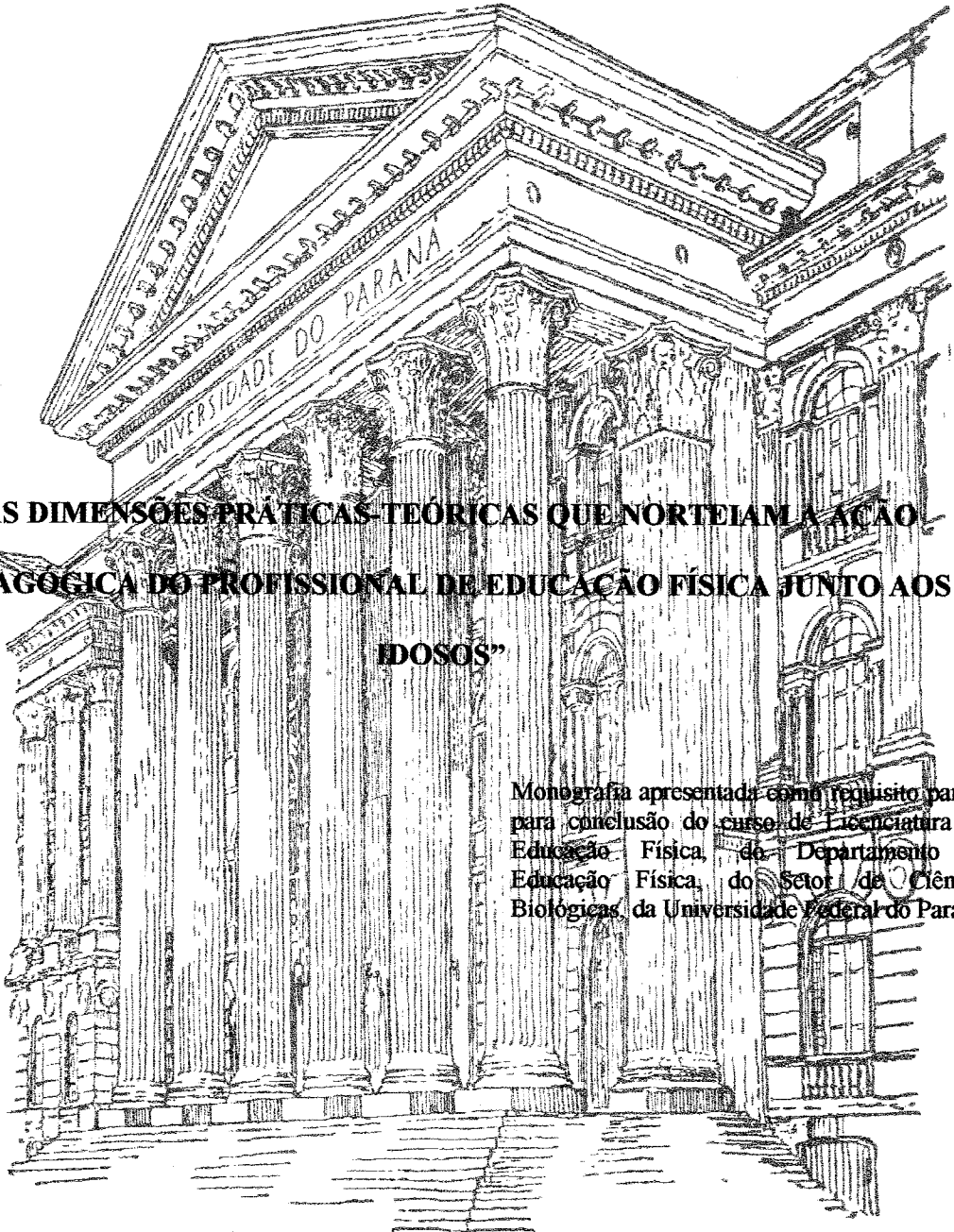


CARINE KOST



**“AS DIMENSÕES PRÁTICAS-TEÓRICAS QUE NORTEIAM A AÇÃO
PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA JUNTO AOS
IDOSOS”**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, do Setor de Ciências
Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
1999**

CARINE KOST

**AS DIMENSÕES PRÁTICAS - TEÓRICAS QUE NORTEAM A AÇÃO
PEDAGÓGICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA JUNTO AOS
IDOSOS.**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Simone Rechia Ferreira

CURITIBA

1999

ii

AGRADECIMENTOS

Agradeço:

A Deus por tudo.

À minha família, principalmente aos meus pais que me dão amor, apoio e segurança.

À minha professora Simone Rechia Ferreira pela paciência e orientação .

Às nossas crianças Yankã, Day e Eduarda.

E aos meus eternos amigos da faculdade pelos momentos de ajuda, felicidade e estímulo:

Andréa, Giseli, Andy, Élina, Lóide, Verde, Nádia, Aline, Mere, Deby, Erick, Edilnei, Maicon, Gersinho, Cláudio, Gersão, Lê, Gustavo, Gigio, Fábio Torres, Sapo, Carlinhos e Negão.

SUMÁRIO

RESUMO	v
1.0 INTRODUÇÃO	01
1.1 PROBLEMA	01
1.2 JUSTIFICATIVA	01
1.3 OBJETIVOS	02
1.3.1 OBJETIVO GERAL	02
1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	02
1.4 DELIMITAÇÕES	03
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 TERMOS: VELHOS, IDOSOS E TERCEIRA IDADE	04
2.2 ENVELHECIMENTO: O QUE É, O QUE SE DIZ, DO QUE SE TRATA ..	04
2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS	05
2.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS	08
2.5 ASPECTOS SOCIAIS	09
2.6 IDOSOS E PRÁTICAS CORPORAIS	11
2.7 PLANOS GERAIS E PRÁTICAS CORPORAIS DAS INSTITUIÇÕES.....	14
3.0 METODOLOGIA	17
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES	19
5.0 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
ANEXOS	26

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar quais as dimensões práticas - teóricas que norteiam a ação pedagógica do professor de Educação Física para os idosos. Uma pesquisa bibliográfica foi realizada para entender os aspectos (fisiológicos, psicológicos e sociológicos) do envelhecimento, pois envelhecer é universal, atinge o indivíduo, sua família e comunidade. Hoje, existem muitas pessoas idosas que são isoladas, devido às imagens de inutilidade e de decadência criadas pela sociedade. Através das práticas corporais e das instituições, os idosos conseguem um melhor relacionamento social, qualidade de vida, independência de movimento e auto - confiança, passando a viver ativamente e mostrando um novo tempo para a velhice. Uma pesquisa qualitativa ajudou na conclusão do trabalho. Foram entrevistados doze professores de Educação Física que trabalham nas instituições SESC, FAS e UFPR. O questionário teve perguntas abertas relacionadas à formação, experiência profissional, objetivos das aulas, vivências mais interessantes, estratégia metodológica, profissional mais capacitado e referencial teórico. Com os resultados foi observado que: 1) a formação na área (Educação Física) é muito importante, porém os profissionais não podem ficar “presos” somente ao embasamento das universidades, procurando uma integração com outras áreas. 2) os objetivos, as atividades e os resultados estão baseados na nova abordagem, enfatizando a corporeidade. 3) Os planos gerais das instituições pesquisadas também estão voltados para a dimensão social. 4) Uma equipe multidisciplinar é necessária para atuar com os idosos, atingindo os seus interesses. 5) os professores buscam teorizar suas práticas na sociologia. Assim, ficou claro que os professores contemplam o idoso em sua totalidade, estudando o envelhecimento de uma maneira geral. E para novo estudo seria necessário aumentar o universo de pesquisa par melhor interpretação.

1. INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Atualmente existe um interesse em proporcionar práticas corporais para os idosos. Pois segundo BEAUVOIR (1990), o envelhecimento tem uma dimensão existente, na qual modifica sua relação com o tempo, com o mundo, e com a sua própria história, revestindo-se tanto de características bio- psíquicas, como também sociais e culturais.

Entretanto estas práticas corporais estão fundamentadas em diversas dimensões teóricas: biológicas, sociais e psicológicas. A dimensão biológica enfatiza que “o exercício físico regular, moderado e bem orientado ajuda na diminuição do processo de degeneração e contribui para a preparação das estruturas orgânicas”. (SCRALL, 1985, p.04).

Já a dimensão social valoriza a atividade física porque faz o indivíduo sair do seu isolamento redescobrando as suas possibilidades de movimentação e reintegração na sociedade, o que permitirá superar complexos de inferioridade tornando-os mais alegres e disponíveis.

A Educação Física procura atender a terceira idade com base científica em desenvolvimento, proporcionando oportunidades de expressão, satisfazendo as necessidades de movimento inerente a todo o ser humano. Mas, hoje, muitos idosos começam a praticar atividades físicas e acabam desistindo. Talvez seja pelas práticas estarem voltadas para o aspecto biológico, deixando de analisar o ser como um todo.

