

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E APLICADA
CENTRO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO ESPORTIVA

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Autor: Dirceu Puehler

Projeto Técnico apresentado à Universidade
Federal do Paraná para obtenção de título de
Especialista em Administração Esportiva.

Orientador: Prof^o. Iverson Ladewig

CURITIBA
2006

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado a todos os curitibanos que fazem parte do grupo da terceira idade e aos que futuramente farão parte deste grupo.

Também às instituições públicas e privadas, para que estas desenvolvam projetos, com o objetivo de valorizar o idoso no Brasil.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar.

Agradeço aos meus filhos pela compreensão e por ceder o tempo livre de seu pai para estudos deste projeto.

Agradeço a minha esposa pela sua plena participação em minha vida.

Aos diretores e todos colaboradores da Robert Bosch que gentilmente cederam espaços e dados da história da empresa para realização deste projeto.

Aos professores do curso de pós-graduação da UFPR e UE que contribuíram com subsídios técnico e teórico para crescimento profissional de seus alunos e por fim, em especial ao Professor Iverson Ladewig, pela sua criteriosa revisão.

SUMÁRIO

RESUMO.....	V
1. INTRODUÇÃO	
1.1 PROBLEMA.....	01
1.2 JUSTIFICATIVA.....	02
1.3 OBJETIVO.....	02
1.3.1 OBJETIVO GERAL.....	03
1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	03
2. REVISÃO DE LITERATURA	
2.1 TRABALHO.....	04
2.2 APOSENTADORIA.....	06
2.3 ENVELHECIMENTO.....	07
2.4 TERCEIRA IDADE.....	10
2.5 LAZER.....	12
2.6 TURISMO SOCIAL NA TERCEIRA IDADE.....	17
2.7 ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.....	19
3 METODOLOGIA.....	23
4 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25
ANEXO.....	28

RESUMO

A idéia de desenvolver projetos voltados para aposentados surgiu na observação dos processos atuais onde ocorre o desligamento do colaborador do quadro funcional das empresas e o mesmo acaba se afastando do convívio social proporcionado pelo ambiente laboral (ver anexo, pág. 33). Há muitos anos podemos observar o crescimento contínuo da expectativa de vida do ser humano. Hoje a terceira idade representa uma longa fase da vida com tendências para um aumento ainda maior. Nesta fase geralmente se vive acontecimentos marcantes em curtos espaços de tempo, tanto do lado material quanto pessoal. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS – (2001) o mundo comemorou o Ano Internacional do Idoso com 580 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, o que representa 6% da população mundial. Este aumento na expectativa de vida tem levado muitos estudiosos do assunto a focalizar a atenção na questão da capacidade funcional e na dependência física, passando despercebidos outros fatores relevantes como: lazer, turismo, aspectos psicossociais. Conseqüentemente, um dos componentes para o envelhecimento bem sucedido, está na percepção das atividades físicas através de um processo educacional e de modificações no estilo de vida, incluindo atividades físicas regulares, lazer, cultura e turismo. Há também a necessidade de disseminação das informações sobre os benefícios destes programas para todos os grupos de indivíduos idosos. Sob este ponto de vista o presente trabalho examinou as relações do trabalho, aposentadoria, lazer, turismo e os processos de envelhecimento, assim como o potencial de contribuição da atividade física para a melhoria da capacidade funcional desta população.

Palavras Chaves: Trabalho –Lazer – Envelhecimento – Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

As sociedades atuais estão vivendo grandes transformações sociais e culturais. Uma vertiginosa aceleração se reflete em todos os aspectos da vida humana, reconfigurando radicalmente as faces de nosso mundo atual e provocando mudanças profundas nas relações sociais. Neste sentido podemos destacar em especial a longevidade. Esta nova realidade exige práticas cotidianas de toda sociedade, estas alterações provocam a necessidade de reorganização e de novas abordagens que contemplam a terceira idade.

