do clube era dar alegria a todas as pessoas que fizessem parte daquele grupo. Mais não ficou por ai, o grupo resolveu participar de carnavais, festival folclórico e formou até um time de futebol. Com o tempo houve alguns entraves entre o presidente e os conselheiros do clube. Mesmo assim ainda houve tempo de comprar um terreno e construir a sua sede. O clube chegou a contar com mais de 30 associados. Hoje o **Clube dos Veteranos** se limita apenas a fazer festas nos finais de semana.

Grupos da Paróquia surgiam através de reuniões feitas nas comunidades. Nessas reuniões era tratados assuntos a respeito da pastoral da criança, pastoral do jovem, pastoral da mulher e era realizada uma vez por mês em cada comunidade. Cada comunidade participava com dois representantes. Numa dessas reuniões realizada no dia 22 de agosto de 1998, na comunidade de Nossa Senhora do Rosário (Madrubá), surgiu a idéia de se formar a Pastoral da 3ª Idade. O objetivo era dar alegria as pessoas que fizessem parte desse grupo. A comunidade de Terra Nova foi a primeira a criar o grupo da Pastoral da 3ª Idade com o nome de “Grupo da Pastoral da 3ª Idade da Comunidade de Santo Antonio de Terra Nova”, através das pessoas Teodorico, Maria de Macêdo (Didi), Maria Ariadna, Chico Grana e o Sr. Emílio (já falecido). Tinham como objetivo dar alegria aos idosos participantes de sua comunidade. No início, se reuniam uma vez por mês, para ler a Bíblia e fazer reflexão sobre a leitura. Com o passar do tempo, além de ler e fazer reflexão sobre a Bíblia passaram a conversar, cantar, dançar e realizar brincadeiras, entre elas, jogar futebol. Hoje o grupo conta com 20 idosos, se reúne uma vez por mês e suas atividades são conversar, dançar, cantar, brincar e fazer caminhada (Sr. Teodorico Gama).



Grupos da Paróquia (fazendo atividades)

Grupo da ADHEAM O grupo da ADHEAM foi criado em 10 de janeiro de 2004, tendo como 1º. Presidente a Sra. Lucia Barbosa de Sá. Tem como objetivo levar esclarecimento a todas as pessoas a respeito dos riscos da Diabete e Hipertensão, fazendo a prevenção através de palestras, atividades físicas, medição da pressão e verificação da dosagem de açúcar. O grupo não conta somente com pessoas da 3ª. Idade (levantamento feito pelo autor). Atividades físicas que o grupo desenvolve: ioga, caminhada e dança.



Grupo da ADHEAM (fazendo atividades)

Idoso brasileiro: fatos sociais e políticos

Alguns fatos marcantes, que resultaram em intervenções sociais e políticas para os trabalhadores e idosos brasileiros, são apontados por Guedes (2001), Rodrigues (2000) e Haddad (1993), Fernandes et al. (1989) e Santos (2000), os quais serão destacados abaixo.

Em 28 de setembro de 1885, surge a Lei Saraiva-Cotegipe, conhecida como Lei Sexagenária. A Lei concedia liberdade aos cativos maiores de 60 anos e estabelecia normas

para a libertação gradual de todos os escravos, mediante indenização. Essa Lei, na prática, beneficiou os senhores de escravos, permitindo que se livrassem dos velhos.

Na década de 30 foi ampliada a cobertura previdenciária, sendo criado o Instituto de Aposentadorias e Pensões (IAP). Enquanto que a Caixa de Aposentadoria e Pensões (CAP) eram juridicamente de sociedade civis, os IAP constituíram-se como autarquias, sendo geridas pelo Estado.

O sistema de previdência passou por várias mudanças até os dias de hoje, “em suma, o processo de constituição da previdência social brasileira trouxe o Movimento de Aposentados e Pensionistas o horizonte de possível” (Haddad, 1993, p. 37).