É precisamente este o problema, podendo resumi-lo na seguinte questão: quais os paradigmas científicos, utilizados pelos profissionais de Educação Física que trabalham em instituições para idosos, que estão de pano de fundo nas metodologias referentes às práticas corporais que melhor se adaptam ao processo de envelhecimento?

1.2 JUSTIFICATIVA

O idoso caracteriza-se por um declínio no desenvolvimento em geral, porém apresenta aspectos de expectativa de vida que permitem aos indivíduos a reintegração e a

convivência com o restante da sociedade. “Nessa fase também surgem características como: recusa de aceitação, enfraquecimento da consciência, apego ao conservadorismo, estreitamento da afetividade desconfiança, irritabilidade e indocilidade”. (MOSQUERA, 1984, p.170).

Sabe-se que as práticas corporais podem contribuir para reverter essas características. Mas, atualmente encontramos uma cultura corporal bastante atrelada a movimentos padronizados, reduzindo o corpo a um objeto de uso, uma ferramenta a ser manipulada, principalmente conforme os interesses econômicos, políticos e ideológicos de determinados grupos. Fato esse que vem causando uma redução nas possibilidades dos idosos expressarem os movimentos, ficando isolados, sem - esperanças e até mesmo sem vontade de continuar vivendo.

Portanto, esta pesquisa tem como meta conscientizar os profissionais de Educação Física para direcionarem sua ação pedagógica para uma dimensão prática-teórica. Pois existem vários aspectos do envelhecimento que necessitam de uma base de conhecimento sistematizado em estudos. E através da relação teoria e prática, os idosos serão beneficiados.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Investigar quais as dimensões práticas-teóricas que norteiam a ação pedagógica do profissional de Educação Física.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar os planos gerais das instituições que desenvolvem trabalhos referentes às práticas corporais com idosos.
- Identificar as atividades físicas aplicadas aos idosos.
- Buscar estratégias para entender as ações pedagógicas que são desenvolvidas pelos profissionais de Educação Física nas instituições de terceira idade.

- Verificar quais as dimensões práticas-teóricas que mais estão presentes na ação pedagógica do profissional de Educação Física.

1.4 DELIMITAÇÕES

1.4.1 LOCAL

A pesquisa foi realizada em três instituições (Departamento de Educação Física da UFPR, Serviço Social do Comerciário e Fundação de Ação Social) na cidade de Curitiba. Devido às características em comum, as três instituições foram escolhidas.

1.4.2 UNIVERSO

Público alvo constituído por doze professores de Educação Física que trabalham nas instituições escolhidas.

1.4.3 AMOSTRA

Fazem parte da amostra: quatro professores de Educação Física que atuam no Serviço Social do Comerciário; quatro profissionais da Fundação de Ação Social; e mais quatro do grupo “Sem Fronteiras” da Universidade Federal do Paraná, sendo duas acadêmicas - bolsistas e duas professoras.

1.4.4 VARIÁVEIS

As variáveis consideradas foram: a formação do professor; a experiência profissional; os objetivos das aulas aplicadas aos idosos; professor mais capacitado.

1.4.5 ÉPOCA

Estudo realizado no ano de 1999.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 TERMOS: VELHO, IDOSO E TERCEIRA IDADE

“Velhos ou velhotes, na França no século XIX, eram considerados indivíduos que não tinham condições financeiras. E os termos, velhos ou velhotes, podiam estar carregados de conotações negativas para reforçar uma situação de exclusão.” (HERMANOVA, 1982, p. 03).

A noção de velho era assimilada como decadência e confundida com incapacidade para o trabalho.

O velho passou a ser respeitado devido ao termo idoso, e mais valorizado com a criação da categoria aposentado, que introduziu melhores condições de vida para as pessoas envelhecidas: através de instrumentos legais, elas passaram a adquirir um estatuto social reconhecido.

Depois surgiu a necessidade de criar um novo vocábulo - terceira idade - para designar respeitosamente as pessoas aposentadas. “Sinônimo de envelhecimento ativo e independente, a terceira idade converteu - se para uma nova etapa de vida, em que a ociosidade simboliza a prática de novas atividades sobre o signo do dinamismo.” (HERMANOVA, 1982, p. 04)

A terceira idade é o produto da universalização dos sistemas de aposentadoria e do conseqüente surgimento de instituições e agentes especializados no tratamento da velhice, e que prescrevem a esse grupo etário maior vigilância alimentar e exercícios físicos, mas também necessidade culturais, sociais e psicológicas.

2.2 ENVELHECIMENTO: O QUE É, O QUE SE DIZ, DO QUE SE TRATA

O envelhecimento de uma maneira totalmente específica é de difícil definição. Pode - se dizer apenas que o envelhecimento é um aumento progressivo da suscetibilidade a um número cada vez maior de eventos patológicos e nocivos. O corpo está assoberbado de avarias e caminha lentamente para uma parada.

“Envelhecer é uma fatalidade biológica, a que nenhum ser vivo escapa, salvo quando morre antes dos limites fixados pela natureza para cada espécie animal.” (SILVA, 1978, p. 7).

A entrada da velhice acontece com o envelhecimento biológico, aonde todos os sistemas perdem suas funções gradativamente. Porém o fenômeno biopsicossocial, que atinge o homem, não pode ser desconsiderado. Porque “nos dias atuais, o envelhecimento se reveste de características bio-psíquicas, sociais e culturais.” (VARGAS, 1983, p. 20).

A Organização Mundial da Saúde considera a idade inicial de 60 anos para a velhice (em países subdesenvolvidos), apesar dessa idade ser apenas um referencial cronológico. Pois a idade cronológica é estabelecida por aspectos culturais e sociais, neutralizando a estrutura biológica e o estágio de maturidade do indivíduo.

Na verdade, “o que caracteriza a velhice é a perda dos ideais da juventude, é a dessintonização com a mentalidade do seu tempo, é o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, é o humor irritadiço, é a desconfiança no futuro, o desamor pelo trabalho.” (ÁVILA, 1978, p. 25).

Para BEAUVOIR (1990), a velhice não é a conclusão necessária de existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade.

MOSQUERA (1984) afirma que a pessoa de idade avançada pode ter sentimentos confusos a respeito de suas perspectivas de chegar a uma idade muito prolongada. Suas esperanças sobre os anos são, geralmente, bastante modestas. Deseja viver com dignidade e permanecer capaz de cuidar de si mesma. Espera olhar a maneira de ser útil, aos outros ainda que não seja essencial sua cooperação. Não quer, de maneira alguma, ser uma carga para ninguém e parece que, a pessoa deseja achar divertimentos e interesses confiando em que ao se tornar mais velha será capaz de ter serenidade e estar satisfeita.

2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS

O envelhecimento biológico é um processo gradual de debilitação, caracterizado por transformações irreversíveis em todos os sistemas do corpo, tanto na eficiência estrutural quanto funcional.

O desenvolvimento individual também representa um aspecto do envelhecimento, então é necessário levar em consideração a hereditariedade, o sexo e as condições de vida da pessoa idosa.

Sabe-se que a estrutura corpórea é uma das mais atingidas com o envelhecimento, causando problemas posturais. Também ocorrem o encolhimento das cartilagens, havendo diminuição na altura. Segundo PAZ (1990), a altura começa a diminuir entre os 50 e 55 anos e a evolução é singularmente rápida entre os 70 e 85 anos. A mulher experimenta este fenômeno antes que o homem. A diminuição é um dos 3 ou 4 cm e se deve à compressão das vértebras e o achatamento dos discos intervertebrais.

Com o tempo, o sistema ósseo também sofre alterações e FITZGERALD (1992), considera quase normal a acelerada perda óssea em idosos, em consequência da diminuição da ingestão de cálcio, disfunções renais, diabetes e sedentarismo.

“Quando a perda óssea resulta em um colapso de uma vértebra ou em maior suscetibilidade em fraturas, o diagnóstico provável é a osteoporose. Nessa condição os ossos são normais, mas a quantidade é simplesmente pequena. A manifestação mais clara são costas arqueadas, curvadas e corcundas (cifose)”. (HAYFLICK, 1996, p. 51).

PAZ (1990), cita que a osteoporose é um processo esquelético generalizado que se caracteriza: dinamicamente por uma alteração da relação da massa, entre a formação e a reabsorção óssea; fisicamente pela diminuição da massa óssea por unidade de volume; histologicamente por um aumento da porosidade; quimicamente por uma estrutura de mineralização; mecanicamente por uma diminuição das forças de tensão e compressão dos ossos; clinicamente por um aumento de fraturas.

“As articulações mudam com o envelhecimento, perdem a mobilidade e a elasticidade, convertendo-se em centro de lesões degenerativas devido à involução do aparelho capsular, o que se conhece com o nome de artrose”. (PAZ, 1990, p. 21).