O crescimento populacional é resultado de inúmeros fatores, que associados, refletem o crescimento da expectativa de vida, mas apenas este fator não é suficiente para causar impactos, é necessário que esteja associado à expectativa de vida ativa. Desta forma podemos sensibilizar as instituições públicas e privadas a pensar na terceira idade, não apenas como um fardo que terão de carregar por mais tempo, mas como oportunidade de negócios, entre outros impactos que este segmento de mercado representa. Empresas que contribuem com projetos que visam atender dignamente seus ex-colaboradores poderão, futuramente, agregar valores em seus produtos e serviços, também será possível reter seus talentos internos, facilitando assim a implementação da tão sonhada cultura de excelência em seus processos de gestão.

O estudo teve como missão explorar as variáveis que permeiam a terceira idade, também pretende dar sustentabilidade teórica a projetos que buscam o crescimento da longevidade com qualidade de vida. É finalmente, temos também como objetivos esclarecer o público alvo dos projetos, a existência de ações simples que podem influenciar diretamente na vida dos aposentados.

1.2 JUSTIFICATIVA

O Brasil é um país no qual a expectativa de vida da população vem aumentando a cada ano. Em pesquisa divulgada em abril de 2006 pelo IBGE mostra que o Brasil ingressou no grupo dos 10 países com população acima de 60 anos, superando a Itália. Atualmente são 17,6 milhões de brasileiros nesta faixa etária, correspondendo a 9,7% da população atual.

A pesquisa também mostra que o Estado do Paraná é o 6º no ranking nacional. Neste contexto estão as indústrias da Cidade Industrial de Curitiba (CIC), que apresentam em seus quadros funcionais colaboradores em processo de aposentadoria, sendo que nas mesmas já existe um grande número de colaboradores que já encerraram este processo, isto é, já estão aposentados. Desta forma este estudo trás informações sobre as etapas que estes colaboradores em ambos os casos acima citados.

É pensando neste público, que as indústrias, instituições públicas e autarquias, através deste estudo, poderão desenvolver projetos voltados para a terceira idade, desenvolvendo novas oportunidades que poderão passar pelo lazer, atividades físicas programadas e conseqüentemente promover a melhoria da qualidade de vida (ver anexo I, p.28).

1.3. OBJETIVOS

O presente estudo visa contribuir com as instituições privadas e com profissionais que atuam ou tenham pretensão de atuar facilitando a implementação de projetos com a população da terceira idade abordando algumas características psicossociais, fisiológicas e econômicas da terceira idade.

Procurou-se respaldo na literatura existente discutindo abordagens teóricas e apontando pontos de conflitos, podendo-se afirmar que tão importantes quanto o respeito aos fundamentos fisiológicos e metodológicos que permeiam este

tipo de trabalho, é conhecer os motivos, as carências e as necessidades afetivas do idoso. Sendo assim não devemos caracterizar o idoso como um adulto degradado, mas sim como um ser que vivência um novo estágio biológico, emocional e social de sua vida.

As instituições que por ventura desenvolvam projetos pensando neste grupo e que considerarem os aspectos aqui apresentados poderão proporcionar ao indivíduo desenvolvimento pessoal e social, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

1.3.1 OBJETIVO GERAL

- Objetivo deste trabalho baseou-se na tentativa de resgatar o direito do idoso ao bem estar bio-psico-social, mostrando alternativas viáveis para estimular vida ativa do idoso.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar subsídios teóricos a futuros projetos que possam beneficiar o idoso na comunidade.
- Sensibilizar a comunidade empresarial e política da importância da terceira idade no Brasil e mostrar as tendências de crescimento deste público.
- Estimular profissionais das áreas afins, acadêmicos e instituições pública e privadas a desenvolver projetos para atender a os anseios e necessidades da terceira idade.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O TRABALHO

A terceira idade representa para muitos indivíduos o fim de uma etapa, a etapa produtiva. A venda de sua mão-de-obra passa a ser vista como um ciclo que se encerra, popularmente diz que o trabalho nesta nova fase é uma coisa do passado, mas no Brasil a realidade econômica faz com que esse quadro tenha nuances diversas, as condições sócio-econômicas obrigam, em muitos casos, o aposentado a continuar no mercado de trabalho para complementar a renda familiar.

