

REGINA CÉLIA PINHEIRO

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO COMO ATIVIDADE
FÍSICA COM INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE

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

CURITIBA

1996

REGINA CÉLIA PINHEIRO

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO COMO ATIVIDADE
FÍSICA COM INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE

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

Orientador: Prof. Airton Ruy Antunes dos Santos

1996

Dedico este trabalho ao Airton e a meus filhos Rogério, Angela Mara e Jamile, pelo estímulo na elaboração do mesmo.

AGRADECIMENTOS

A homenagem aqui registrada é para aquelas pessoas que sempre torceram pela realização do meu sonho; Airton Ruy, Rogério, Angela Mara e Jamile; razão pela qual me leva cada vez mais a galgar novos degraus no auto-aperfeiçoamento e de novas realizações.

RECONHECIMENTO

Ao meu orientador, professor Airton Ruy Antunes dos Santos que, direta ou indiretamente contribuiu para que o presente trabalho chegasse ao estágio atual, através de comentários, críticas, sugestões e incentivos.

Existe o ditado: “Até os deuses dão passagem aos que agem com firme determinação”. As portas se abrem diante de uma firme determinação. É ela que transforma o impossível em possível. O pensador Emerson afirmou: “O Objetivo da minha vida é a educação que valoriza a força de vontade. No caminho de quem avança com firme determinação, boas oportunidades, estão sempre à sua espera.” O “motor” que movimenta o mundo é a força de vontade.

Masaharu Taniguchi.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 O PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVO GERAL.....	2
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
2. REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1 HISTÓRICO DA VELHICE.....	4
2.2 CONCEITO DE ENVELHECIMENTO	6
2.3 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ENVELHECIMENTO.....	6
2.4 IDADE E ENVELHECIMENTO	8
2.5 CONSIDERAÇÕES SOBRE O IDOSO.....	9
2.5.1 Alterações Biológicas.....	9
2.5.2 Alterações Psicológicas.....	11
2.5.3 Alterações Sociais.....	12
2.6 ENVELHECIMENTO E DESEMPENHO FÍSICO.....	13
2.7 A REALIDADE DO IDOSO.....	14
2.8 AS SETE NECESSIDADES DA VELHICE.....	15
2.9 RECOMENDAÇÃO	16
2.10 A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO	17
2.11 SUGESTÕES DE ATIVIDADE QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS NUM CENTRO DE ATIVIDADES PARA IDOSOS.....	18
2.12 ATIVIDADES RECREATIVAS: PROPOSTAS E JUSTIFICATIVAS.....	19
3. CONCLUSÃO.....	26
3.1 RECOMENDAÇÕES.....	27
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

RESUMO

A presente monografia trata de aspectos relacionados à terceira idade, que caracteriza-se como a fase da velhice que começa aproximadamente aos 60 anos e se acentua aos 70 anos.

Com o envelhecimento, as pessoas perdem algumas de suas habilidades físicas: há uma diminuição da resistência cardiorespiratória e muscular, da mobilidade articular, da flexibilidade e da coordenação. Os ossos ainda tornam-se mais fracos e ocorre um aumento de gordura generalizado.

Na nossa sociedade a mentalidade, é que velhice, é sinônimo de invalidez. O que na realidade é errado, pois envelhecer é passar por transformações psicomórficas e psicológicas que não tornam de forma alguma o indivíduo inválido. O indivíduo apenas diminui suas vitalidades porém mantendo-se ainda uma pessoa capaz.

O objetivo deste trabalho é verificar como está sendo visto atualmente o idoso e quais as oportunidades que lhe estão sendo dadas para que se sinta feliz, útil e participativo, sobretudo no aspecto de sua participação em atividades físico-recreativas.

As atividades físicas e recreativas são fatores importantes para aqueles que se encontram na 3ª idade, pois através deles consegue-se retardar o processo físico e psicológico conseguindo assim, manter por mais tempo as atividades.

Antes de ser realizado qualquer programa de atividade física e com idosos, é necessário avaliar a condição fisiológica de cada um. Os problemas, as capacidades e as habilidades individuais que cada um apresenta, serve para podermos elaborar um programa seguro e capaz de trazer-lhes benefícios.

Outra intenção deste trabalho é alertar os professores de Educação Física, principalmente os que trabalham na área de recreação, para mais um campo de trabalho, não visto apenas como sentimento de pena por estas pessoas, mas sim como uma forma de ajudar a dignificar o ser humano de terceira idade, dando de si enquanto jovem, para receber depois quando idoso.

Algumas sugestões são aqui apresentadas como atividades recreativas que podem ser desenvolvidas com as pessoas de terceira idade.

1. INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA

Entende-se por terceira idade, a faixa etária acima de 60 anos, sendo seus integrantes também denominados idosos ou velhos.

Sabemos que a carência de movimentos no início da vida impede o completo desenvolvimento da criança. Também na velhice a falta de movimentação tem consequências maléficas pelo menos semelhantes (SCHARLL, 1985, p. 3).

Podemos verificar que as pessoas que se exercitam regular e conscientemente, apresentam melhores índices de realização, menos doenças degenerativas e uma expectativa de vida melhor que as pessoas que não fazem atividade física.

Em diversas partes do mundo sabe-se que, por vários motivos, a população de idosos cresce em quantidade e em anos de vida, requerendo a atenção de técnicos nas diferentes especialidades.

