

4 - SESSÃO RESENHA DE LIVRO

Alessandra Balbi
Rita Puga

Livro: Terceira Idade & Atividade Física

Maria Alice Corazza, em sua literatura sempre enfatiza que o idoso além de contribuir para progresso da sociedade é altamente capaz de produzir e até chama-os de jovens idosos.

Neste livro a autora se preocupa em valorizar a riqueza da vida madura e mostra a que a atividade física é um dos caminhos para viver melhor e sempre valorizando o profissional de Educação Física.

Com todo esse prestígio a autora em diversas vezes fala com firmeza que a sociedade é quem somos responsáveis por eles, quando se fala em questão social.

A autora retrata os direitos humanos da terceira idade com o esclarecimento de Marco Maciel. Ele destaca que a América Latina em relação à terceira idade não é coisa que se pode ignorar, pois houve um crescimento demográfico. Questões sociais como assistência médica, condições de moradia não são suficientes, a questão dos direitos humanos na terceira idade origina exigências de respeito, acatamento, reverência, solidariedade são tão importantes quanto os aspectos materiais da vida.

Sobre a fisiologia do envelhecimento nos é exposto várias idades como idade cronológica, idade biológica, idade psicológica, idade social. Relata as diferenças fisiológicas entre indivíduos idosos e indivíduos jovens.

Falando de terceira idade é necessário que saibamos alguns conceitos básicos. Não se deve tratar o idoso como criança, nem chamá-los de nomes como vó, tio, entre outros. O professor primeiramente deve ser amigo do seu aluno, ouvindo sempre suas sugestões e críticas.

Algumas recomendações aos professores são feitas pela autora. Orientar, saber ouvir, respeitar a individualidade, demonstrar segurança na sua metodologia, usar de toda a sua criatividade, conhecer seus alunos, saber ouvir. Para tanto, para que esse trabalho realmente dê certo, continuamos com a palavra-chave: Amor... Amor... Amor.

As recomendações com relação ao cuidado com a saúde física também são abordadas pela autora de uma forma inteligente. Ela destaca a importância do atestado

médico para o início das atividades. No atestado devera conter todas as restrições que o idoso tem quanto aos exercícios.

Motivação e incentivo são aspectos importantes para o trabalho com idosos. A tarefa do professor é de fazer com que eles sintam prazer, alegria no momento da aula. A autora destaca quatro pontos para estimular e incentivar: 1-perspectiva de futuro, 2-afeto, 3-poder, 4-participação.

Um bom trabalho realizado, demonstrando afeto e integração dos alunos, proporcionando feedbacks consecutivos, é um elemento poderoso para se atender às necessidades afetivas e sociais.

A autora fala do contraste entre o velho e o jovem idoso.

Terceira Idade Sedentária - é o velho

Terceira Idade Ativa - é o jovem idoso

- O jovem idoso sonha/O velho dorme
- O jovem idoso se exercita/O velho apenas descansa

Com relação à atividade física, a autora destaca a importância de não forçar o idoso à determinada atividade a fim de não inibi-lo para não ocorrer o abandono desta atividade.

É necessário observar a coordenação motora, condicionamento, limitações físicas e condições gerais.

Um programa de exercícios para a terceira idade deve estar direcionado para:

- Melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade.
- Elevação dos níveis de resistência.
- Manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis.

A autora nos mostra alguns tipos de atividades que podem ser aplicadas a idosos como:

- Ginástica localizada integrativa

Um trabalho feito com músicas que marcaram época, na juventude e na adolescência de seu grupo de terceira idade, os levará a uma fácil identificação com o ritmo e provocará rápida e quase simultânea assimilação da ginástica+exercício+música.

Segunda a autora é neste momento que você os conduzirá a um estado psicológico muito favorável.

- Ginástica na cadeira

Este tipo de Ginástica atua sobre três aspectos: o social, o físico e o psicológico.

Social: não discrimina nenhum aluno que possa ter alguma dificuldade em executar exercícios no chão.

Psicológico: o aluno, mesmo não tendo muita facilidade em acompanhar os exercícios, os executará dentro do seu potencial, sem se sentir inferiorizado, pelo fato de estar comodamente sentado.

Físico: a posição sentada dá ao aluno uma maior amplitude nos exercícios e muita segurança em executá-los, atuando diretamente na região abdominal, membros superiores e inferiores, cintura, articulações e exercícios de alongamento.

- Dançaterapia

A dança terapia é uma atividade orgânica e não métrica, visto que seus movimentos vêm de dentro pra fora, através da emoção: ouvir=sentir=dançar. Portanto a dançaterapia passa a ser uma atividade recreativa, terapêutica, social e interativa.