“Em uma perspectiva materialista histórico-dialética, o trabalho é a fonte de toda riqueza, fonte também de prazer e de realização humana. A categoria ontológica do marxismo permite entender que, ao realizar trabalho, o ser humano abandona a dependência para com a natureza e adentra na aventura do especificamente humano. Visto assim, o trabalho é produto do homem e ao mesmo tempo produtor do ser” (ENGELS, 1975, p. 37).

Ao institucionalizar o tempo de trabalho, também se institucionaliza o tempo de não trabalho, ou seja, aquele no qual o trabalhador estaria, hipoteticamente, disponível para realizar outras atividades diferentes daquelas em que ele trabalha. Desta forma, se destila um tipo de organização social na qual o trabalho é a principal referência de tempo usada pelo indivíduo na orientação de sua vida: tudo gira em torno do trabalho e dos intervalos de tempo entre o exercício do mesmo.

Por isso o significado de algo penoso e difícil ter sido sempre associado ao trabalho, que era, até à Idade Média, uma atividade desempenhada pelos escravos ou pessoas de baixa condição social. Esta concepção do trabalho, como um esforço árduo e penoso, está associada aos mitos de origem com um forte sentido existencial e antropológico da condição humana expresso de forma clara na cultura judaico-cristã. MASI (2000), diz que esta nascendo uma nova configuração das atividades humanas com a passagem da sociedade industrial para a sociedade pós-industrial. Sua tese central é de que estamos caminhando em direção a uma sociedade fundamentada não mais no trabalho, mas no tempo livre, este cenário aponta para uma diminuição do

tempo de trabalho, diminuição das atividades manuais e repetitivas, e para um crescimento das atividades intelectuais e criativas. Podemos fazer aí uma analogia, na Grécia antiga, onde os homens livres exerciam as chamadas atividades “ociosas”, ou seja, dedicava-se à política, filosofia, aos esportes e estudos em geral, o trabalho era exercido pelos escravos. Na atual etapa histórica da humanidade, não temos mais os escravos, felizmente, mas temos as máquinas que possibilitam aos homens e mulheres modernos exercerem atividades ociosas criativas.

O trabalho pode representar uma realização em si mesmo, fonte de criatividade, porém pode ser sinônimo de limitação, fadiga, alienação daquele trabalhador chamado “workaholic”, na sociedade pós-industrial ele representa um fator de integração e engajamento social, durante toda a sua vida o indivíduo (trabalhador) é levado a considerar o trabalho como uma seqüência lógica e natural, durante a adolescência tem início a fase de projetos para o futuro profissional. Para SANTOS (1990) o modelo de ciclo de vida compreende três etapas: a preparação para o trabalho, sendo o período de formação, a vida ativa e a etapa de aposentadoria.

Em nossa sociedade o papel profissional, além do sentido obrigatório como fonte de subsistência digna, representa um dos papéis mais valorizados para o homem moderno, ao trabalho estão embutidos os símbolos de prestígio, poder e aceitação. Há também os sentidos ocultos do trabalho, como para o profissional que se dedicou tão profundamente a sua carreira que a vida particular ficou em segundo plano, ele então aposta tudo no seu trabalho, ir para casa muitas vezes significa enfrentar o vazio de sua vida íntima, então o trabalho para ele é como um escudo que o protege de seus problemas, o trabalho lhe dá segurança, obtendo assim satisfações compensatórias.

“O trabalho enquanto papel social pode assumir várias funções e determinar o lugar do sujeito no sistema de produção, neste sentido pode ter a função de fonte de renda, forma de atividade, fonte de criatividade, estruturar relações com o tempo livre, e favorecedor de interação social”(SANTOS, 1990 p. 19).