Na década de 70 surge o primeiro programa em âmbito governamental, o chamado Programa de Assistência ao Idoso – PAI – no antigo Instituto Nacional da Previdência Social – INPS – que mais tarde, em 1979, foi transferido para a antiga Legião Brasileira de Assistência – LBA, e tomou o nome de PAPI – Programa de Atendimento à Pessoa Idosa.

Em 1976, com a assessoria do Serviço Social do Comercio – SESC assumiu a realização dos seminários sobre o idoso no território nacional. A primeira instituição a se voltar para um trabalho com idosos no Brasil foi o SESC de São Paulo, em 1963. Esta instituição organizou um programa inédito destinado aos comerciários aposentados, sendo, portanto, o primeiro trabalho de intervenção em Gerontologia Social que se expandiu para diferentes setores governamentais e não governamentais. Marcelo Antonio Salgado, em 1970, reorganiza e sistematiza as ações do SESC, em três subprogramas: Grupos de Convivência; Escola Aberta da Terceira Idade e o programa para pessoas de Idade Avançada e Aposentada do SESC.

Em 1988, entra em vigor a Constituição Brasileira, em que, pela primeira vez, aparece explicitamente a importância da atenção à velhice, no seu Artigo 230: “A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantido-lhes o direito à vida “. Também a Constituição, no Art. 229, fala da assistência que os pais podem exigir dos filhos: “os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade“.

Também, na década de 80, as Universidades começaram a desenvolver trabalhos para as pessoas idosas. As pioneiras foram: Universidade Federal de Santa Catarina – SC (1982) e a Universidade de Santa Maria – RS (1984). No ano de 1998, havia 119 Universidades (públicas e privadas) trabalhando com pessoas idosas, distribuídas em 16 Estados e no

Distrito Federal. Nessa década, algumas Universidades iniciaram os cursos de pós-graduação (lato sensu e stricto sensu).

Em 1992, Foi criado o Programa de Atenção à Saúde do Idoso, através do Ministério da Saúde.

Em 4 de Janeiro de 1994 foi sancionada a Lei n 8.842, que dispõe sobre Política Nacional do Idoso – PNI e o Conselho Nacional do Idoso – CNI. Esta Lei tem seus princípios e diretrizes norteados pela Constituição Federal e Direciona suas ações para as áreas de saúde, educação, trabalho e previdência social, habitação e urbanismo, justiça e cultura, esporte e lazer. Ela foi regulamentada pelo Decreto NE 1.948, de 03/07/96, a partir do qual foi criado o Plano Integrado de Ação Governamental para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso, que é coordenado pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, Trabalho, Planejamento e Orçamento, Indústria, Comércio, Turismo e o extinto (1998) Ministério Extraordinário do Esporte.

No ano de 2002 várias ações governamentais ocorreram em prol do Idoso, como: a criação de mecanismo para a organização e implantação de Redes Estaduais de Assistência à Saúde do Idoso por meio da Portaria nº 702, de 12 de abril de 2002 (Brasil, 2002); a criação do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso – CNDI pelo Decreto nº 4.227 de 13 de maio de 2002, que é modificado em 27 de junho de 2002 pelo Decreto nº 4.287, que cria o Conselho Nacional do Idoso – CNI.

Em 2003, um grande avanço nas políticas para o idoso foi a aprovação pelo Senado Federal do Estatuto do Idoso em 25 de setembro de 2003, com o parecer nº 1.301 (Senado Federal, 2003). Neste mesmo ano foi sancionado . É uma Legislação que prevê direitos para os maiores de 60 anos. O Estatuto prevê o respeito à inserção do idoso no mercado de trabalho e à profissionalização, o acesso à cultura, ao esporte ao lazer e assegura políticas de prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde do idoso.

Qualidade de vida na velhice

A preocupação com a **qualidade de vida na velhice** ganhou relevância nos últimos 30 anos, na medida em que o crescimento do número de idosos e a expansão da longevidade passaram a ser experiência compartilhada por um número crescente de indivíduos vivendo em muitas sociedades. Mais e mais as questões que dizem respeito ao bem-estar físico, psicológico e social dos idosos interessa aos planejadores de política de saúde, educação, trabalho e seguridade social e aos cientistas.