- Atividades aquáticas para a terceira idade: hidroginástica, hidrodança, hidrorecreação.

Os exercícios na água direcionados à terceira idade estimulam o ato natural e espontâneo dos movimentos, criando um meio muito eficaz para as pessoas vencerem as dificuldades em relação à água, combatendo assim a monotomia permanente do dia-a-dia.

Exercícios na água, associados ao ritmo, estimulam: força-resistencia-agilidade-articulações-flexibilidade-equilíbrio-destreza-criatividade-integração-condição física geral.

A hidrodança é uma atividade que estimula os alunos a dançar dentro da água. É importante saber dosar os ritmos, por exemplo: 1ºhidroSamba; 2ºhidroBolero; 3ºhidroValsa; e assim por sucessivamente.

A hidrorecreação é uma facção da hidroginástica, porém, nessa modalidade, objetiva-se a desinibição do grupo, promovendo maior integração e liberdade de movimentos através de jogos e brincadeiras na água.

- Outras atividades

-Natação

- Caminhadas
- Dança de Salão
- Dançaterapia
- Expressão Corporal
- Jogos Recreativos
- Yoga
- Biodança

Segundo a autora qualquer que seja a atividade física para a terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, preservando o estado músculo-esquelético e aprimorando o estado psicológico. Essas atividades deverão ser de intensidade moderada e sobrecarga com progressão lenta, com frequência de duas a três vezes por semana.

A autora também retrata sobre as palestras interessadas a idosos. Os componentes dos grupos da terceira idade, comprovadamente e em sua maioria, têm profundo interesse por palestras pertinentes a seu estágio etário. Deve-se evitar palestras sobre doenças de um modo geral.

Com relação à avaliação física a autora chama a atenção dos professores para tomarem cuidado com seus alunos. Pois, só o fato de saberem que irão ser avaliados, já sentem um grande desconforto emocional. Ela fala que devemos agir com naturalidade nestas situações.

A autora destaca também a redução da capacidade física na terceira idade, que são: redução da capacidade aeróbica, redução da força muscular, redução da flexibilidade, e redução das habilidades motoras.

Segundo a autora, o turismo nesta faixa etária, acaba sendo algo extremamente agradável, não apenas pela oportunidade de conhecer novos lugares, mas também por poderem vivenciar novas experiências e conviver com outras pessoas.

Na literatura existem alguns depoimentos de idosos falando da relação entre a prática das modalidades com a reação que eles sentiram efeitos positivos, no social, físico e psíquico.

Nesta literatura a Psicóloga, Vera Lúcia Weber fala diretamente ao Professor de Educação Física. Ao Professor de Educação Física cabe um expressivo quinhão de

responsabilidade na estabilidade da saúde física e mental não só nossa, os maduros, mas de todos aqueles que buscam auxílio. E é preciso que ele tenha consciência disso.

Maria Alice Corazza, fecha sua literatura com uma conclusão. O nosso objetivo é levar aos lares um sentido de vida, qual seja que o propalado idoso tem plenas e totais condições de levantar-se da cadeira de balanço, de abandonar sua agulha de crochê, seu jornal lido e relido várias vezes ao dia, sua poltrona já marcada e amassada em frente a TV, o cachecol ao redor do pescoço, a velha rotina de confinamento a que foi relegado.

No entanto, a literatura não é feliz quando traz situações nas quais as atividades físicas são contra-indicadas, segundo Bodachne (1998). Ora, sabemos que hipertensos podem fazer atividades físicas, claro que com acompanhamento do Professor de Educação Física e com a autorização do médico. Na literatura é também contra-indicado trabalhos em circuitos e atividades competitivas. Entretanto, o trabalho em circuito pode sim ser indicado, uma vez que ele oferece a saída da monotonia diária dos grupos de terceira idade. As atividades competitivas orientadas para o lazer, ou seja, competições onde se procura premiar o maior número possível de idosos, tanto para quem ganha, quanto para quem participa. Por isso atividades competitivas são uma ótima estimulação psicossocial, pois resgatam o valor pessoal, a auto-estima de quem ganha uma medalha.

O livro sem dúvida é de muita relevância na Gerontologia. Uma vez que trata de diversos assuntos importantes relacionados ao idoso, como a atividade física, o turismo na terceira idade, a participação do Professor de Educação Física, cuidados que devem ser tomados etc.

Portanto este livro é recomendado a todos os Educadores Físicos que trabalham na Gerontologia e também aos que não trabalham nesta área maravilhosa, para poderem ter a oportunidade de conhecer melhor. Eu recomendo também a todos os idosos, pois a autora neste livro tem como principal preocupação: valorizar a riqueza da vida madura.