Ao admitir a importância que tem o trabalho na sociedade e na vida do trabalhador, é possível compreender o que pode representar a perda deste papel no

momento da aposentadoria, a exclusão no mundo do trabalho é ao mesmo tempo perda do lugar no sistema produtivo, necessidade de uma reorganização espacial e temporal da vida do ser humano e reestruturação da identidade pessoal. Um dos principais aspectos da aposentadoria está ligado, segundo SANTOS (1990), as perdas: a) Perda de comportamentos eficazes organizacionais; b) Perda de poder, de reconhecimento e aceitação; c) Perda de identidade sócio-profissional, acarretando a necessidade de uma reorganização da identidade social.

A exclusão do mundo do trabalho e suas perdas fazem muitas vezes com que o indivíduo, que viveu uma grande parte de sua vida um papel social, procure se reorganizar e inserir em um novo modo de vida, modo este que muitos aposentados terão que se adaptar dentro da nova “identidade”, que é a de aposentado, e as perspectivas e problemas da nova condição econômica e social. Este será o próximo tópico abordado dentro desta pesquisa, a aposentadoria.

2.2 APOSENTADORIA

Para muitos indivíduos sua vida é organizada em função do trabalho, neste caso a aposentadoria representa um momento no qual o sujeito deve repensar e redefinir sua vida, ao mesmo tempo deve assumir sua velhice e o stigma de ser inativo. Resumidamente a aposentadoria é a perda do papel profissional, logo, afastamento do sistema de produção (SANTOS, 1990, p. 21).

Nesta contextualização podemos dizer que o indivíduo aposentado deverá se adaptar a nova realidade, se sua vida era organizada em função do trabalho. Vários questionamentos surgem, o que fazer com o tempo ocioso, como equilibrar as despesas?

Em todos os processos de aposentadoria, surge a necessidade do indivíduo repensar, reorganizar sua vida, seu cotidiano terá novas perspectivas, nem sempre boas, é nesse sentido que se deve pensar a aposentadoria. Quanto antes tiver início os planejamentos para a nova fase, menores serão os conflitos que o aposentado enfrentará. Segundo SANTOS (1990), a aposentadoria é o tempo do não-trabalho, durante vários anos o sujeito aprendeu a dividir seu tempo entre o trabalho e o não-

trabalho e se não houve uma preparação para a segunda dimensão, muitos problemas irão surgir como a depressão causada pela ociosidade e total falta de perspectivas para novos projetos de vida, as limitações causadas pela decadência da saúde, a solidão, o falecimento de parentes e amigos que fazem parte de sua história de vida, a dependência de parentes para poder se locomover, a evidência do fim da vida estar mais próximo, entre outros fatores.

No Brasil, de maneira geral, a legislação em vigor contempla duas situações que dá direito ao trabalhador o pedido de aposentadoria: a) por idade, sendo que para homens a idade que dá direito ao pedido é de 65 anos e para as mulheres é de 60 anos; b) por tempo de serviço neste caso o direito é adquirido ao completar 35 anos de contribuição à Previdência Privada e para as mulheres é de 30 anos de contribuição (www.dji.com.br). Outra opção para o trabalhador é o plano complementar de aposentadoria, que é oferecido pela iniciativa privada.

Além dos problemas e alegrias que chegam com a nova condição, o aposentado tem o estigma de ser “velho”, ou de estar ficando “velho”, em uma cultura que endeusa o jovem e o belo, como a que vivemos, a pessoa pertencente à terceira idade enfrenta também este novo desafio. O tema do envelhecimento será abordado no próximo tópico deste trabalho.

2.3 ENVELHECIMENTO

O aumento da expectativa de vida, ocorrido ao longo dos últimos séculos, devido, principalmente, aos avanços da medicina e na produção de alimentos, vem permitindo um envelhecimento da população. O século passado marcou o contexto do envelhecimento até então estudado apenas por curiosos e sem rigor científico. Os avanços nas ciências e áreas médicas, aliadas a novas pesquisas, contribuem para essa expectativa de vida venha acompanhada por uma maior qualidade de vida.