Lawton (1983) define o constructo qualidade de vida na velhice como a avaliação multidimensional vinculada a critérios socionormativos e intrapessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas entre o indivíduo maduro ou idoso e o seu ambiente. Estabeleceu-se um modelo que o descreve em termos de quatro dimensões:

1. **Competência comportamental:** representa a avaliação do funcionamento do indivíduo no tocante à saúde, à funcionalidade física, à cognição, ao comportamento social e à utilização do tempo. É referenciada as normas ou parâmetros clínicos, bioquímicos e comportamentais e comporta vários graus de objetividade na observação. Medidas de capacidade são as mais correntes em Geriatria.
2. **Condições ambientais:** O ambiente construído deve oferecer aos idosos adequadas condições de acesso, manejo, conforto, segurança, variabilidade, interesse e estética. Inclui a disponibilidade de instrumentos, equipamentos e adaptações construtivas nas cidades, organizações e nas residências.
3. **Qualidade de vida percebida:** refere-se à avaliação subjetiva que cada pessoa faz sobre seu funcionamento em qualquer domínio das competências comportamentais. Seus principais indicadores são: saúde percebida, doenças relatadas, consumo relatado de medicamentos, dor e desconforto relatados, alterações percebidas na cognição e senso de auto-eficácia nos domínios físicos e cognitivos.
4. **Bem-estar subjetivo:** reflete a avaliação pessoal e privada sobre o conjunto e a dinâmica das relações entre as três áreas precedentes. É referenciada a dois tipos de indicadores, cognitivos e emocionais. Os cognitivos incluem a satisfação global com a vida e a satisfação referenciada a domínios (Ex: saúde física e cognitiva, sexualidade, relações sociais, relações familiares e espiritualidade). Os emocionais incluem medidas de estados afetivos positivos e negativos.

A promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede, entretanto os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural. Ou seja, uma velhice satisfatória não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças (Featherman, Smith e Peterson, 1990 citado por Néri, 1993).

Atualmente, a qualidade de vida na velhice, bem-estar psicológico, bem-estar percebido, bem-estar subjetivo e, mais recentemente, envelhecimento satisfatório ou bem-sucedido (successful aging) são expressões tidas como equivalentes.

Nos últimos anos a pesquisa de ponta sobre envelhecimento vem se aplicando à investigação dos mecanismos compensatórios e adaptativos que podem permitir envelhecer bem. Os avanços nas ciências biológicas e na área cognitiva em psicologia têm estabelecido novos limites à plasticidade do organismo humano (Baltes e Baltes, 1990). citado por Néri (1993):

- Bem-estar psicológico e satisfação na velhice: Havighurst (1963), citado, por Néri, 1993, caracterizou satisfação na velhice como o aspecto interno e subjetivo da boa qualidade de vida nesse período.
- Bem-estar psicológico e a atividade na velhice: A noção básica da teoria da atividade é de que quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação na vida.
- Bem-estar psicológico e senso de controle na velhice: A teoria original sobre o desamparo aprendido, formulada por Seligman (1975), citado por Néri (1993), focalizava a sincronia entre o desempenho e a consequência como determinante do senso de controle. Ou seja, as pessoas podem sentir-se desamparadas se suas ações não são suficientes para altera o que lhes acontece.

A distribuição de fracasso a deficiências pessoais, generalizadas e duradouras, pode produzir em qualquer pessoa de qualquer idade, e não só sobre as mais velhas, um profundo senso de ineficácia Peterson e Seligman (1984), citados por Néri, 1993:

- Bem-estar psicológico e mecanismos de auto-regulação na velhice: Segundo Bandura (1986), citado por Néri (1993), os mecanismos de auto-regulação são responsável pela mobilização de comportamentos auto-orientados a metas de acordo com as normas prescritas pela sociedade.