O processo artrósico pode afetar um número elevado de articulações, manifestando-se com maior frequência nos joelhos, cadeiras, dedos dos pés e das mãos, ombros, coluna lombar e cervical.

Outra característica dos idosos é a perda de força. Nota-se que “existe uma diminuição na habilidade para manter força estática, maior índice de fadiga muscular e menor capacidade para hipertrofia”. (MATSUDO, 1992, p. 21).

“O sistema nervoso sofre uma involução com o envelhecimento. Os neurônios se atrofiam, as ramificações dendríticas se tornam menos densas e as fibras perdem sua

mielina, o que reduz as diferenças de aparência entre as substâncias cinza e branca”. (NADEAU, 1985, p. 44).

“O sistema nervoso central é, sem dúvida, o mais comprometido na velhice. Isso acontece devido às células nervosas não se multiplicarem e nem se regenerarem. Com a idade, em virtude da esclerose das células nervosas, o raciocínio perde a agilidade primitiva e a memória, em especial se mostra falha e traiçoeira”. (SILVA, 1978, p. 08).

RAUCHBACH (1990) explica que após os trinta anos de idade há uma perda de 100.000 células nervosas por dia, principalmente em algumas zonas do sistema nervoso central, ao passo que células pouco especializadas, como por exemplo as encontradas no sistema intestinal, sofrem menos efeito do envelhecimento, e por isso acabam se reproduzindo constantemente.

BALLONE (1981), coloca que o envelhecimento modifica o sistema digestivo, pois ocorre uma diminuição da acidez gástrica, o que ocasiona o aumento do PH. Há uma queda das secreções salivares, pancreáticas e gástricas fazendo com que a digestão do bolo alimentar seja dificultada.

“Outras ocorrências comuns são: a perda de apetite, perda de peso, dispepsias (azias), diarreia, sangramentos, incontinência fecal (perda do controle em reter as fezes), infecções e doenças na vesícula biliar.” (BALLONE, 1981, p. 28).

Sobre os órgãos sexuais, BEAUVOIR (1990) menciona que a mulher tem a sua função reprodutiva bruscamente interrompida, em torno dos 50 anos. Surge a menopausa, desaparecendo os esteróides sexuais. E o homem idoso não possui anomalia especial, porém a ereção é duas ou três vezes mais lenta que na juventude.

Em relação ao sistema respiratório, RAUCHBACH (1990) relata que:

O sistema respiratório é o que sofre as maiores perdas funcionais fisiológicas condicionadas pela idade. A expansibilidade do tórax é reduzida pela ossificação da parte anterior das costelas, cuja função é garantir sua mobilidade com relação ao esterno e permitir as variações de diâmetro da caixa torácica. A redução do vigor dos músculos respiratórios acessórios contribui com o processo. O aparecimento de fibras cruzadas do tecido pulmonar caracteriza o envelhecimento do colágeno e, somando-se à diminuição do número de capilares desenvolve um “efisema de velhice”. O volume residual não mobilizável e a capacidade residual aumentam. Com o aumento do volume pulmonar total, há redução progressiva da pressão de O₂ no sangue arterial, com pressão de CO₂ inalterada. (p. 15).

A pessoa de idade possui uma modificação nos três componentes da capacidade vital. De acordo com PAZ (1990), o ar corrente (volume de ar compreendido entre uma inspiração normal e uma expiração normal: 0,5 litros) diminui em 25% nos anciãos; o ar de

reserva (volume de ar depois de uma expiração forçada: 2 litros aproximadamente) baixa até 0,5 litros nos anciãos; o ar complementar (volume de ar que serve como suplemento depois de uma inspiração forçada: 1 litro aproximadamente) desce até 0,5 litros. Enfim, também o peso dos pulmões se reduz consideravelmente.

“O sistema cardiovascular declina 30% entre as idades de 30 a 70 anos na sua capacidade de enviar sangue para os tecidos. O músculo cardíaco é o mais fraco e a frequência cardíaca máxima é a mais baixa. Os vasos sanguíneos perdem a elasticidade e ficam estreitos, aumentando a resistência para o fluxo sanguíneo”. (BARBANTI, 1988, p.183).

“O estreitamento do diâmetro da artéria pode aumentar a predisposição ou a vulnerabilidade à aterosclerose. Mas outros fatores podem ser responsáveis por acúmulos de gordura ou placas fibrosas na parede arterial que podem obstruí-la, provocando ataque cardíaco ou derrame.” (HAYFLICK, 1996, p. 144).

“A aterosclerose conduz um aumento da força da onda pulsátil, incrementando os fenômenos de ressonância nas artérias periféricas, o que conduz a uma limitação da capacidade funcional do coração.” (PAZ, 1990, p. 24).

Quanto as características externas, SILVA (1978) aponta que: os cabelos ficam grisalhos e escassos; as unhas se tornam mais duras, quebradiças; a pele acaba enrugada, amarelada, particularmente no rosto, no pescoço e nas mãos. A transparência da pele permite a visibilidade das veias superficiais dos tendões e, por vezes, dos ossos. As papilas dérmicas desaparecem por completo e manchas pigmentares surgem nas mulheres.

2.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

“Psicologicamente, o envelhecimento é evidenciado por um processo dinâmico e extraordinariamente complexo, muito influenciado por fatores individuais, apresentando uma grande diversidade de problemas, causando efeito na psicomotricidade e nos aspectos psicossociais dos idosos.” (VARGAS, 1983, p.29).

As dificuldades de adaptação representam o fator mais importante nas diversas mudanças da personalidade do idoso, gerando o medo, insegurança, inquietações, tensões e estados de ansiedade.

“A pessoa idosa perde o diálogo harmonioso com o seu corpo, apresentando problemas de postura, rigidez, coordenação motora e medo de caminhar, aumentando, dessa forma, as tensões psíquicas.”(RAUCHBACH, 1990, p. 13).

Então o idoso concentra sua atenção no passado; o presente é vivido como se estivesse detido e o futuro é percebido como um bloqueio para todos os seus desejos.

“Uma das maiores preocupações, e até temores, sobre ficar velho é ser dependente de alguém: dependência financeira, cuidado com a saúde, alimentação e companhia.” (WEININGER, 1979, p.32).

GAIARSA (1986) “afirma não saber o que mais pesa sobre os velhos, se é a idade ou a idéia que eles fazem de si mesmos, movidos pelo modo que são tratados.” A constante opressão da sociedade capitalista leva muitos idosos a um sentimento de inutilidade, de acomodação e a aceitação da morte social e psicológica imposta sobre eles.

Para SIMÕES (1994), o envelhecimento pode trazer privações, mas também pode despertar a atenção do idoso acerca do ponto de vista psicológico; é sensível em relação ao que pensam e sentem sobre ele, dando grande valor ao amor; sente - se satisfeito quando consegue demonstrar suas capacidades e gosta de ser elogiado, mas necessita de muita atenção, gostando de dar explicações detalhadas sobre determinados assuntos.

“As emoções são sentidas com maior moderação na velhice, no entanto, paralelamente ocorre uma diminuição das faculdades de compaixão e simpatia, produzindo freqüentemente uma grande instabilidade afetiva.” (VARGAS, 1983, p. 31).

Neste sentido, os idosos precisam ser encorajados pela família, evitando assim o fantasma da velhice. Pois “um dos relacionamentos mais fortes que uma pessoa idosa tem é com a sua família, especialmente com os filhos e netos.” (WEININGER, 1979, p. 72).

2.5 ASPECTOS SOCIAIS

Hoje existem muitos idosos abandonados, marginalizados e empobrecidos pelo contexto social, que frente às aposentadorias, não conseguem continuar mantendo seus poucos recursos.

De acordo com SILVA (1996), o rompimento brusco com o ambiente de trabalho, provocado pela aposentadoria, além de associar-se com a idéia de perdas de ordem física, intelectual e social, também traduz a sensação da perda do prestígio que o trabalhador até

então garantia junto às pessoas de suas relações, uma vez que o abandono desse papel não o aponta para outro que seja igualmente gratificante.

É bem verdade que, “na idade de aposentadoria, o trabalhador ainda tem algumas funções socialmente reconhecidas como sogro, pai, avô. Embora esses papéis tragam satisfação, o fato de se restringir ao ambiente familiar reduz de forma significativa sua identidade social, tornando-o duplamente discriminado, enquanto idoso e aposentado”. (CENTURIÃO FILHO, 1998, p.86).

“A sociedade dá mais importância à formação e à adaptação das faixas etárias jovens que apresentam problemas sociais cuja gravidade cresce continuamente. Tudo isso contribui para a pouca atenção aos problemas do desajustamento e das condições dos idosos”. (LÓPEZ, 1995, p.45).

Outro aspecto social relevante, é o caráter de falta afetiva que ocorrem com os idosos. Após cumprir suas funções de criação e educação dos filhos, o sentimento de solidão se faz presente. Além disso para os idosos, a perda do companheiro é vista como um dos golpes mais duros, terminando com os sonhos e os prazeres da vida.