Do ponto de vista demográfico, envelhecer significa aumentar o número de anos vividos. Paralelamente a evolução cronológica, coexistem fenômenos de natureza biopsíquica e social, importantes para a percepção da idade e do envelhecimento. É difícil caracterizar uma pessoa como idosa utilizando como único critério a idade. Além disso, nesse segmento conhecido como terceira idade estão incluídos indivíduos diferenciados entre si, tanto do ponto de vista sócio-econômico como demográfico e epidemiológico. Conforme MATSUDO (1997, p. 170) “O envelhecimento pode ser definido como uma série de processos que ocorrem nos organismos vivos e que com o passar do tempo leva à perda da adaptabilidade, à alteração funcional e eventualmente à morte”.

O envelhecimento é um processo fisiológico que não necessariamente corre paralelamente à idade cronológica e que apresenta considerável variação individual. Segundo SOUZA e RAUCHBACH (2004) o termo envelhecimento é freqüentemente usado para descrever as mudanças morfofuncionais ao longo da vida, que começam com a maturação sexual e progressivamente alteram as respostas funcionais impostas pelo estresse ambiental na tentativa de manter a homeostasia.

Conforme RABADÁN (1998), a comunicação na velhice é determinada por um processo sócio-cultural, assinalado pelo afastamento do homem do sistema produtivo, e por um processo biológico, marcado pela deterioração, que é característica da última fase da vida. Os estudos biológicos que analisam o envelhecimento, afirmam que o processo de envelhecimento é resultado de fatores - intrínsecos e extrínsecos - que devem ser estudados sob uma visão ampla.

A herança genética (fator intrínseco) é causa determinante para a maior ou menor longevidade e a probabilidade de aparição de algumas doenças. Entre os fatores extrínsecos, não menos importantes, destacam-se aqueles inerentes ao estilo de vida, em especial a vida urbana, a exposição à radiação, à poluição, fatores alimentares e o estresse. É claro que muito dos fatores determinantes de envelhecimento são imutáveis ou muito difíceis de serem alterados. Os fatores genéticos e alguns agentes ambientais estão nesta lista, a exposição à radiação, poluição, condições precárias de moradia ou trabalho excessivo são exemplos de agentes que aceleram o processo de

envelhecimento. Assim, do ponto de vista biológico, o envelhecimento é caracterizado por modificações sucessivas de todas as estruturas e sistemas, que provocam uma diminuição da capacidade de adaptação ao meio ambiente. RIBEIRO (1999) diz que todos os seres vivos de reprodução sexuada envelhecem, modificando-se com o tempo em direção a uma diminuição de seu desempenho. Sabiamente, o grego Aristóteles afirmou que a velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza.

No Brasil tem acontecido, nas últimas décadas, um crescimento acelerado da população idosa, dados do IBGE de 2004 apontam que o brasileiro passou a viver nove anos e um mês a mais do que em 1980. A expectativa de vida passou para 71 anos e oito meses, contra 62 anos e seis meses na década analisada.

Tanto os geriatras -médicos que se dedicam a estudar, prevenir e tratar os aspectos patológicos do envelhecimento - quanto os gerontólogos - especializados nos aspectos biológicos, sociais e psicológicos - estão de acordo ao afirmar que o envelhecimento é uma experiência individualizada e heterogênea (MASCARO, 1997, p. 41).