Vários autores tem se ocupado em investigar condições e fontes de senso de significado pessoal e seu impacto sobre o bem-estar físico e mental. Assim Birren e Renner (1980), citados por Néri (1993), demonstraram o papel importante desempenhado pela avaliação dos eventos da vida diária, pela resolução de conflitos e por sua integração num contexto significativo. A religiosidade também tem sido considerada como fonte potencial de significado pessoal e bem-estar espiritual, de aceitação da morte, do encontro de um sentido de transcendência para a da vida e de satisfação com a vida Koenig et al (1998), Blazer e Palmore (1976), citados por Néri (1993):

- Bem-estar psicológico e estresse: Existe uma crença generalizada de que os idosos são mais vulneráveis aos efeitos adversos de estresse do que as pessoas mais jovens.

Num levantamento realizado por Aldwin (1990), citado por Néri (1993), observou-se que os idosos referem-se a quatro categorias principais de estressores:

1^a) problemas de saúde.

2^a) questões sociais, com ênfase em política.

3^a) problemas enfrentados por familiares (por exemplo, saúde do cônjuge, casamento, carreira e saúde dos filhos: realizações e escolhas dos netos).

4^a) preocupação com problemas de amigos e vizinhos e a necessidade de ajudá-los.

Educação Física Gerontológica

Nosso conceito de Educação Física Gerontológica é todo construído a partir da original, com conceito vivido e descoberto em Puga Barbosa (2000): educar para o envelhecimento, é a base da Educação Física Gerontológica, preocupa-se em adequar a seus clientes, cada vez mais individuais em suas características heterogêneas, os conteúdos da profilaxia e das questões sociais do envelhecimento se aliando à dança, ginástica, jogos, recreação e esportes, acatando os princípios pedagógicos e biopsicossociais.

A American Geriatrics Society (Sociedade Americana de Geriatria), citada por Cotton, (1998) classifica: AVD = Atividade da Vida Diária, vestir-se, banhar-se, cozinhar, sentar, levantar, comer, caminhar pequena distancia ABVA = Atividade Básica da Vida Diária com desenvoltura e de auto cuidado; AIVD = Atividades Instrumentais da Vida Diária têm referencia a atividades mais complexas do dia-a-dia como fazer compras, limpar, cozinhar lavar roupa, utilizar meios de transporte, usar telefone; AAVD = Atividades Avançada da Vida Diária, conjunto de atividades para viver sozinho, atividades ocupacionais, de lazer.

Baur e Egeler (1983), citado por Puga Barbosa (2000), são pródigos em confirmar que em meio as agruras do envelhecimento o muscular é o único sistema que pode ser mantido ou melhorado, dando prova máxima do ser essencialmente motor, que é o humano.

O Profissional de Educação Física

“Profissional responsável em formar hábitos e atitudes que promovam o desenvolvimento harmonioso do corpo humano, mediante instrução sobre higiene corporal e mental mediante vários e sistemáticos exercícios, esportes e jogos (Dicionário Michaelis)”.

O Profissional de Educação Física é um especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos lutas, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, habilitação, ergonomia, relaxamento corporal e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenhos e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando a consecução do bem estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais, e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (RESOLUÇÃO – CONFEF N° 046/2002).

METODOLOGIA

O projeto foi concebido e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFAM, lá foi minuciosamente avaliado e aprovado para execução.

Na primeira fase de execução o pesquisador visitou o município de Itapiranga para levantar detalhes sobre os grupos de idosos. De posse dos dados propôs uma reunião com os representantes dos grupos de Itapiranga, tendo adesão de um pouco mais de 50% dos mesmos. Foi realizado numa parte coberta atrás da biblioteca Municipal. Neste ensejo propôs a realização de alguns eventos entre palestras e intercâmbios com grupos de terceira idade de Manaus, com fins de interação e estimulação para atividades sócio-culturais e educação física gerontológica. A seguir veiculou no meio de comunicação rádio Liberal de Itapiranga, uma palestra sobre a importância da atividade física para idosos.

O evento contou mais de 30 idosos, foi realizada no ginásio poliesportivo Municipal de Itapiranga. O palestrante foi o próprio pesquisador, que procurou ao máximo cobrir o tema com motivação dos assistentes para a participação nos próximos eventos que teriam foco interativo com outros grupos de Manaus.