Observa-se também famílias que por falta de condições financeiras, deixam seus idosos em asilos. Segundo WAGNER (1989), a sociedade na maioria das vezes considera o velho, o ser descartável, improdutivo e ameaçador, pois configura não só a deterioração física e social, como é também o portador da morte “natural”. Será esta a razão para depois de termos inventado os asilos para velhos, termos racionalizados que o melhor seria manter velhos lá dentro, fechados? Os asilos foram propostos inicialmente como a palavra diz, como abrigo pra velhos solitários, necessitados de um teto, cuidados de saúde, companhia na vida e acompanhamento na hora da morte. Asilo, lugar seguro, abrigado. Refúgio que dá guarida, amparo, proteção. Mas se verificar-mos seu histórico, veremos que paulatinamente ele se foi fechando, impedindo o velho de sair e dificultando a entrada de novas gerações. Por quê? Porque começava-mos a escamotear os aspectos não gozosos da vida, a deterioração física e/ou mental, a privação social que empurrou maior número de velhos para o asilo, o sofrimento com que as múltiplas doenças que afligem o velho nos fazem encarar a realidade e principalmente o contato e a exposição à morte inevitável, ou seja, a negação total de nossos sonhos de juventude e imortalidade”.

E os idosos que estão em asilos, apresentam um comportamento de resignação e de conformismo em relação ao seu destino e à sua imagem de dependência criada pela sociedade.

Frente a essa situação, o livreto do Conselho Estadual do Idoso (CEI) nos alerta que:

A Lei 8.842 / 94 exige que a comunidade se prepare para assumir um novo papel frente à questão da velhice. E essa nova postura sempre com o primarismo das ações. O trabalho agora exige, para seu êxito, pesquisa, estudo, planejamento e avaliação. Com isto, é preciso que o município organize uma infra - estrutura básica cercada de mecanismos que sejam capazes de atender e absorver a demanda crescente do contingente idoso. (p. 7).

Neste sentido, existem Instituições que proporcionam atividades sociais, recreativas, culturais, ocupacionais e outras; para que as pessoas idosas participem de um grupo, vivendo com prazer, mudando seus valores, repensando nas normas sociais impostas e/ou ultrapassadas.

2.6 AS PRÁTICAS CORPORAIS E OS IDOSOS

O movimento corporal é o resultado de nossas emoções, pois o ser humano, independente da faixa etária, é um corpo que tem músculos, ossos, articulações, sangue; e que ao mesmo tempo sente, pensa, age, chora, produz, se apaixona, se relaciona e necessita conviver com outras pessoas.

É conveniente lembrar que para os idosos, as atitudes corporais refletem não só o seu estado interior, mas também o resultado de uma vida toda. “As sensações negativas são expostas pela rejeição do próprio corpo, julgando-o feio e incapaz, mascarando o aspecto mais positivo que é o viver ou estar corporalmente vivo”.(SIMÕES, 1994, p.65).

Portanto, “as práticas corporais podem contribuir em procurar múltiplas alternativas para a aquisição e manutenção da saúde e para o reforço positivo da auto-imagem dos idosos”. (LEITE, 1996, p. 31).

“A autonomia pressupõe a capacidade de autogestão competente das necessidades de movimentos das pessoas idosas”. (CENTURIÃO FILHO, 1998, p.86). Sabe-se que, em geral a população de idosos apresenta restrições na execução de movimentos, que chegam a prejudicar o desempenho em atividades comuns do cotidiano, tais como: subir no ônibus, atravessar uma rua, vestir, levantar, amarrar o calçado, etc.

Segundo SIMÕES (1994), a significativa diminuição das capacidades físicas, força muscular e flexibilidade, no processo de envelhecimento estão atreladas principalmente a condição de vida sedentária. As capacidades físicas estimuladas através de exercícios corporais, exercem funções extremamente importantes na sustentação da postura e aumento da amplitude do movimento. A maioria destas funções oferece maior precisão para a realização de movimentos coordenados, tanto aos simples como os mais complexos.

Além disso, “a regularidade do exercício físico melhora a ventilação pulmonar, favorece as trocas gasosas respiratórias entre o alvéolo e o capilar sanguíneo e aumenta a tomada de oxigênio pelo sangue”. (LÉGER, 1994, p. 224)

“Com relação aos ossos, a falta de atividade física e as pressões e trações sobre os ossos longos favorece a descalcificação tornando-os mais fracos e quebradiços, ou seja, acarreta a osteoporose”. (DIAS, 1986, p.).

Estes são alguns fatores que limitam o desempenho físico da pessoa idosa que estão inativos fisicamente.

DIAS (1986). Coloca que a atividade física é vitalidade, vigor físico, vigor físico é saúde, sendo ela a única liberdade que pode emancipar o homem da escravidão dos anos e do envelhecimento precoce. Então a atividade física, é um meio de prevenção de saúde, possibilitando assim, que o idoso retarde ao máximo as modificações físicas e conserve a autonomia de seus deslocamentos, ajudando-o a realizar as tarefas do dia-a-dia, com mais facilidade e disposição.

Enquanto essas aquisições a nível orgânico e psicomotor promovem a autonomia, através da melhoria da performance e, como tal, das relações sociais, acontece em paralelo uma interferência a nível psicológico, contribuindo na formação da auto-imagem.

A auto-imagem é a forma como o indivíduo se vê, está ligado a sua história de vida, suas experiências de sucessos e fracassos. As limitações vivenciadas pelas perdas orgânicas inerentes ao envelhecimento abalam a segurança e auto-estima, afetando de maneira negativa a auto-imagem. A estrutura, a postura, a fisionomia e a forma com que os indivíduos se movem se expressam, transmitem sentimentos ocultos, muitas vezes desconhecidos pelo próprio sujeito. Os ganhos obtidos pela prática de atividade física referentes a percepção e domínio sobre o próprio corpo permitem uma relação mais eficiente no ambiente, no contato com objetos e com outras pessoas, favorecendo ao indivíduo maior estabilidade afetiva e social. (CENTURIÃO FILHO, 1998, p. 88).

É importante frisar que a prática corporal relacionada com a saúde só é percebida através de experiências pessoais, ou seja, de nada adianta afirmar que os idosos se sentirão

melhor, que suportarão melhor as tensões, que sentirão menos fadiga física e mental, que apreciarão os aspectos sociais do exercício físico, se não participarem e descobrirem por si mesmos essas vantagens. Dentro desse aspecto, RAUCHBACH (1990) menciona que:

O tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividades físicas restringe tal alteração e, nesse sentido, mesmo que não assegure o prolongamento do tempo de vida, ela garante o aumento do tempo da juventude, oferecendo proteção à saúde nas fases subsequentes da vida, contribuindo para a recuperação de determinadas funções orgânicas interdependentes, levando conseqüentemente a uma organização fisiológica sistêmica, sendo um dos melhores remédios para combater as doenças hipocinéticas, geradas pela inatividade da vida moderna. (p.18).

As atividades aeróbicas de baixo impacto (caminhada, corrida, natação, hidroginástica, ciclismo) são as mais recomendadas para os idosos, pois causam menos riscos de lesões. Devem ser executadas durante vinte minutos, três vezes por semana.” (WILLIBALD NAGLER, 1988, p. 21).

A natação e a hidroginástica são excelentes para as pessoas idosas, porque os exercícios na água provocam a consciência respiratória, desenvolvem as qualidades físicas essenciais, o relaxamento e o controle corporal.

“O ciclismo é ideal para os idosos, pois o peso do corpo é transportado sobre o assento da bicicleta, “aliviando” as articulações das pernas, músculos, tendões e esqueleto durante o treinamento”. (PAZ, 1990, p. 61).

Já a caminhada é considerada uma atividade variável. Não requer nenhuma capacidade especial: pode-se andar em companhia de alguém ou só; caminhar depressa ou devagar na rua, no jardim e/ou no parque.

Para WILLIBALD NAGLER (1988), a corrida de longa duração é apropriada para a saúde, porque exige toda a musculatura esquelética e representa um estímulo funcional para o sistema cardíaco - circulatório e para o aparelho locomotor.

Vários autores comentam que é necessário também enfatizar os exercícios que estão relacionados com a força muscular, já que a redução força está associada com instabilidade, quedas, incapacidade funcional e diminuição da massa óssea.

LEITE (1996) explica que os exercícios localizados com uso de pequenos pesos (ginástica localizada) quando combinados com caminhada, alongamento e flexibilidade, bem estruturados e elaborados para idosos, podem recuperar o ritmo, agilizar os reflexos e adequar os gestos em diferentes situações.

WEINECK (1991) valoriza a ginástica localizada, porque os exercícios podem evitar e prevenir a “rigidez muscular”, a atrofia muscular e a baixa capacidade cardio-respiratória observada na maioria dos idosos sedentários.