A Educação Física procura atender os indivíduos desta faixa etária de maneira científica, proporcionando oportunidades de expressão e satisfazendo as necessidades de movimento inerente a todo ser humano, independentemente das suas condições físicas ou da sua idade, e procurando conscientizá-los das vantagens da acomodação e da inatividade.

Torna-se necessário levantar subsídios que permitam conhecer com profundidade as atividades adequadas para uma ocupação ativa do idoso, bem com analisar de que maneira essas atividades podem proporcionar uma maior adaptação do idoso com a família e a sociedade.

1.2 JUSTIFICATIVA

O estudo pretende contribuir para o preenchimento de uma lacuna no conhecimento disponível a respeito da recreação como atividade física com indivíduos da 3ª idade.

A sociedade atual, com uma tecnologia altamente desenvolvida, prejudica a manutenção das atividades físicas naturais e recreativas. O automóvel e o ônibus substituem as caminhadas. O elevador poupa subir escadas. A televisão e o trabalho em atividades terciárias nos mantém sentados por horas seguidas. Esta evolução acelera o processo de degeneração do ser humano, principalmente para os da terceira idade, desenvolvendo mais rapidamente a passividade e o sedentarismo típicos desta idade.

Um programa de atividades físicas e recreativas para a terceira idade proporciona benefícios ao aparelho locomotor, cardiovascular e respiratório, levando à melhoria da saúde, pois fazem o idoso sair do seu isolamento, redescobrando as suas possibilidades de movimentação e reintegração na sociedade, diminuição das enfermidades além de proporcionar local para o encontro com outros idosos, o que permitirá superar complexos de inferioridade, tornando-os mais alegres e disponíveis.

1.3 OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente estudo é buscar conscientizar o idoso da importância da recreação e da atividade física para a saúde do corpo e da mente.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

São objetivos deste estudo:

- a) Identificar a importância da reeducação das funções diárias: subir e descer escadas, segurar-se em um ônibus, colocar os sapatos, etc...; sem precisar depender de outras pessoas;
- b) Conscientização, que a recreação leva o idoso a possuir maior prontidão para todas as atividades não comuns ao seu dia a dia.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 HISTÓRICO DA VELHICE

Na antiguidade, a superestimação e a glorificação aos jovens eram públicas e notórias. Não existia a mínima consideração ao idoso, tornando-o elemento supérfluo, sem importância e até mesmo incômodo na sociedade. O velho era menosprezado nas civilizações guerreiras e caçadoras. Sabe-se de tribos nômades, por exemplo, que habitando regiões pouco hospitaleiras, encurtavam a vida dos velhos, eliminando-os ou abandonando-os nas estradas. Contudo, houve épocas em que o velho ocupava um “status” elevado, quase sempre numa posição de liderança frente aos mais jovens. Notava-se aí, que estes velhos eram estimados por sua capacidade e acúmulo de sabedoria, prudência e inteligência (BEAUVOIR, 1970, p. 180).

Ainda, segundo BEAUVOIR (1970), na sociedade ocidental, a velhice ainda não constitui um problema social, mas, o fato de estar estatisticamente demonstrado que o número de idosos tem aumentado em cada década, e, o seu relacionamento não ser o mesmo com as outras faixas etárias, poderá constituir-se em futuro problema. Nota-se que esta época, que apesar do velho ter mais liberdade, gera-se para os mesmos, muita insegurança em relação à ordem social.

Segundo CONFORT (1974), na sociedade oriental, voltada para valores espirituais, o velho é figura de destaque. Sua vivência e seus conhecimentos acumulados

através dos anos são procurados pelos mais jovens em busca de sabedoria. A fonte de informações que são os mais velhos, inspiram os moços na busca de definições e realizações.

Em 1970 as pessoas acima de 60 anos de idade eram aproximadamente 8% da população mundial, ou seja, 260 milhões da população total. A população brasileira também tem aumentado em forma gradativa. O censo de 1970 mostra que 5,11% da população total já ultrapassou os 60 anos de idade, esperando-se até o ano 2.000, um percentual acima de 7% (IBGE, 1972).

Em virtude das facilidades da sociedade moderna, que são oferecidas pelas novas tecnologias, fazendo com que haja menos esforço físico, calcula-se que idade média será de 71 anos para os homens e 75 anos para as mulheres, enquanto que hoje, ela está em torno de 62 e 65 anos respectivamente (IBGE, 1972).

Segundo LÉGER (1994), a sociedade é dos idosos! É esta a conclusão a que se chega hoje, em face destes novos dados evidenciados. Tem-se constatado, no entanto, que homens e mulheres, ao atingirem esta etapa, não tem real participação e integração na sociedade em que vivem, pois não lhes são oferecidas condições propícias para isso. Neste sentido pode-se falar da problemática social do idoso, não pelo fato da velhice em si constituir um problema social, mas pela discrepância existente nas suas relações com os demais grupos etários e a sociedade como um todo.

Com frequência, os meios de comunicação super-valorizam os jovens, ignorando completamente o idoso, conferindo à velhice, significados que traduzem decadência e improdutividade. Os órgãos governamentais têm também dado ênfase à produtividade com “slogans” de “Brasil, país jovem”, sendo desviada a atenção do povo em geral, do problema do idoso, marginalizando-o a cada dia (LEITE, 1983, p. 25).