NÉRI (1995) afirma que a velhice não é um período caracterizado só por perdas e limitações, sendo possível manter e até aprimorar as funções cognitivas, físicas e afetivas, a respeito do aumento da probabilidade de doenças e limitações. Um dos desafios que as ciências atualmente enfrentam é o de perceber os limites e as potencialidades para o desenvolvimento na velhice, assim como as condições que aceleram, retardam ou compensam os resultados das mudanças ocorridas como consequência do envelhecimento. Velhice produtiva é um conceito que compreende as possibilidades de o idoso exercer diversas funções e papéis num momento em que cada vez mais pessoas vêm como possível envelhecer bem, considerando-se como manifestações de produtividade na velhice: exercer trabalhos remunerados e também não-remunerados, porém valiosos, social e economicamente, como cuidar de outros idosos, da casa, dos netos; trabalhos voluntários na comunidade; atividades de lazer proveitosas para a própria pessoa; a criação de novas áreas de consumo como consequência de uma melhoria do padrão de vida. Os idosos podem e devem, quando é possível, conservar ou readquirir o controle de suas vidas, realizarem atividades

criativas, integrando âmbitos sociais ricos e estimulantes. Conforme PENTEADO (2000), ao estarem inseridos em grupos familiares e sociais, os idosos têm a oportunidade de realizar troca de experiências que favoreçam o desenvolvimento pessoal, criando novas possibilidades de humanização e abordagem de seus problemas.

As intervenções que mais afetam a qualidade do envelhecimento estão centradas na eliminação do fumo, no aumento da atividade física habitual e na melhoria dos padrões nutricionais (NAHAS, 2001, p. 146).

NAHAS (2001) aponta alguns fatores que podem contribuir para a quantidade e qualidade de anos que se vive, incluindo os genéticos, ambientais e comportamentais. Muitos destes fatores determinantes do envelhecimento são imutáveis ou difíceis de serem alterados, os fatores genéticos e alguns ambientais estão nesta lista. Podemos acrescentar elementos ligados ao estilo de vida que são mais facilmente modificados para aumentar as chances de uma velhice mais saudável. Entre as dificuldades encontradas para se obter maior qualidade do envelhecimento pode-se destacar: nutrição, tabagismo, rede social de relacionamentos, atividades físicas e mentais.

Conforme a bibliografia especializada, pode-se concluir que o processo de envelhecimento é caracterizado pelas alterações biológicas e fisiológicas, enquanto que a terceira idade é uma terminologia mais social do que orgânica. A terceira idade será o próximo tema abordado com maior ênfase.

2.4 TERCEIRA IDADE

A mais recente e complexa investida do Estado em relação à velhice — a aprovação da lei que estabelece a "Política Nacional do Idoso" (decreto Nº 1.948, de 03 julho de 1996) — tem como uma de suas principais características um maior reconhecimento da autonomia do idoso e de seu papel como sujeito social e político. Além disso, com ela, os programas para a terceira idade se tornaram modelos aceitos e implementados pela ação estatal, consolidando-se como uma alternativa de política

social. Sua forma de intervenção é determinada e justificada pelos experts com conhecimentos "técnicos" sobre a velhice e envelhecimento. Ao mesmo tempo em que transfere responsabilidade a instituições como as Universidades da Terceira Idade (UNATIs), o Estado opta pela profilaxia do envelhecimento. Os idosos deixam de ser clientes do Estado e passam a consumidores de serviços "terceirizados".

A terceira idade é um código: de comportamento, de expressões corporais e, sobretudo, de expressões de subjetividade, através do qual as experiências individuais de envelhecimento podem ser partilhadas e negociadas em um contexto marcado pelo surgimento de um discurso científico sobre a velhice e envelhecimento e por mudanças na forma como indivíduos, ao envelhecer, negociam com imagens estereotipadas da velhice.

O conceito de terceira idade tem um enfoque muito mais social do que orgânico, já que as condições econômicas e sociais têm grande influência no processo de envelhecimento.