Veiculou e realizou intercâmbio sócio-cultural em Itapiranga com o grupo Vida Ativa da UFAM, no qual teve em torno de 25 participantes do município e 37 do referido grupo de Manaus. Foi uma atividade social noturna no ginásio da cidade.

O pesquisador realizou uma reunião com coordenadores de grupos, contando com os mesmos um pouco mais de 50% dos mesmos onde apresentou metodologicamente os esportes gerontológicos que pretendia inserir no intercâmbio, mas com tempo suficiente para o treinamento dos grupos.

Nesta ocasião apresentou a metodologia de ensino dos esportes gerontológicos: taco no disco, boliche e jogo de argola.

Passado um tempo o pesquisador voltou ao município para aplicar um questionário com 30 idosos dos grupos de Itapiranga que mais participaram dos eventos e consentiram em responder o mesmo, que também passaram a praticar a partir de então dança, caminhada, ginástica e esportes gerontológicos recreativos. O questionário. De posse dos dados o pesquisador descreverá sua experiência com olhar profissional, quanto ao questionário foram compostas Tabelas em frequência e percentual para apresentar os resultados.

RESULTADOS E ANÁLISE

O pesquisador ao visitar o município e fazer um diagnóstico, descobriu que existiam 6 pequenos grupos de idosos, sendo 5 da Paróquia (N^a. S^a. de Nazaré, Santa Clara, Santa Luzia, Sagrado Coração de Jesus) e 1 grupo da ADHEAM (Associação dos Diabéticos e Hipertensos do Estado do Amazonas). Ficou surpreso, pois não imaginava que já havia este movimento social em Itapiranga.

Ao término do diagnóstico e descobrir os grupos, procurou conversar com os seus representantes e marcou uma reunião com todos. Essa reunião aconteceu num espaço, atrás da biblioteca municipal e participaram somente 3 representantes dos grupos da Paróquia, inclusive, a Assistente Social do Município. Eu pesquisador procurei saber dos representantes que ali se encontravam, se os grupos faziam atividades físicas, e, teve como resposta que não, e, que somente o grupo da ADHEAM praticava atividades físicas (Ioga, caminhada e dança – isso feito esporadicamente) com a psicóloga, assistente social e odontóloga, algo que não parece fazer sentido.

Indagados pelo pesquisador, porque não faziam atividades físicas, os representantes responderam porque não sabiam fazer e não tinha ninguém para orientá-los; tinham medo de vir a acontecer algum problema com os idosos; que apenas se reuniam uma vez por mês para conversar, lanchar, e, eram colocadas músicas através de um aparelho pequeno, onde alguns dançavam.

Então o pesquisador lançou a idéia de orientá-los a praticar a atividade física, através de reuniões e palestras bem como realizações de alguns eventos durante o ano, como por exemplo, fazer intercâmbio com grupos de outros locais, realização de jogos recreativos para a 3ª Idade, e, houvesse a possibilidade, levá-los até Manaus para participarem dos Jogos da 3ª Idade, pois, o mesmo tinha um trabalho de pesquisa a ser desenvolvido com grupos de idosos e apresentá-lo a Universidade Federal do Amazonas como conclusão do curso que o mesmo estava fazendo. Todos concordaram em participar.

A palestra sobre a importância da educação física gerontológica foi bem recebida na visão do pesquisador palestrante, acreditando que estava cumprindo o seu papel.



Foi feita outra reunião (no Centro Comunitário) com os idosos e os representantes dos grupos da Paróquia e mais uma vez o pesquisador deu ênfase a respeito da importância da Atividade Física na 3ª Idade. O pesquisador pôde observar que mais uma vez foi bem recebida a informação a respeito da importância de se fazer Atividade Física.



Logo em seguida foi marcada outra reunião com os representantes dos grupos, para explicar a respeito de como jogar os Jogos da 3ª Idade.