2.2 CONCEITO DE ENVELHECIMENTO

Desde a antiga Grécia foram levados em consideração o velho e o significado de envelhecer. A inter-relação entre o envelhecimento e o aprendizado contínuo, foi introduzido por Sólon, que afirma “para envelhecer bem não se deve parar de aprender”. Platão continuou o pensamento acrescentando que o “velho está muito mais adiantado para as idéias que o jovem, por consequência pode ser melhor na política” (SALGADO, 1979).

VAISEMBERG e PONS (1984) ao conceituarem o idoso afirmam que “não existe um indicador cronológico exclusivo para determinar a faixa etária a que pertence a classe idosa. Existem fatores individuais tais como psicológicos, emocionais, intelectuais, raciais, religiosos e culturais que influem nessa classificação”.

Em seu livro “As sete idades do homem”, SEARS e SELDMAN (1975) afirmam: “velhice é o processo de vida que começa aos 60 anos e pode ser chamada de idade da incerteza”.

É preciso que se faça um trabalho de conscientização para que não se veja a velhice como uma doença, que na maioria das vezes, parte do próprio idoso, e assim, conseguir-se-á realizar com eles um trabalho de manter-se em boa forma e feliz.

O ser humano passa por transformações marcantes no decorrer de sua vida, mas se forem tomadas as devidas precauções, estas transformações poderão não ser tão pesadas e destrutivas, proporcionando ao indivíduo uma velhice agradável.

2.3 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo lento que não afeta todo o organismo ao mesmo tempo, nem com a mesma intensidade. “A partir da idade de 30 anos, uma diminuição

progressiva do número de células nervosas - desaparecem cerca de 100.000 por dia - é evidenciada e acentuada em algumas zonas do sistema nervoso central” (NICOLA, 1986, p. 386).

Segundo WEINECK (1991), no fenômeno do envelhecimento é necessário diferenciar entre envelhecimento fisiológico e patológico. O envelhecimento fisiológico trata-se de alterações sincronizadas de todos os órgãos e tecidos e o envelhecimento patológico caracteriza-se por uma disposição para a insuficiência de um órgão ou sistema.

Para SILVA (1988), o processo de envelhecimento começa ao nascer, mas de início estas alterações conduzem ao crescimento e à maturidade. Assim que alcança a última etapa, um lento declínio se inicia, afetando diferentes partes do corpo em diferentes épocas, poupando alguns órgãos até ma idade avançada. Por outro lado, McARDLE (1992), a osteoporose constitui um dos principais problemas do envelhecimento. Esta condição resulta numa perda de massa óssea, em maior porosidade óssea e redução na espessura da cortical óssea. Para pessoas com mais de 60 anos de idade, essas alterações no osso envelhecido podem reduzir a massa óssea em 30 a 50 %.

A partir da quarta década da vida, o peso do esqueleto diminui com a osteoporose nos ossos do tronco e dos segmentos, e se manifesta por diminuição da sua espessura. Os ossos tornam-se menos resistentes e quase toda as cartilagens perdem a elasticidade (RAUCHBACH, 1990, p. 17).

“A forma de andar se modifica a fim de manter um equilíbrio cada vez mais incerto, o comprimento dos passos diminui, o tempo de apoio no chão é maior, e a amplitude de movimento dos tornozelos e quadris se reduz, bem como os movimentos da cintura pélvica, tronco e membros superiores, que se afastam para auxiliar o equilíbrio”. (NADEAU, 1985, p. 39).

“Característico para as alterações da idade ainda é a diminuição contínua da capacidade funcional dos órgãos dos sentidos. Estas alterações estão relacionadas com o envelhecimento do sistema nervoso (WEINECK, 1991, p. 202).

Um sinal externo característico do envelhecimento é a diminuição da altura, que pode ser devida à diminuição da altura dos discos vertebrais. Nesta fase também ocorre uma atrofia dos aparelhos locomotores ativo e passivo, que prejudica a função de apoio, e um aumento dos tecidos conjuntivo e adiposo. (WEINECK, 1991, p. 202)

Quanto às características externas, (SILVA, 1988) afirma que as primeiras alterações evidentes são relacionadas à aparência: o cabelo torna-se escasso e grisalho, os ombros encurvam-se ligeiramente, a pele apresenta rugas, torna-se fina e seca devido à menor secreção das glândulas cutâneas. Esta mudança afeta a produção de calor no corpo, ficando as pessoas idosas extremamente sensíveis ao frio.

2.4 IDADE E ENVELHECIMENTO

Segundo NICOLA (1986), existem quatro etapas de envelhecimento, diferenciadas da seguinte forma: a) idade do meio ou crítica: dos 45 aos 60 anos, aproximadamente - encontram-se os primeiros sinais do envelhecimento, que representam frequentemente uma tendência ou predisposição ao aparecimento de doenças; b) senescência gradual: dos 60 aos 70 anos, aproximadamente - é caracterizada pelo aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais instaladas, típicas da idade avançada; c) velhice: nesta idade, que se inicia por volta dos 70 anos, está-se frente ao velho ou ancião no sentido estrito; d) Longevo - ou grande velho - aquele com mais de 90 anos.

De maneira geral, a idade cronológica não corresponde à idade biológica, e essa classificação é utilizada como uma orientação para o profissional quanto à maneira de se abordar a problemática pelo indivíduo: se preventiva, reabilitativa ou paliativa (NICOLA, 1986, p. 386).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) dividiu o processo de desenvolvimento e envelhecimento do homem nas seguintes faixas de 15 anos: a) idade adulta jovem ou juvenil (15-30 anos); b) idade madura (31 - 45 anos); c) idade de mudança ou média (46 - 60 anos); d) faixa etária do homem mais velhos (61 - 75 anos); e) faixa etária do homem velho (76 - 90 anos); f) faixa etária do homem muito velho (mais de 90 anos) (WEINECK, 1991, p. 330).