A dança é outra atividade que deve ser praticada pelos idosos. Sabe-se que a dança tem uma função social e política, que através da sua linguagem corporal os homens aprendem a partir da busca de si mesmos - seja homem ou mulher, criança, adolescente, adulto ou idoso - enriquecer o seu interior e exterior, trabalhando sua função social, psicológica e funcional.

As atividades de lazer também oferecem meios para que o indivíduo idoso possa exercitar seu poder de criar idéias, de realizar opções e conviver socialmente.

As pessoas idosas devem aproveitar os diferentes meios de comunicação: rádio, TV, teatro, conversações nos grupos de convívio social, seminários, acampamentos, colônia de férias, excursões, ...

“O ambiente de acampamento e de colônia de férias proporcionam o intercâmbio mútuo de vivências, estimulam a solidariedade, trazendo enriquecimento ao ser humano pessoal e social.” (PAZ, 1990, p. 72).

Assim qualquer prática corporal vai contribuir para que o idoso se liberte de preconceitos, perca complexos e redescubra o valor do próprio corpo, resgatando sua história de sucessos ou fracassos para retomar sua sensibilidade e viver ativamente.

2.7 PLANOS GERAIS E PRÁTICAS CORPORAIS DAS INSTITUIÇÕES

Em fevereiro de 1999, surgiu o grupo “SEM FRONTEIRAS”, um projeto (documento em anexo II) vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, realizado por duas acadêmicas - bolsistas e pelos professores orientadores.

O projeto procura proporcionar esclarecimentos aos idosos sobre sua corporeidade, mostrando de que forma as práticas corporais podem melhorar a convivência com o processo de envelhecimento.

As palestras, os vídeos, as leituras e as próprias vivências sustentam o projeto, desmistificando o corpo envelhecido e improdutivo. Assim os idosos possuem um resgate da consciência corporal, da auto-estima e da intensificação dos relacionamentos diários.

Neste sentido as atividades corporais assumem uma característica de terapia para o indivíduo e ao mesmo tempo, um rico material didático/reflexivo, tornando mais efetiva a ação acadêmica junto aos idosos.

Através dos “panfletos” de divulgação (anexo III) foi possível entender que o Serviço Social do Comércio foi criado em 1946 com o objetivo de melhorar o bem - estar dos comerciários.

Atualmente existem muitas unidades operacionais localizadas no Brasil, atendendo diversas pessoas, inclusive os idosos.

Em Curitiba o SESC TERCEIRA IDADE, promove atividades voltadas para o convívio social, contando com técnicos com formações profissionais diversas.

As práticas abrangem as áreas de expressões artísticas, artesanato, literatura, biblioteca, cinema, vídeo, educação, eventos, recreação, filantropia, trabalhos com grupos, ginástica geriátrica, yoga, tai-chi-chuan e exercícios de fisioterapia preventiva.

No programa de exercícios de fisioterapia preventiva é discutido e trabalhado as alterações posturais (cifose dorsal, hiperlordose cervical e lombar); quedas e patologias mais frequentes na terceira idade, tais como: osteoporose, artrose, artrite, gota e inatividade.

As atividades intergeracionais incentivam a troca de informações entre crianças, pré adolescentes e idosos, desencadeando um processo de interação com a família e comunidade

As escolas abertas e os cursos de alfabetização da terceira idade contribuem para a reeducação dos idosos.

O SESC também vem se destacando na difusão de conhecimentos na área de Gerontologia, com organização de cursos, seminários e encontros, contribuindo para o aperfeiçoamento de profissionais que se dedicam aos idosos em Curitiba.

A FUNDAÇÃO DE AÇÃO SOCIAL não possui um documento específico que explique o seu planejamento , mas os dados de análise foram coletados através dos painéis expostos pela própria instituição.

A FAS é mantida pela Prefeitura de Curitiba e possui um programa de atenção e promoção aos idosos.

O trabalho é desenvolvido através de atividades específicas que propiciam espontaneidade, interação, reflexão e conhecimento, visando ampliar a percepção dos envolvidos neste processo.

Desta forma , a FAS busca instrumentalizar o indivíduo idoso para a retomada e/ou descoberta da sua autonomia.

Os idosos podem participar gratuitamente de atividades físicas como yoga, dança e fisioterapia, além de atividades recreativas (coral, teatro e trabalhos manuais) e culturais.

3.0 METODOLOGIA

A pesquisa está centrada no paradigma qualitativo e possui um embasamento teórico retirado de livros, monografias, revistas e textos referentes às áreas do envelhecimento (biológica, psicológica e sociológica), sendo possível entender as bases teóricas que fundamentam as práticas dos professores de Educação Física que trabalham em instituições de terceira idade.

TRIVINÕS (1987) explica que a pesquisa qualitativa com apoio teórico é essencialmente descritiva. E como as descrições dos fenômenos estão impregnados dos significados que o ambiente lhes outorga, e como aquelas são produto de uma visão subjetiva, rejeita toda a expressão quantitativa, numérica e medida. Desta maneira, a interpretação dos resultados surge como uma totalidade de uma especulação que tem como base a percepção de um fenômeno num contexto. Por isso, não é vazia, mas coerente, lógica e consistente. Assim, os resultados são expressos, por exemplo, em retratos (ou descrições), em narrativas, ilustradas com declarações das pessoas para dar o fundamento concreto.

A investigação de campo foi realizada através de questionário com perguntas abertas, validado pelas professoras Simone Rechia Ferreira e Rosecler Vendruscolo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Segundo FACHIN (1993), as questões abertas dão condição ao pesquisador de discorrer espontaneamente sobre o que está questionando; as respostas são de livre deliberação, sem limitações e com linguagem própria. Podendo detectar melhor as opiniões do pesquisado, bem como sua motivação e significação.

Os questionários foram diretamente aplicados aos professores que atuam nas instituições escolhidas. O número de entrevistados ficou limitado pelos seguintes motivos: a Universidade Federal conta somente com quatro profissionais de Educação Física dentro do projeto “Sem Fronteiras”; o Serviço Social do Comerciário e a Fundação de Ação Social possuem diversos técnicos de outras áreas, como fisioterapeutas, psicólogos, músicos, entre outros; e o estudo está direcionado na ação pedagógica do professor de Educação Física.

Doze professores participaram da pesquisa, entre eles dez formados na área e dois em conclusão de curso.

Estabeleceu - se contato com as instituições para determinar os horários possíveis de coletas de dados. Os professores receberam informações gerais para o preenchimento do

questionário (anexo I) constituído de cinco questões abertas relacionadas aos objetivos, estratégia metodológica, referencial teórico, profissional capacitado e as vivências mais interessantes para o grupo de idosos.

Após a coleta dos dados, as respostas foram analisadas através da elaboração de um quadro demonstrativo (anexo IV) para estabelecer categorias analíticas, incluindo formação, experiência profissional e as próprias questões do questionário.

Os planos gerais e as práticas corporais também fizeram parte do estudo. O grupo da Universidade Federal do Paraná emprestou o projeto (anexo II) para ser consultado; o SESC apenas forneceu “panfletos” de divulgação (anexo III); e a Fundação de Ação Social não tem um documento específico, as informações estão nos painéis da própria instituição.

E o método interpretativo e uma ponte com o marco teórico discutiram as categorias.

4.0 RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Com a elaboração do quadro demonstrativo (anexo IV), a discussão foi baseada através das seguintes análises:

Categoria 1: Formação do professor.

Dos entrevistados, dez são formados em Educação Física e dois estão em conclusão de curso. Apesar da maioria dos professores terem uma formação, não justifica que os profissionais fiquem “presos” somente com embasamento que as instituições de ensino oferecem, pois o envelhecimento é muito complexo, sendo necessário estar sempre atualizado, lendo e participando de encontros com outras áreas para a realização de um bom trabalho com os idosos.

Categoria 2: Experiência profissional.

Todos os professores possuem experiência com os idosos, porém o tempo de trabalho faz a diferença na forma de atuação. Exemplo: o indivíduo 2 possui exatamente vinte e um anos de prática na área de terceira idade, enquanto o indivíduo 12 tem apenas três anos. Torna - se evidente que o entendimento sobre o envelhecimento é diferenciado pela prática dos professores, não descartando os estudos feitos pelos mesmos.

Categoria 3: Quais são os objetivos das suas atividades aplicadas aos idosos?

Oito professores de Educação Física estão preocupados em trabalhar o desenvolvimento total do idoso. Despertando o equilíbrio (físico, mental e emocional); oportunizando a independência; oferecendo um espaço de práticas corporais; estimulando a auto - estima, valorização pessoal, criatividade e sociabilidade. Mas para três profissionais, os objetivos estão centrados no aspecto biológico. Acreditando que “o exercício físico exerce uma influência favorável sobre a condição funcional do organismo, quando praticado também na idade avançada.” (WEINECK, 1991, p. 329). Felizmente os objetivos das atividades prevalecem na cultura corporal, porque os professores estão mais sensíveis em trabalhar com todos os aspectos do envelhecimento, batendo com as propostas das instituições pesquisadas.