Na sequência, o pesquisador marcou um intercâmbio com o grupo da 3^a. Idade do Coroadó. Nesse intercâmbio houve a realização dos esportes gerontológicos, com os seguintes jogos: arremesso ao alvo, jogo de argolas, boliche, taco no disco, arremesso ao cesto (como apresentação), além da realização do Baile da 3^a. Idade.



Jogos sendo realizados



jogo de argola



Baile da 3ª Idade



Premiação do Baile

Em conversa informal com os representantes dos grupos, foi passado ao pesquisador que a maioria dos idosos antes de fazerem parte dos grupos se sentia muito triste, conforme podemos observar a Tabela 2.

Tabela 2 - Vivência antes da participação no grupo da 3^a Idade

Sentimento	(f)	%
Solitário	04	13,33
triste	17	56,66
sem perspectiva de vida	09	30,00
abandonado	0	0

Com o olhar profissional de Educação Física a Tabela 2, percebemos que ainda existe muita coisa a fazer quando se fala em idoso, visto que mais da metade vivem de forma triste nos seus convívios.

Temos que pontuar a importância do movimento dos grupos de idosos e sua contribuição para os velhos cidadãos não só em Itapiranga.

Indagados sobre como os idosos souberam dos grupos da 3^a. Idade foi dito que a maioria soube através de amigos e colegas, conforme podemos observar na Tabela 3.

Tabela 3- Informação sobre o grupo da 3^a. Idade.

Informação	(f)	%
através de colegas ou amigos	24	80
através de familiares	06	20
outros	0	0

Analisando do ponto de vista profissional, a Tabela 3 podemos perceber que a grande maioria das informações é transmitida através do contato da amizade.

Podemos neste contexto ressaltar a importância do envelhecimento social. Não pode o idoso se isolar como dizia a Teoria do isolamento, ao contrário precisa viver sua sociabilização com pessoas de sua idade, ou não crianças adolescentes e toda a sua volta. Se comunicar é muito importante.

Em conversa com os idosos de como eles estavam se sentindo ao fazerem parte do grupo, foi passado ao pesquisador que os mesmos se sentiam bem, mais importantes, se sentiam mais valorizados, conforme podemos observar na Tabela 4.

Tabela 4 - Sensação participando do grupo

Sensação	(f)	%
bem/importante/valorizado	22	73,33
mais ou menos	08	26,66
não faz diferença na sua vida	0	0

Analisando do ponto de vista profissional a Tabela 4, podemos perceber que o idoso ao interagir com outras pessoas, se sente muito melhor, se sente mais motivado e, portanto, mais valorizado. Este resultado enfatiza novamente o anterior.

Após a palestra proferida pelo pesquisador sobre a importância da Atividade Física na 3^a. Idade. Foi perguntado aos idosos, se eles gostariam de fazer Atividades Física, a maioria respondeu que sim, conforme Tabela 5.

Tabela 5 - O grupo fazendo atividade física

Idéia da Atividade	(f)	%
--------------------	-----	---

Ótima	27	90
não gostou da idéia	03	10
não faz diferença	0	0

Ao analisar a Tabela 5, podemos observar que a partir do momento em que foi passada a informação a respeito da importância da atividade física, a grande maioria dos idosos não teve dúvida de que era a hora de começar a praticar a atividade física.

Como Profissional de Educação Física vejo que a esmagadora maioria valorizou nossa intervenção com reuniões, palestras e encontros e levam para os seus hábitos a Educação Física. Isto é uma vitória Profissional, como se fosse uma medalha de ouro, um recorde.

Em conversa com os idosos a respeito da falta da prática da Atividade Física na 3ª Idade, o pesquisador pode observar que 100% dos idosos se sentiam mal humorado, indisposto para o trabalho, cansado e muito estressados, conforme mostra a Tabela 6.