2.5 CONSIDERAÇÕES SOBRE O IDOSO

2.5.1 ALTERAÇÕES BIOLÓGICAS

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 mais baixa. Os vasos sanguíneos perdem a elasticidade e se tornam mais estreitos, aumentando a resistência para o fluxo sanguíneo (BARBANTI, 1988, p. 183).

Segundo PAZ (1990), três componentes da capacidade vital diminuem consideravelmente: o ar corrente (volume de ar compreendido entre uma inspiração normal e uma expiração normal: 0,5 litro) diminui em 25 % nos anciãos; o ar de reserva (volume de ar depois de uma expiração forçada: 2 litros aproximadamente) baixa até 0,5 litro nos anciãos; o ar complementar (volume de ar que somos capazes de introduzir como suplemento depois de

uma inspiração forçada e que é de 1 litro aproximadamente) desce até 0,5 litros. Daí a importância de manter a ventilação pulmonar mediante o exercício físico, evitando, assim, a atrofia pulmonar.

A partir da terceira ou quarta década de vida, a osteoporose afeta os ossos do tronco e dos segmentos, e se manifesta por diminuição da espessura e por redução da densidade das paredes dos ossos longos principalmente. (NADEAU, 1985, p. 45).

Geralmente o osso, com o aumento da idade, torna-se cada vez mais frágil, mais poroso e mais quebradiço, portanto, menos capaz de suportar carga. À medida que perdem cálcio, os ossos perdem sua densidade. Isto pode ser mais pronunciado nas mulheres, que ficam mais propensas às fraturas (WEINECK, 1991, p. 328).

A osteoporose é um processo esquelético generalizado que se caracteriza: dinamicamente por uma alteração da relação da massa óssea por unidade de volume; Histologicamente, por um aumento da porosidade; quimicamente por uma estrutura mineral normal e um grau normal de mineralização; mecanicamente por uma diminuição das forças de tensão e compressão do osso; clinicamente por um aumento das fraturas (RAUCHBACH, 1991, p. 17).

O sistema locomotor é um dos que mais sofre na terceira idade, pois os músculos, ligamentos e tendões perdem a elasticidade e resistência. Os músculos possuem normalmente certa consistência e certo tônus, dotado de uma elasticidade que permite o livre jogo articular. Com o envelhecimento, há uma diminuição do tônus e a perda da força muscular (WEINECK, 1991, p. 328).

Uma característica da osteoporose é a transformação progressiva do osso, de um estado consistente a outro esponjoso. A osteoporose também aumenta a descalcificação do osso, ou seja, ocorrem perturbações bioquímicas que fazem diminuir o poder de fixação do

cálcio. Um dos elementos mais importantes para estimular a fixação do cálcio é o exercício físico, tornando mais lento esse processo (NADEAU, 1985, p. 45).

2.5.2 ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS

Para MOSQUERA (1987), o processo de envelhecimento principia pelo corpo que afeta primeiramente as funções psicovitalis estreitamente unidas ao corporal e logo se estende para o estado pessoal.

ERIKSON (1972), psicólogo experimental, afirmava que talvez a tendência mais nociva dos idosos seja a recusa de aceitar as mudanças que ocorrem no organismo. A rejeição pode impedir que as pessoas se responsabilizem por sua saúde e tomem medidas para promover seu bem-estar.

A capacidade de controle do ego descrece à medida que a aptidão para a elaboração conceitual adquirida na adolescência se debilita como consequência das alterações senis do cérebro. O velho torna a ser cada vez mais dependente e, nesta época, o é com relação aos filhos ou a outros membros da geração anterior (MOSQUERA, 1987, p. 128).

Segundo WEINECK (1991), a idade psicológica refere-se à capacidade individual de adaptação às reações e à auto-imagem dos indivíduos. Mas também pode ser considerada sob os aspectos da idade do desempenho, da soma das experiências e da maturação mental.

A forma como reagimos e enfrentamos diferentes situações permanece invariável durante toda a nossa vida adulta. Talvez o maior desafio ao envelhecer, seja enfrentar a perda de controle. As mudanças provocadas pela aposentadoria ou por doenças, as modificações na

auto-imagem ou na aparência corporal, as alterações financeiras e a morte de parentes, podem fazer com que o idoso sintas incapacitado.

Segundo MOSQUERA (1987) na terceira idade também surgem características como: recusa da aceitação de velho, enfraquecimento da consciência, apego ao conservadorismo, estreitamento da afetividade, anomalias de caráter, desconfiança, irritabilidade e indocilidade.

Nesta última etapa da vida está um reflexo do que fomos e do que podemos ser.

2.5.3 ALTERAÇÕES SOCIAIS

O adulto deve ser ensinado para a velhice como se ensina uma criança para a vida. Trabalho, estudo, recreação, música, arte, pintura, escultura, esporte, na vida adulta, para mobilizar e utilizar na velhice toda a gama criadora do homem que nunca se utiliza física e cerebralmente por inteiro. A inteligência e a eficiência com que as gerações produtivas prepararam a sua própria velhice, pode ser o índice mais valioso das soluções que as sociedades terão que adotar (SILVA, 1983, p. 32).