Categoria 4: Na sua opinião qual o profissional mais capacitado para trabalhar com os idosos? Por quê?

Dos entrevistados, seis acham que uma equipe multidisciplinar seja necessária para lidar com os idosos, pois profissionais de diversas áreas (atuando conjuntamente) conseguem alcançar todos os aspectos do envelhecimento. Três apontaram os professores

de Educação Física como os mais capacitados, devido ao embasamento teórico e prático que possuem pela formação. E o restante dos entrevistados (três) indicaram os gerontólogos, pelo maior conhecimento na área. Diante dos resultados refletimos sobre a possibilidade de todas as instituições atuarem com diversos profissionais. O Serviço Social do Comerciário e a Fundação de Ação Social podem ser considerados locais referenciais que trabalham muito bem com uma equipe, atingindo as necessidades dos idosos.

Categoria 5: Quais as vivências mais interessantes para o grupo de idosos?

Através das respostas, ficou claro que para dois professores questionados, as vivências relacionadas à prevenção da saúde sejam mais interessantes para as pessoas idosas. Devido à afirmativa que “a idade individual depende do processo de maturação biológica e de influências exógenas.” (WEINECK, 1991, p.322). E dez profissionais apontaram as atividades lúdicas, acreditando que a alegria, a descontração e o prazer são fundamentais para os idosos.

Categoria 6: Como é a estratégia metodológica das suas aulas?

Segundo PALAFOX (1997), o professor de Educação Física pode utilizar a metodologia tradicional ou a nova abordagem para organizar suas aulas. Especialistas das universidades do Espírito Santo, São Paulo e de Uberlândia resumem as diferenças entre as duas formas de ensinar Educação Física: Método tradicional divide as aulas em aquecimento/ desenvolvimento/ relaxamento, buscando o desenvolvimento de capacidades físicas como força, agilidade e velocidade. O corpo é tratado do ponto de vista essencialmente biológico. A nova abordagem trabalha a corporeidade através de análises, vivências, adaptações, pesquisas e reflexões.

Os questionários demonstraram que sete professores utilizam o método tradicional e cinco, a nova abordagem. Constatando incoerência nos planejamentos dos entrevistados pois: como já foi analisado, a maioria dos professores trabalham com os objetivos, as atividades e os resultados baseados nas necessidades, interesses, e gostos individuais. O foco não é somente o corpo: os cuidados com a saúde são tão importantes quanto o prazer pelo movimento corporal em geral. As aulas passam o senso de cooperação, criatividade e solidariedade, permitindo aos alunos formas de lazer, sem se prenderem a modelos de desempenho físico, enfatizando a nova abordagem. Porém a metodologia continua sendo da forma tradicional.

Categoria 7: Você utiliza algum referencial teórico para fundamentar suas práticas? Qual o referencial?

O referencial teórico está ligado à sociologia, fundamentando a prática de oito professores. O que acaba sendo uma nova perspectiva para os idosos, pois permite ao profissional aprofundar suas atividades, fazendo relações com outras áreas e diversas dimensões sociais que também estudam o processo de envelhecimento. Infelizmente ainda existem professores (quatro dos entrevistados) que preparam suas aulas sem nenhum embasamento teórico.

5.0 CONCLUSÃO

Através deste estudo foi possível concluir que as instituições de idosos e professores de Educação Física estão mais sensíveis e preocupados com a questão social do envelhecimento.

“A expectativa de vida do brasileiro está aumentando, e segundo as projeções das Nações Unidas, daqui à vinte anos, a parcela da população com mais de sessenta anos chegará a 14%.” (CENTURIÃO FILHO, 1998, p.35). Apesar dos apelos da entidade, o país ainda não tomou atitudes para melhorar o sistema de previdência social e preparar a sociedade para acolher melhor os idosos.

Algumas instituições como o SESC, a Fundação de Ação Social e grupo do Departamento de Educação Física da UFPR, oferecem palestras, viagens, passeios e exercícios físicos; mostrando um novo universo de informações e experiências para os idosos e fazendo desaparecer de casa aquele velho ranzinza que só costuma falar de doenças, passado, dos preços de produtos de supermercados, etc. Em outras palavras, desconsidera a velhice com sinônimo de inutilidade.

Sabe-se que existe na sociedade industrial o predomínio da competição entre as pessoas, na busca de promoção social e humana como resultante direta da estrutura de produção. Os inabilitados são desprezados socialmente, ficando segregados/ discriminados, e infelizmente as pessoas idosas fazem parte desse grupo.

Para reverter a situação, as atividades físicas atuam no funcionamento do organismo, na libertação de preconceitos, participação, organização e na luta das pessoas idosas para conquistar seus direitos e espaços dentro da sociedade.

Portanto, o trabalho deve enfatizar a conscientização do ser idoso - corpo - no mundo. A pessoa idosa precisa ter certeza que seu corpo ainda pode realizar muitas atividades e ações que produzam vida. E a produção de vida é a melhor forma de contribuir para o fenômeno corporeidade.

Com os resultados da pesquisa, ficou claro que as práticas aplicadas aos idosos pelos professores de Educação Física das instituições - SESC/ FAS/ UFPR - estão direcionadas para a perspectiva da cultura corporal, resgatando a história do corpo com os seus sucessos, fracassos e limitações; acompanhando as transformações que ocorrem com o processo de envelhecimento.

É preciso uma equipe com diversos profissionais trabalhando conjuntamente para atingir todas as necessidades do idoso. E principalmente, conhecimento de base sobre os aspectos do envelhecimento para teorizar os problemas e as questões metodológicas.

A partir daí, a ação pedagógica do professor de Educação Física está centrada numa dimensão mais abrangente do envelhecimento.

REFÊNCIAS BIBLOGRÁFICAS

- ÁVILA, Jarbas José. **Geriatrics e gerontologia: sua importância no mundo atual.** In: Senecta. Revista Médica - Clínica e Terapêutica na terceira idade. RJ, ano 1, 1978.
- BALLONE, Gerald José. **Envelhecimento e velhice.** Ed. Paulínia. Prefeitura Municipal, 1981.
- BARBANTI, Valdir. **Aptidão física e saúde.** São Paulo: Escola de Educação Física, 1988.
- BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- CENTURIÃO FILHO, Antonio Augusto. **A atividade física para o idoso com promoção de autonomia e formação de auto - imagem.** Caderno Adulto - NIEATI - n.2 - 1998.
- DIAS, J. F. S. **Exercício física na velhice.** Jornal "A Razão", Santa Maria, 2 de outubro de 1986. p. 2-3.
- FITZGERALD, Patrick. **Exercício para terceira idade.** Sprint. Março/Abril, 1992.
- GAIARSA, J. A. **Como enfrentar a velhice.** SP. Icone, 1986.
- HAYFLICK, Leonard. **Como e por que envelhecemos.** Trad. de Ana Beatriz Rodrigues RJ: Campus: 1996.
- HERMANOVA, Hana. **Novas diretrizes nos países industrializados.** In: Organização Mundial de Saúde. Recomeçar a velhice, 1982.
- LÉGER, J. M. **Psicopatologia do envelhecimento.** Rio de Janeiro: Vozes, 1994.
- LEI 8.842/94. **Fazendo da velhice um exercício de participação e cidadania.** Secretaria da Justiça do Trabalho e da Cidadania, CEI, 1994.
- LEITE, P. F. **Exercício, envelhecimento e promoção de saúde.** Belo Horizonte: Ed. Health, 1996.
- LÓPEZ, A. E. **Idade inútil? Como se preparar para tirar proveito da velhice.** São Paulo: Paulinas, 1995.
- MATSUDO, S. M. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 1992.
- MOSQUERA, Juan. **Psicologia do esporte.** Porto Alegre. Ed. Da Universidade, 1984.
- NADEAU, M. **Fisiologia aplicada na atividade física.** São Paulo: Manole, 1985.
- PAZ, Raul Lorda. **Educação Física e recreação para a terceira idade.** Porto Alegre: Sagra, 1990.

- RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para a terceira idade.** 2. Ed. Curitiba: Lovise, 1990.
- SCRALL, Martha. **Como manter - se ativo na velhice.** 3. Ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1985.
- SILVA, Antônio C. P. **Envelhecer sem esmorecer.** SP: Melhoramentos: Ed. da Universidade de São Paulo, 1978.
- SILVA, T. T. **As transformações na política da pedagogia da política.** Petrópolis, RJ: Ed. Vozes Ltda, 1996.
- SIMÕES, Regina. **Educação Física e Corporeidade.** A Terceira Idade. Ano VI, n. 10, 1984.
- VARGAS, Heber Soares. **Psicologia do envelhecimento.** Fundo Editorial. SP, 1983.
- WAGNER, M. E. **Amor, sexo e morte no entardecer da vida.** Ed. Caiçara - São Paulo - SP, 1989.
- WEINENGER, Ben. **Envelhecer é viver.** Ed. Brasiliense. SP, 1979.
- WEINECK, Jurgen. **Biologia do esporte.** São Paulo: Manole, 1991.
- WILLIBALD NAGLER, M. D. **Seu corpo de A-Z: Guia prático de exercício de recuperação e conservação.** Trad. de Claudia Duarte. RJ, 1988.