Tabela 6 - Sensação antes de fazer atividade física

Sensação Antes de fazer Atividade Física	(f)	%
mau humorado/indisposto/cansado/estressado	30	100
bem/disposto para trabalhar	0	0

Conforme a literatura enfoca, podemos observar na Tabela 6, que todos os idosos que não praticam Atividades Físicas regularmente, sempre se sentirá mal humorado, indisposto, cansado e estressado. Este resultado confirma os trabalhos de Educação Física e saúde mental, pois ambos estão associados posteriormente.

Em conversa com os idosos a respeito dos benefícios que a Atividade Física pode trazer para os mesmos, o pesquisador pôde observar que a maioria dos idosos se sentia bem humorado, disposto para trabalhar, mais alegres e felizes quando realizavam as Atividades Físicas, conforme Tabela 7.

Tabela 7 - Sensação hoje fazendo atividade física

Sensação hoje fazendo Atividade Física	(f)	%
bem humorado/disposto para trabalhar/alegre e feliz	27	90
fraco/cansado/desanimado e triste	03	10

Na visão do profissional de Educação Física, a atividade física na 3ª idade é importante porque cria um clima de descontração, por isso, podemos observar na Tabela 7, que ao começarem a praticar atividades físicas regularmente, os idosos se sentem mais bem humorado, disposto, alegres e felizes.

Este resultado consagra a Educação Física e o bem e tem subjetiva como qualidade de vida no envelhecimento bem sucedido.

Em relação aos benefícios que a prática da Atividade Física traz para a melhoria na qualidade de vida dos idosos, o pesquisador pôde observar que a maioria afirmou que suas vidas melhoraram muito após a participação nas Atividades Físicas, conforme podemos observar na Tabela 8.

Tabela 8 - Atividade Física versus Qualidade de Vida (AF x QV)

AF X QV	(f)	%
sim	27	90
não	03	10

Conforme podemos observar a Tabela 8, todos os idosos a partir do momento em que começaram a praticar as atividades físicas houve uma melhora muito grande quanto a sua qualidade de vida.

Fico satisfeito com o resultado da Tabela 8, pois, é a confirmação de todos os estudos do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia e Qualidade de Vida Ativa no Desenvolvimento Adulto, na vida dos velhos cidadãos de Itapiranga.

Quando perguntando a respeito se gostariam de continuar participando atividades físicas, a grande maioria dos idosos afirmou que sim, conforme a Tabela 9.

Tabela 9 - Atividade Física x Qualidade de Vida

Continuar participando das A.F	(f)	(%)
sim	27	90
não	03	10

Com o olhar do profissional de Educação Física, podemos observar que houve uma excelente recepção, quanto à informação da prática de atividade física apresentada, visto que a maioria dos idosos decidiu continuar praticando, mesmo após os encerramentos dos eventos, conforme Tabela 9.

Podemos acreditar que esta experiência veio para ficar no município, algo visto em outros programas que oferecem a Educação Física Gerontológica, e trazem benefícios e permanência dos idosos nos grupos por longos anos. Este é o mérito da Educação Física, a fixação da participação como diz o slogan da UFAM, Idoso Feliz Participa Sempre.

Das orientações passadas a respeito dos benefícios das atividades físicas apresentadas aos idosos, as que mais eles gostaram foi conforme, Tabela 10.

Tabela 10 - Atividade Física que mais gosta

Atividade que mais gosta	(f)	(%)
caminhada/dança	21	70
caminhada/jogos recreativo	0	0
ginástica/jogos recreativo	0	0
ginástica/caminhada/dança	09	30
ginástica/dança	0	0

Na visão do profissional de Educação Física, as atividades que mais se identificaram com a maioria dos idosos foi a caminhada e a dança; seguida da ginástica. Conforme podemos observar na Tabela 10.

Este resultado é importante na medida em que duas ou três atividades são populares. Estas são cíclicas e condizem com os aspectos adaptativos do envelhecimento saudável.

No tocante ao relacionamento pessoal entre os idosos, podemos verificar na Tabela 11 que a maioria respondeu que era de amizade, seguida do companheirismo.

Tabela 11 - Relacionamento com os colegas

Relações com os colegas	(f)	(%)
amizade	18	60
companheirismo	12	40
afeto	0	0

Conforme podemos observar a Tabela 13, o relacionamento pessoal entre a maioria dos idosos é de amizade seguida de companheirismo.