Aparentemente a sociedade cria uma ideologia da velhice, que depende da força de trabalho e da adaptação do velho aos avanços da tecnologia. Aplicada com eficiência, esta ideologia condiciona o velho à sua própria exclusão social. Neste sentido, o velho aceita sua retirada da força de trabalho, convencido de que chegou o seu momento de descansar. Somente depois de excluído ele vai sentir a insignificância da sua presença social (AMÂNCIO, 1985, p. 08).

“A idade social ou sociológica é fortemente determinada pelas estruturas das respectivas sociedades. Assim, um indivíduo pode ser considerado uma vez como jovem numa mesma sociedade, e, sob outro aspecto, como velho”. (WEINECK, 1991, p.320).

Segundo SILVA (1983), o homem para ser considerado em sua atuação na vida, deve ser compreendido como um todo e não avaliado isoladamente, levando-se em conta apenas algumas capacidades.

Espera-se que os profissionais da Educação Física façam com que os idosos, mediante a recreação, sintam necessidade de melhorarem suas vidas e suas aptidões psico-físicas e sociais.

2.6 ENVELHECIMENTO E DESEMPENHO FÍSICO

Pode-se dizer que a diminuição da capacidade de desempenho pode ser retardada através da recreação como atividade física adequada às capacidades individuais da pessoa idosa. Com o aumento da idade, ocorre uma involução de todos os fatores de desempenho psico-físicos. A involução do desempenho atinge de forma mais acentuada a velocidade, a força e a flexibilidade.

Segundo NADEAU (1985), a redução anual do consumo máximo de oxigênio (VO_2 , máx.) com a idade é de aproximadamente 0,40 ml/kg/min, o que pode afetar sua capacidade máxima de trabalho e também limitar o desempenho físico.

HOLLMANN, citado por WEINECK (1991, p. 335), afirma que há uma redução, condicionada pela idade, da qualidade coordenativa, ocorrendo já no início da quarta década de vida. Na idade avançada, a coordenação motora apresenta características como: diminuição

da velocidade dos movimentos e da capacidade de combiná-los. Assim, uma capacidade de coordenação diminuída expressa-se também em falsas reações frente a situações inesperadamente novas. Isto tem como consequência um maior risco de acidentes, tanto no dia-a-dia quanto em determinadas atividades físicas.

As alterações dos aparelhos locomotores ativo e passivo, dos sistemas cárdio-circulatório e cárdio-pulmonar são responsáveis pela diminuição da capacidade de desempenho corporal durante o envelhecimento. No entanto as funções necessárias para a existência permanecem garantidas (WEINECK, 1991, p. 331).

A estrutura e a capacidade de desempenho é determinado, por um lado, pela herança, por outro, pela qualidade e quantidade da exigência a que é submetido. A herança determina cerca de 60-70% da capacidade de desempenho, e 30-40% sofrem influências externas, como treinamento corporal (WEINECK, 1991, p. 333).

Segundo Mc ARDLE (1992), a capacidade funcional declina com a idade. Apesar de todas as medidas fisiológicas declinarem com a idade, nem todas declinam no mesmo ritmo. Existe um número extremamente grande de indivíduos com uma capacidade funcional tão precária que não conseguem realizar sem ajuda tarefas físicas relativamente simples.

2.7 A REALIDADE DO IDOSO

Segundo FERREIRA (1993), na verdade, a sociedade é competitiva. A sociedade escolhe para si os melhores, os capazes, os audazes e os que possam competir, destacando-se entre os demais indivíduos. A interação social, do ponto de vista sociológico, alicerça-se pela

cooperação, competição, conflito, acomodação ou assimilação e ao idoso, com algumas exceções, são lhes tiradas essas oportunidades.

BUTTLER, citado por FERREIRA (1993), descreveu alguns dos problemas que a velhice pode causar: “Perde-se a resistência física, a capacidade de acompanhar os outros, e isso já por si só pode ser extremamente. Podem-se perder importantes faculdades sensoriais, tais como a audição e a visão.”

2.8 AS SETE NECESSIDADES DA VELHICE

Segundo FERREIRA (1993), à medida que se aproxima a terceira idade, a previsão da sua realidade já provoca justas precauções para minorar as suas consequências. Os dois princípios fundamentais da filosofia do idoso observou-se que é a segurança e a independência, mas as pessoas idosas defrontam-se com sete necessidades básicas fundamentais, como complemento dos dois princípios de sua filosofia, que são:

- 1) renda financeira - para cobrir as despesas com alimentação, vestuário e outros pequenos gastos;
- 2) moradia adequada - de forma que não haja coação de nenhuma espécie;
- 3) saúde - cuidados em caso de doença e outras incapacidades;
- 4) terapia ocupacional - sentir que ainda são necessários;
- 5) companhia - o idoso precisa de companherismo;
- 6) afeição - o idoso, a terceira idade e a velhice necessitam de carinho, mais do que de alimento;

- 7) recreação - para aqueles que participam dos grupos de recreação, a vida possui outro sabor. Cooperação, determinação e iniciativa passam a fazer parte do seu dia-a-dia.