ANEXOS

ANEXO I: QUESTIONÁRIO

Nome:

Formação:

Tempo:

Experiência Profissional:

1) Quais são os objetivos das atividades aplicadas aos idosos?

2) Na sua opinião qual o profissional mais capacitado para trabalhar com os idosos? Por quê?

3) Quais são as vivências mais interessantes para o grupo de idosos?

4) Como é a estratégia metodológica das suas aulas?

5) Você utiliza algum referencial teórico para fundamentar suas práticas? Qual o referencial?



ANEXO II: PROJETO DO GRUPO “SEM FRONTEIRAS”

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA
COORDENADORIA DE EXTENSÃO

PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA Resolução nº 10/98 – CEPE

1. Identificação do Projeto

1.1 Título do Projeto:

SEM FRONTEIRAS

1.2 Data de Início:

2 de Fevereiro de 1999

1.3 Término Previsto:

30 de Novembro de 2000

1.4 Duração Prevista:

22 meses

1.5 Público Alvo do Projeto:

Docentes, servidores da UFPR e interessados da comunidade externa .

1.6 Dados Pessoais do Coordenador do Projeto:

Professor SIMONE RECHIA FERREIRA

CPF: 72083816900

Identidade: RG 3511897-7 PR

Telefone: Comercial: (041) 262-7574 Fax: (041) 362-3653

Residencial: (041) 352-27-93

Endereço Residencial: Rua: ELIAS JOAQUIM 87 CASA 2

Bairro: SÃO LOURENÇO

80.00000- CURITIBA - PR

E-mail: cargo que ocupa na UFPR: Professor Titulação: mestre

Matrícula: 2170440

Carga Horária: DE

Departamento: Educação Física

Setor: Ciências Biológicas

1.7 Departamento e/ou Unidades da UFPR envolvidas no Projeto:

Departamento de Educação Física

Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física

CEPELS - CENTRO DE PESQUISA EM LAZER, ESPORTE E SOCIEDADE

1.8 Setores e/ou Unidades da UFPR e Instituições envolvidas no Projeto:

Setor de Ciências Biológicas
Centro de Educação Física e Desporto
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

1.9 Comunidade parceira onde será desenvolvido o Projeto.

Departamento de Educação Física
Centro de Educação Física e Desporto
Secretaria de Municipal de Esporte e Lazer

2. Descrição do Projeto

2.1 Histórico-justificativa:

A proposta intitulada projeto “SEM FRONTEIRAS” procurará proporcionar esclarecimentos aos idosos sobre sua corporeidade e de que forma através de práticas corporais poderão conviver melhor com o processo de envelhecimento, entendendo as transformações que ocorrem nesta etapa de vida. Este projeto de extensão pretende dar continuidade a um projeto de pesquisa por nós realizado em 1998, intitulado “A prática pedagógica da educação física: seu impacto sobre as concepções de corpo de mulheres de diferentes gerações”, com registro no BANPESQ Nº 096004588, que teve como proposta analisar a concepção de mulheres de diferentes gerações tem sobre seus corpos. A análise dos dados revelou com ênfase que há uma falta de conscientização por parte das pessoas do valor das práticas corporais para a vida. As evidências também mostraram que as entrevistadas de todas as idades e principalmente as mais velhas, tiveram dificuldades em falar sobre seus corpos e basicamente perceber os seus próprios corpos como um todo e não como um corpo fragmentado, e que a Educação Física não tem contribuído muito para melhorar esta concepção. Estes fatos evidenciaram que a velhice além de um processo visível, que se dá no âmbito biológico e psíquico tem uma abrangência maior a nível social fruto dos condicionantes das estruturas que regem a organização social.

Portanto, isto nos instigou a realizar o projeto “SEM FRONTEIRAS”, onde pretendemos avançar estes estudos com a sustentação de uma pesquisa de observação participante, que exige um grupo sistematizado e com acompanhamento contínuo, assim traremos junto a Universidade pessoas em idade madura, para que possamos desmistificar através de palestras, vídeos, leituras e práticas corporais as idéias de corpos envelhecidos e estigmatizados (improdutividade, passividade, sedentarismo), que irá oportunizar uma retomada da consciência corporal a estas pessoas e ao mesmo tempo servirá de um rico material de pesquisa, porque, pretendemos filmar todas as atividades visualizando quais são as de melhor aproveitamento, entrevistando, analisando, discutindo, refletindo e levantando o referencial teórico no âmbito biológico e sociológico que dê sustentação a estas práticas corporais.

Dentro de uma cultura que valoriza cada vez mais o “novo”, o vigor físico, a plástica e a beleza o envelhecimento torna-se um desafio. Acreditamos que as atividades corporais podem resgatar ao idoso além da força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, o mais importante que é a auto-estima e a intensificação dos relacionamentos diários.

Neste sentido, as práticas corporais, no trabalho com as pessoas em idade madura, assumem uma característica de verdadeira terapia para o indivíduo e ao mesmo tempo, um rico

material didático e reflexivo, tornando mais efetiva a ação acadêmica junto à comunidade conteúdo pedagógico, na medida em proporciona ao idoso a descoberta de suas potencialidades e ao profissional que atua junto ao grupo verdadeiras experiências profissionais. estabelecendo um relacionamento proveitoso da Universidade e da comunidade.

2.2 Objetivos:

Gerais:

- **Oferecer às pessoas livres de obrigações profissionais (aposentados principalmente), uma formação contínua, estimulando o interesse em melhorar conhecimentos e em conquistar novas experiências.**
- **Proporcionar às pessoas que estejam em processo de envelhecimento a oportunidade de viverem integradas visualizando a maturidade e a aposentadoria como etapas de vida plena de crescimento pessoal e social.**
- **Possibilitar a convivência permanente de diferentes gerações, usando como meio as práticas corporais, afim de integrar jovens e idosos na construção do processo de humanização da sociedade.**

Específicos:

- **Viabilizar a implantação de um programa educacional voltado para a pessoa em idade madura.**
- **Estimular e apoiar a admissão da pessoa em idade madura na Universidade, propiciando a integração intergeracional.**
- **Incentivar a inclusão das pessoas em idade madura ao convívio social.**
- **Desenvolver programas educacionais no que tange às práticas corporais e sua relação com a qualidade de vida de pessoas na idade madura.**
-

2.4 Metodologia:

O projeto será conduzido em parceria com o DEF, CED, SMEL, e as principais atividades ocorrerão na associação dos professores da UFPR. Este projeto pretende desenvolver também além das práticas corporais no decorrer do ano seminários, encontros, palestras e atividades de lazer.

3. Detalhamento da Execução do Projeto e do uso dos espaços, equipamentos e veículos da UFPR

3.1 Especificação das fases ou etapas do Projeto:

Primeira Etapa:

Contatos com diversas instituições com o objetivo de divulgar o projeto. Divulgação através de cartazes e contatos com a imprensa, associações, Setores da UFPR, Centros Acadêmicos.

Segunda Etapa:

Inscrições das pessoas interessadas, com exames clínicos, bateria de testes físicos e testes de avaliação física.

Terceira Etapa:

Início das atividades, visando a conscientização do trabalho a ser realizado.

Quarta Etapa:

Aulas teóricas na área sociológica, filosófica, biológica, psicológica.

Sexta Etapa:

Planejamento das atividades práticas, junto aos professores colaboradores e alunos bolsistas

Sétima etapa Etapa:

Desenvolvimento das atividades formativas, dentro dos objetivos propostos pelo projeto.

3.2 Locais de execução do projeto

Departamento de Educação Física da UFPR
Centro de Educação Física e Deportes da UFPR
Associação dos professores da UFPR

3.3 Cronograma de execução:

1) Atividade: Divulgação

Meses: Dezembro de 1998 a Fevereiro de 1999.

Locais: **Já citados**

2) Atividade: *Inscrições e avaliações físicas*

Meses: Dezembro de 1998 a Março de 1999.

Horário:

3) Atividade: Planejamento das atividades

Meses: Janeiro e Fevereiro de 1999 para a temporada de 1999 e Novembro de 1999 para a temporada de 2000.

4) Atividade:

Meses: Fevereiro a Novembro de 1999, Fevereiro a Novembro de 2000 .

Locais: Departamento de Educação Física da UFPR

Associação dos professores da UFPR.

Centro de Educação Física e Deportes da UFPR

Horários: terças e quintas feiras das 14:00 às 15:30 horas.