Este resultado reforça mais ainda a importância do idoso no convívio social, como diz o Artigo Constitucional 230, é responsabilidade da Família, da Sociedade e Estado proporcionar-lhes isto.

CONCLUSÕES

Após o levantamento de todas as informações a respeito dos grupos, as palestras e reuniões realizadas explicando a importância da prática da atividade física para os idosos, analisando todas as dificuldades dos grupos quanto da realização da prática da atividade física, a aceitação muito grande por parte dos mesmos quanto aos eventos realizados, o desempenho de cada um deles, a melhora no seu estado de humor, a melhora no seu relacionamento social com as outras pessoas, o sentimento de como eles vêm hoje os

benefícios da atividade física, como são vistos hoje pela comunidade Itapiranguense e pela melhora que tiveram em suas qualidades de vidas psico-físico-social; a Educação Física tem muito a oferecer e contribuir não só com as crianças, os jovens mais também a todos os velhos cidadãos Itapiranguenses.

Em suma, o nosso olhar de educador físico foi na direção sistemática de pesquisador que identificou, propôs, planejou, executou e avaliou todo um processo de aplicação da Educação Física Gerontológica e concluiu seguramente que a mesma tem efeitos benéficos e fixantes em seus participantes, mais que fica a responsabilidade de preparar e acompanhar subsequentemente todo o pessoal treinado e assim poder melhor contribuir com a minha Itapiranga e seus velhos cidadãos.

REFERÊNCIAS

- BALTES, P.B.; SILVERBERG, S. A Dinâmica dependência-autonomia no curso da vida. In: BAUR, R.; EGELER, R. *Ginástica, jogos e esportes para idosos*, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
- BRASIL. Assistência à Saúde de Idosos. Portaria n. 702, de 12 de abril de 2002. WWW.mj.gov.br/sedh/ct/corde/dpdh/dpdh/exibe_noticia_ant_0001.asp. Capturado em janeiro de 2009.
- BRASIL. Criação do Conselho Nacional do Idoso – CNDI. WWW.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/2002/D4287.htm. Capturado em janeiro de 2009.
- GUEDES, N.M.; *Idoso Brasileiro: fatos sociais e políticos*. Entrevista concebida em 09 de maio de 2001.
- GONÇALVES, M.T.F. Efeitos da imobilidade prolongada no idoso. *Nursing* (edição portuguesa). Ano 8, nº 93, out/1995:16-21.
- HADDAD, E.G.M.; *O Direito à Velhice: os aposentados e a previdência social*. São Paulo: Cortez, 1993.
- IBGE. *Censo Demográfico, 2000*. Características gerais da população. Rio de Janeiro – Brasil. 2002.
- IBGE. *Censo Demográfico, 2004*.
- IBGE. Estimativa da População para 1º de julho de 2008 (PDF). Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (29 de agosto de 2008). Página visitada em 05 de setembro de 2008
- IBGE. *Síntese de Indicadores Sociais, 2000*. Rio de Janeiro: IBGE, 2001.
- IBGE. *Pesquisa nacional por amostra de domicílio*. v. 21. Rio de Janeiro: IBGE, 1999.
- LAWTON, M.P. (1983). Environment and other determinants of well-being in older people. *The Gerontologist*, 23-349-357.
- LAWTON, M.P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In J.E. Birn, J.E. Lubben, J.C. Rowe & D.E. Deustschman (Eds.). *The concept and measure of quality of life in the frail elderly*. (pp. 4-26). San Diego, Cal. Academic Press.
- LEI MUNICIPAL de Itapiranga-Am, nº 006/92, (Decreto-Lei nº 006/92 de 12.05.1992).
- NÉRI, A.L. (org). *Qualidade de Vida e Idade Madura*, 4. ed. Campinas Papyrus, 1993.
- PUGA BARBOSA, R. M. S. *Educação Física Gerontológica – saúde e qualidade de vida na terceira idade*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.