2.9 RECOMENDAÇÃO

Segundo Di PIETRO (1995), como o aumento de risco de lesão cardiovascular durante o exercício, recomenda-se que a pessoa idosa faça exame médico abrangente e um teste de exercício gradual antes de participar de um exercício ou mesmo uma atitude de recreação vigoroso (60% de VO_2 máx.) (American College of Sports Medicine, 1991). Como os adultos idosos são mais lentos na adaptação aos estímulos que os indivíduos mais jovens, sugere-se um longo aquecimento e resfriamento assim como uma progressão gradual. Mediante estes pequenos ajustes, as pessoas idosas serão capazes de colher os benefícios máximos com a recreação e a atividade física regular.

Ainda, segundo Di PIETRO (1995), do ponto de vista da saúde pública, os benefícios de saúde conseguidos com o aumento da atividade física podem ser maiores entre as populações idosas que com as de meia idade, dada a alta prevalência da doença crônica e dos níveis baixos de atividade física observados entre as pessoas idosas.

Recente evidência mostrou que muitos dos benefícios de saúde resultantes da recreação e da atividade física ocorrem em níveis de intensidade moderada. Estas descobertas podem ter especial significado para o adulto idoso que se encontra em alto risco de lesão e morte repentina durante um exercício mais vigoroso. (DI PIETRO, 1995, p. 50).

2.10 A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO

Para Jean MAXUELL (1976), “a participação em grupo por parte dos idosos proporciona o preenchimento de algumas necessidades, tais como: apoio e compreensão, renovação de amizades, identificação, “STATUS” e reconhecimento e ainda, a ampliação de suas expectativas”.

Segundo de VRIES (1984), pode-se afirmar que a recreação e a educação física são importantes à medida que proporcionam convivência e participação geral dos idosos. A interação com outras pessoas faz com que o idoso redimensione o seu universo através da percepção de algo maior que a sua própria pessoa.

Para SALGADO (1979), encontros, reuniões, peças teatrais, piqueniques, excursões, trabalhos em grupos, devem ser proporcionados aos idosos, não como meros “passatempos”, mas como um meio que proporcione a vivência de novas experiências baseadas nos seus interesses, necessidades e potencialidades, que proporcionem oportunidades de participação social.

Deve-se dar um real valor à recreação em grupos, pois, através dela os idosos poderão, em uníssono, expressar pontos de vista, realizar tarefas e usufruir de experiências, fazendo-se ouvir na comunidade e no mundo, o que se constitui num fator importante para que eles se sintam novamente vivos e úteis (LEITE, 1983, p. 31).

Para CARVALHO (1985), sabe-se que o envelhecimento é inevitável, e assim sendo, todo idoso tem o direito de gozar a sua vida normalmente, usufruindo dos meios colocados à sua disposição, sentindo-se ajustado, seguro e feliz entre os outros de sua idade, transferindo estes sentimentos aos mais jovens, que por sua vez, o aceitarão com mais carinho, compreensão e respeito.

LEITE (1983), em seu trabalho sobre a segurança, descontração e saúde na terceira idade recomenda que no que tange à atividade física, é necessário que sejam levados em consideração alguns princípios importantes na elaboração dos programas de recreação, a fim de que possam ser desenvolvidos por todos os participantes, sejam eles ex-atletas ou não, que tenham praticado algumas atividades esporádicas durante a vida até este momento ou não. São eles:

- princípio da individualidade biológica;
- princípio da adaptação;
- princípio da sobre carga da atividade física;
- princípio da continuidade;
- princípio da interdependência volume-intensidade;
- princípio da totalidade da atividade física; e
- princípio da motivação.

2.11 SUGESTÕES DE ATIVIDADE QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS NUM CENTRO DE ATIVIDADES PARA IDOSOS

LEITE (1983), cita em seu trabalho a importância da recreação e dos jogos recreativos na terceira idade. A recreação, pela sua característica, tem um significado muito especial, pois:

- a) proporciona alegria e descontração na sua prática;
- b) ajuda a superar mais facilmente as inibições frente ao movimento;

- c) pode representar a escala inicial para a intensificação da ocupação corporal para aqueles que há muito não praticam esporte ou qualquer outra atividade física;
- d) serve para aumentar o companherismo e a amizade, assim como a socialização e a comunicação;
- e) traz oportunidades incomparáveis de ocupação de tempo livre, que nem sempre solicitarão grande carga corporal;
- f) pela atividade física, são melhoradas a coordenação e a força muscular.

Os jogos recreativos devem ser simples, não tendo regras severas de execução, pois isto aumenta a dispersão e a falta de interesse. O idoso deverá ser conduzido de imediato aos exercícios de forma alegre, procurando motivá-lo ao máximo. Deve deixá-lo bem à vontade, para que se torne cada vez mais independente e tome suas próprias iniciativas.

2.12 ATIVIDADES RECREATIVAS: PROPOSTAS E JUSTIFICATIVAS

Em primeiro lugar as atividades devem ser alegres, motivantes de forma a deixar os idosos a vontade e descontraídos. Após uma sessão eles devem sentir-se animados e descansados. PERNISA (1995), em seu livro atividades físicas e recreativas com indivíduos com 3ª idade, sugere alguns tipos de atividades:

Atividade 1: - Jogos que promovam um maior conhecimento entre eles.

Exemplo:

- berlinda;
- jogo da garrafa (jogo da verdade);
- minha cara metade;

- apresentação pessoal (em círculo), etc.

Atividade 2: - Danças, jogos cantados, jogos de percursão que são relaxantes e descontraídos desenvolvendo o ritmo e proporcionando alegria, vivacidade e entrosamento.