4. Recursos Humanos Participantes do Projeto

4.1 Docentes: Simone Rechia Ferreira, Sergio Gregório e Iverson Ladewig, Fernando Cavichioli, Rosecler

Instituição: Universidade Federal do Paraná.

Departamento de Educação Física da UFPR.

Carga Horária na Instituição: Dedicção Exclusiva.

Horas de Atividades no Projeto: 8 HORAS PARA PROFESSOR COORDENADOR E 2 HORAS PROFESSORES COLABORADORES SEMANAIS.

4.2 Número de Alunos Previstos Para Bolsa Extensão

2 Bolsas (1 sexo masculino, 1 sexo feminino)

4.3 Número de alunos previstos para trabalho voluntário

Duas (2) vagas.

5. 1 RECURSOS FINANCEIROS

Passagens: Será utilizado o sistema de transporte da UFPR para passeios

Diárias: Serão solicitadas diárias, com a antecedência legal, somente em caso de participação de professores convidados

Material Permanente: 1 computador Pentium 300 com impressora HP 6l Lazer

5.2 Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

5.2.1	Material de Consumo	RS	800,00
	1 caixa de papel sulfite A-4		
	2 caixas de disquete 3,5" formatado		
	15 fitas de video VHS		
	10 rolos de filme 35mm para slides		
	10 rolos de filme 35mm para fotos		
5.2.2	Serviços gráficos	RS	300,00
	Total	RS	1.100,00

5.3.3 PROEC RS 1.100,00

Taxas de inscrição: a ser definido

5. Avaliação do Projeto

O processo de avaliação será contínuo e dar-se-á através dos resultados alcançados, tendo como base o número de participantes, o nível de motivação, etc.

Curitiba, 24 de Novembro de 1998.

Profª. Simone Rechia Ferreira

COORDENADORA DO PROJETO

Prof. Wagner de Campos

CHEFE DO DEF

Prof. Sérgio L.C. dos Santos
ASSESSOR DE EXTENSÃO

Profª. Ruth Eugênia A. C. e Souza
DIRETORA DO CED

SOLICITAÇÃO DE BOLSISTAS PARA 1999

Anexo 4

FORMULÁRIO PARA SOLICITAÇÃO DE BOLSAS-EXTENSÃO

Título do Projeto de Extensão: SEM FRONTEIRAS

Data prevista para término do Projeto: 30 de Novembro de 2000

Coordenador: PROF^a SIMONE RECHIA FERREIRA

Número de Bolsistas-Extensão para 1999 (intenção): DUAS BOLSAS

Justificativa da necessidade de bolsistas-extensão para o desenvolvimento do Projeto:

Visando atender a nova perspectiva da L.D.B., o departamento de Educação Física tem como meta: potencializar as vivências acadêmicas na formação aproximando o aluno da realidade concreta fazendo-o refletir, analisar, pesquisar e propor transformações sociais de forma mais efetiva. Acreditamos que a possibilidade de ser aluno bolsista facilita o desenvolvimento desta nova proposta de formação profissional aproximando-o do ensino, da pesquisa e da extensão.

Atividades à serem realizadas pelos bolsistas-extensão:

- Levantamento bibliográfico
- Acompanhamento dos trabalhos de avaliação física
- Colaboração na elaboração dos programas a serem desenvolvidos
- Acompanhar as pesquisas desenvolvidas no CEPELS (Centro de pesquisa em Esporte/ Lazer e Sociedade)
- Auxiliar o desenvolvimento das aulas práticas e teóricas
- Criar, elaborar e analisar periodicamente um instrumento de avaliação do projeto.

Indicar necessidades especiais como deslocamento e horários diferenciados para as atividades do bolsista no Projeto:

O bolsista que for escolhido para atuar junto ao projeto SEM FRONTEIRAS deverá preferencialmente estar com as tardes de terças e quintas livres, para desenvolver trabalhos no CEPELS e na associação dos professores.

Exigências, qualificações e pré-requisitos necessários para os bolsistas-extensão:

- 1) Domínio com o computador e dos programas WORD e EXCELL.
- 2) Deverá cumprir rigorosamente com horários pré-estabelecidos.

Estratégias do processo de seleção:

- 1) Teste de conhecimento nas áreas da Educação Física

- 2) Disponibilidade de horário
- 3) Entrevista com os candidatos pré-selecionados.

Local para inscrições:

- 1) CEPELS com a professora Simone Rechia Ferreira
- 2) Secretaria do DEF

Curitiba, 25 de Novembro de 1998.

Prof^a Simone Rechia Ferreira
Coordenadora do Projeto

ANEXO III: Panfletos de Divulgação do SESC



O Q U E É O S E S C

O SESC foi criado em 1946 por empresários do comércio, com o objetivo de zelar pelo bem-estar dos comerciários e seus familiares, colaborando para a melhoria de seu padrão de vida. Este trabalho é desenvolvido em todo o Brasil pelas unidades operacionais localizadas nos estados. A área de atuação do SESC inclui Saúde, Cultura e Lazer, oferecendo uma gama de serviços que visam auxiliar o empregado do comércio, tanto em sua vida profissional quanto na particular.



Serviço Social do Comércio

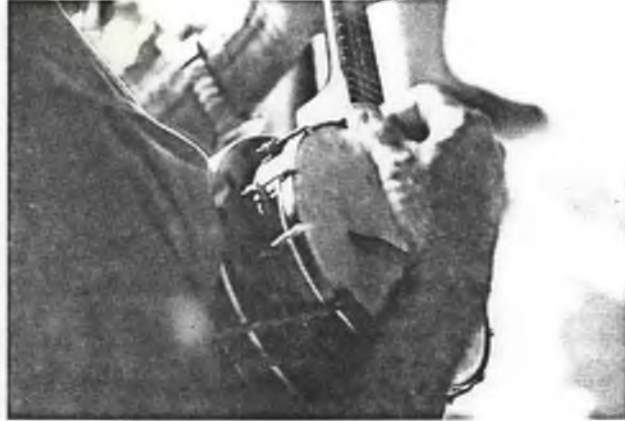


Pioneiro no atendimento de idosos, o SESC amplia cada vez mais sua área de atuação junto a esse segmento de sua clientela, que vem crescendo com o passar dos anos.

No início do próximo século, o Brasil estará entre os seis países do mundo com maior contingente de população idosa. Para o SESC, que há mais de 30 anos trabalha para a integração social do idoso, o respeito e **valorização** da terceira idade são itens prioritários em sua programação em todo o território nacional.

As unidades do SESC espalhadas pelo país contam com programas exclusivamente voltados para a terceira idade. As atividades desenvolvidas visam à promoção do **convívio social** de uma faixa de público estimada em 120 mil pessoas com mais de 50 anos, atendidas por cerca de 200 técnicos com formações profissionais diversas.

As atividades abrangem as áreas de expressões artísticas, artesanato, literatura, biblioteca, cinema, vídeo, educação, eventos, recreação, filantropia, trabalhos com grupos e desenvolvimento físico.



Para incentivar a troca de informações entre crianças, pré-adolescentes e idosos o SESC promove atividades intergeracionais, desencadeando um processo de **interação** que se estende à família e à comunidade. Complementando esse rol de ações de integração, as escolas abertas da terceira idade e os cursos de alfabetização e de suplência contribuem para a reeducação e atualização dos idosos. Além do calendário permanente de realizações, o SESC vem se destacando na **difusão** de conhecimentos na área de Gerontologia, com a organização de cursos, seminários e encontros, contribuindo para o aperfeiçoamento de profissionais que se dedicam à terceira idade, em todo o Brasil.

ANEXO IV: Quadro Demonstrativo

INDIVÍDUO	CAT. 1	CAT. 2	CAT. 3	CAT. 4	CAT. 5	CAT. 6	CAT. 7
1	SIM	SIM	TODOS	EQUIPE	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
2	SIM	SIM	TODOS	EQUIPE	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
3	SIM	SIM	TODOS	GERONTÓLOGO	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
4	SIM	SIM	TODOS	GERONTÓLOGO	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
5	SIM	SIM	TODOS	GERONTÓLOGO	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
6	SIM	SIM	TODOS	EQUIPE	LÚDICAS	TRAD.	TODOS
7	SIM	SIM	TODOS	EQUIPE	LÚDICAS	TRAD.	NÃO
8	SIM	SIM	TODOS	EQUIPE	LÚDICAS	N.A.	TODOS
9	SIM	SIM	BIOLÓGICO	EQUIPE	LÚDICAS	N.A.	TODOS
10	SIM	SIM	BIOLÓGICO	EDUCAÇÃO FÍSICA	LÚDICAS	N.A.	NÃO
11	NÃO	SIM	BIOLÓGICO	EDUCAÇÃO FÍSICA	FISIOLÓGICA	N.A.	NÃO
12	NÃO	SIM	TODOS	EDUCAÇÃO FÍSICA	FISIOLÓGICA	N.A.	NÃO