Exemplo:

- “O’ Suzana”;
- Meu limão, meu limoeiro;
- Cantores Improvisados;
- A dança da moda;
- Canção da amizade, etc.

Atividade 3: - Trabalhos manuais que enriquecem o indivíduo, pois ele se sente útil produzindo algo, e que também desenvolva-lhes a criatividade.

Exemplo:

- pintura;
- jardinagem;
- colagem;
- tapeçaria;
- costura;
- tricô e crochê;
- bordado;
- marcenaria;
- escultura;
- entalhamento, etc.

Atividade 4: - Provas intelectuais e habilidades gerais, dentro da capacidade de cada um e de forma a promover uma competição saudável e leve.

Exemplo:

- gincanas.

Atividade 5: - Ginástica propriamente dita de forma a melhorar as qualidades físicas, principalmente flexibilidade e coordenação proporcionando-lhes mais condições de realizarem suas tarefas cotidianas.

Exemplo:

- exercícios de alongamento;
- exercícios de mobilidade articular;
- exercícios alternados;
- exercícios em dupla e em grandes grupos etc...

Atividade 6: - Corridas leves e marchas para melhorar as condições cardiorespiratórias.

Exemplo:

- boca de forno (sem afastar-se muito do local).

Atividade 7: - Atividades ao ar livre para maior contato com a natureza.

Exemplo:

- pescarias;
- piquiniques;
- excursões;
- caça ao tesouro;
- minas campais etc.

Atividade 8: - Atividades sociais de forma a torná-los menos alheios as comemorações.

Exemplo:

- festa junina;
- comemoração de aniversários;
- amigo oculto;
- festas religiosas;
- natal;
- páscoa;
- forró, etc.

Finalmente, pernisa chegou à seguinte conclusão:

- não deite quando puder sentar;
- não sente quando puder ficar de pé;
- não fique de pé parado quando puder se mover.

PAZ (1990), também sugere alguns jogos recreativos:

1. Tênis com a mão:

Material: uma bola grande (de ginástica ou volei).

Desenvolvimento: joga-se a bola com a mão aberta para ficar dentro de um arco ou círculo marcado sobre o piso. O companheiro devolverá imediatamente a bola, podendo tocá-la só uma vez.

Posição: sentado ou em pé.

2. Boliche:

Material: maçãs ou latas, e bolas.

Desenvolvimento: sobre uma marca, coloca-se uma série de maçãs ou latas, a uma distância de 10 metros dos jogadores e estes deverão ter cinco bolas para acertá-las. Quem consegue derrubar maior número de maçãs?

3. Jogo em grupo - bola sob a corda:

Material: Giz, bola, corda de 2,50 a 3,00 m, 2 cavaletes.

Desenvolvimento: duas equipes de 06 a 10 integrantes; campo de 10 a 20 metros, dividido ao meio. Pela Corda, e levada a 50 cm do solo.

Os integrantes estão sentados, e a equipe de posse da bola deverá passar a mesma por baixo da corda tentando ultrapassar a linha de fundo da outra equipe. Podem ser feitos passes entre a própria equipe.

4. Passar o toque de mão:

Formação: sentados em círculo.

Desenvolvimento: é dado um toque de mão na coxa de um participante, este o passa para o seu vizinho, e assim por diante. O toque é passado numa mesma direção.

5. Jogos com mudança de lugar:

Desenvolvimento: um jogador sem cadeira, colocado no centro do círculo, dirige-se a um jogador do círculo. Este deverá levantar-se e dar seu lugar ao que se aproximou. Estando em pé, o jogador se dirige a outro no círculo, solicitando o lugar e assim sucessivamente.

6. Jogo de Cores:

Desenvolvimento: no jogo de cores, as cores são chamadas ou mostradas com pequenos lenços ou quadrados de papel cartão. Antes disso, foram atribuídas determinadas tarefas às cores, que devem ser executadas quando forem chamadas ou mostradas as cores; por exemplo: no “verde”, todos mudam um lugar para a direita; no “amarelo”, levantar-se; no “vermelho” os braços são estendidos à vertical; no “azul”, anda-se em volta da cadeira, etc.

7. Salada de frutas:

Desenvolvimento: num círculo de cadeiras, há uma a menos que o número de participantes. Os jogadores caminham à vontade pelo recinto (bem misturados). Um jogador menciona um tipo de fruta, como convite para sentar. O jogo recomeça com novo caminhar pelo recinto, o jogador excedente acrescenta mais um tipo de fruta à série. Ele diz, por exemplo: abacaxi e banana.

Após o “e”, pode-se fazer um pequeno suspense. O terceiro excedente dirá: “Abacaxi, banana e.. Damasco”.

Este jogo de memória pode ser recomeçado depois de terem sido mencionados 5 ou 6 frutas diferentes.

8. Caminhada dos números:

Desenvolvimento: os jogadores sentados em fila, são numerados em ordem; logo, cada um recebe um número. Ao ser chamado um número, o jogador correspondente deverá levantar-se, caminhar em torno de toda a fila, passar à frente do primeiro e voltar a sentar-se em seu lugar. A chamada poderá ser feita pelo instrutor, ou pelo jogador que estava “passeando”.

9. Reagir aos torques de mão:

Desenvolvimento: o último da coluna levanta-se, dá um leve tapa no ombro do colega da frente. Este levanta-se e repete a ação do anterior, e assim sucessivamente. O jogo termina quando toda a coluna estiver em pé.

10. Procura do parceiro:

Desenvolvimento: os jogadores aos pares e um excedente, caminham pelo recinto. Após um sinal, os pares separam-se; cada participante continua sozinho. A um segundo sinal,

devem procurar novamente seus pares, antes que o excedente entre no meio e separe um dos pares. O novo excedente comanda, agora, o jogo.

Varição:

- Todos os jogos de caminhada podem ser executados com música, e a parada da mesma pode servir de sinal para a mudança de ação.

3. CONCLUSÃO

Não se pode evitar o envelhecimento. No entanto, pode-se exercer influência sobre a maneira de como envelhecer. Envelhecer não significa necessariamente redução da capacidade de trabalho, diminuição da atividade e outras coisas mais; envelhecer pode significar enriquecimento espiritual e uma vida aprazível. É claro que a inatividade e a passividade provocam a atrofia do corpo. É muito mais importante prevenir do que remediar. Pode-se prevenir através da recreação e jogos e de esportes para idoso, e raramente é tarde demais. Para vencer, são necessários a conservação e a melhoria da saúde, em especial uma maior flexibilidade e mobilidade; a melhoria do sistema cardiocirculatório, maior segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo; um aumento da prontidão para a atividade sobretudo da sociabilidade, alegria, auto confiança e novo ânimo para viver. Pode-se inferir que, ao participar de um programa bem orientado de recreação e atividades físicas, o idoso, além de retardar o seu processo de envelhecimento, recebe uma grande contribuição para a sua saúde física, psíquica, moral e social através da valorização de sua própria personalidade.

A nível de humanidade, sabe-se que este trabalho será útil, e em relação ao mercado de trabalho para o professor de educação física, abrir-se-ão novos horizontes; tornando possível se relacionar algumas idéias, objetivando-se colaborar com o assunto em pauta, para que possam ir de encontro ao interesse dos professores de educação física, principalmente aos

que atuam na área de recreação de terceira idade, motivando-os a uma constante, regular e espontânea prática da recreação.

3.1 RECOMENDAÇÕES

- A. Que as escolas superiores de Educação Física proporcionem aos alunos que querem atuar na área de recreação para terceira idade cursos de aperfeiçoamento e atualização.
- B. Que as escolas superiores de Educação Física reexaminem seus programas curriculares de recreação de terceira idade, a fim de alcançarem, mediante uma comunicação mais dinâmica e frequente entre professores/alunos, proporcionando uma dimensão maior, no sentido de adotar medidas capazes de incentivar no aperfeiçoamento e formação dos futuros profissionais de recreação de terceira idade.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMÂNCIO, A. Clinica Geriátrica. São Paulo: Atheneu, 1985.
- BARBANTI, V. Aptidão Física e Saúde. São Paulo: Escola de Educação Física, 1988.
- BEAUVOIR, S. A Velhice. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1970.
- CONFORT, A. A boa idade. Rio de Janeiro: DIFEL, 1974.
- CARVALHO, A. L. de. Treinamento na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- Di PIETRO, L. Atividade Física para Idosos. Rio de Janeiro: Spint, 1995.
- ERIKSON, E. Identidade, Juventude e Crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.
- FERREIRA, O. C. Idoso no Brasil - Novas Propostas. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- IBGE. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro; 1972, v. 33.
- LÉGER, J. M. Psicopatologia do Envelhecimento. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.
- LEITE, P. F. Segurança, descontração e saúde na 3ª idade. Brasília. Revista Brasileira de Educação Física e Desportos. 1984.
- MAXVELL, J. Ginástica e Esporte para Idoso. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1976.
- McARDLE, W. Fisiologia do Exercício. Rio de Janeiro: Koogan, 1992.
- MOSQUERA, J. Vida Adulta. Porto Alegre: Sulina, 1987.
- NADEAU, M. Fisiologia Aplicada na Atividade Física. São Paulo: Manole, 1985.
- NICOLA, P. de. Geriatria. Porto Alegre: Luzzatto, 1986.
- Normas para apresentação de Trabalhos. nº 2, 6, 7 e 8. Curitiba: UFPR, 1992.
- PAZ, R. L. Educação Física e Recreação para a Terceira Idade. Porto Alegre: Sagra, 1990.
- PERNISA, H. Atividade Física e Recreativa com Indivíduos na 3ª Idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

- PISCOPO, J. Indicações e Contra-Indicações de Exercícios e Atividades para Pessoas Idosas. Brasília: Boletim da FIEP, nº 54, 1984.
- RAUCHBACH, R. A Atividade Física para a Terceira Idade. Curitiba: Louise, 1990.
- SALGADO, M. A. Gerontologia Social. I Seminário Integrado sobre a Terceira Idade. Curitiba, 1979.
- _____. Um Trabalho com Grupos de Aposentados. São Paulo, SESC, 1973. (Artigos Avulsos).
- SCHARLL, M. Como Manter-se Ativo na Velhice. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1985.
- SEARS, R. Velhice Acima de 60 Anos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1975.
- SILVA, P. B. Atividade Física na Terceira Idade. Caderno da Terceira Idade. São Paulo, 1988.
- VAISEMBERG, D. Natação para Idosos: Terapia e Lazer. Brasília. Revista Brasileira de Educação Física e Desportos. nº 12, 1984.
- VRIES, H. Orientação para Idosos. Boletim da FIEP. Brasília, 1984.
- WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 1991.