Calcula-se que 6% da população mundial, cerca de 600 milhões de pessoas tem 60 anos ou mais, o Guia Brasileiro da Terceira Idade (1999) aponta que o Brasil atingirá cerca de 34 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade no ano de 2025 e, portanto, possuirá a sexta população mais idosa do mundo. Atualmente, o país conta com mais de 17,6 milhões de idosos, o que representa 9,7% da população. De acordo com essas estatísticas o índice de envelhecimento do Brasil passou de 0,11 para 0,25 em 2004, ou seja, para cada 100 jovens até 15 anos há atualmente 25 idosos.

A questão do envelhecimento e velhice vem sendo objeto de preocupação atual em países em desenvolvimento, inclusive no Brasil, uma vez que o aumento do número de idosos de uma população acompanha-se de problemas de saúde de longa duração e que oneram tanto o indivíduo quanto a sociedade.

Segundo a OMS (2001), em 2050 estaremos com mais de 1 bilhão e 500 mil idosos. O crescimento da população idosa é um fenômeno social, sendo importante respeitar e valorizar esta etapa do desenvolvimento humano, como qualquer outra fase da vida.

A OMS subdivide a idade adulta em quatro estágios: meia idade: 45 a 59 anos, idoso: 60 a 74 anos, ancião: 75 a 90 anos e velhice extrema: acima de 90 anos (WEINECK, 1991, p. 15).

Esta classificação considera apenas o aspecto cronológico da idade do indivíduo, desprezando os aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos. No entanto, é comum encontrarmos indivíduos com a mesma idade cronológica, porém com capacidades diferenciadas. Desta forma, fica claro que mudanças de ordem psicossociais no comportamento do idoso podem influenciar direta e positivamente seu grau de satisfação com a vida e sua relação com o meio.

De acordo com OLIVEIRA (1996), ainda não se tem o hábito de perceber os idosos como sujeitos integrantes da sociedade, pois somente aqueles que produzem ou que irão produzir “economicamente” são considerados sujeitos participativos e, portanto, merecedores de atenção e de oportunidades nos diversos âmbitos, especialmente no que concerne à educação. Ao focalizar-se este aspecto, tem-se em mente que educação é um direito que deve fazer parte de todas as fases da vida, tornando-se fundamental o desenvolvimento de projetos educacionais, pesquisas e profissionais atuantes nos diferentes campos de interesse dentro da gerontologia, capazes de garantir a educação permanente.

Neste momento, em que há muitas reorganizações do estilo de vida e o aumento do tempo ocioso, o indivíduo irá buscar meios de preencher este tempo livre, entre as opções e oportunidades está o lazer. O lazer neste contexto é uma opção de extrema importância devida suas características de sociabilização.

2.5 LAZER

É de suma importância dar-se ênfase ao lazer na sociedade contemporânea, pois este é uma atividade necessária ao cotidiano humano. As necessidades físicas, biológicas e psicológicas devem estar juntas à atividade lúdica.

O estudo do lazer como atividade começa a ter destaque há muitos anos, especialmente a partir da Revolução Industrial (Séc. XVIII), quando o trabalhador tem

suas horas de trabalho reduzidas, e é imposto com muita força na mente do trabalhador que ele têm necessidade de um período tempo dedicado à evasão e ao repouso, iniciando assim o processo da busca pelo prazer e descanso.

“Existem muitas contradições quanto aos conceitos de lazer, muitos autores ainda divergem sobre como é tratado este assunto na sociedade. Percebe-se que há uma dualidade de como o lazer é visto, ora como tempo de fruir e ora como tempo vazio” (MEDEIROS, 1975, p. 32).

Para o sociólogo francês DUMAZEDIER (2000) o lazer ainda é visto, pela grande maioria das pessoas, como uma atividade banal e sem importância. Percebe-se em um de seus conceitos, como esta atividade é significativa para os indivíduos: “um conjunto de ocupações às quais o individuo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”. (DUMAZEDIER, 2000, p. 31).

Para CAMARGO (1998), lazer é “um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos, realizadas num tempo livre roubado ou conquistadas historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstico e que interferem no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos”. Este autor menciona um fator muito importante que merece destaque, que é a associação entre jornada de trabalho/ tempo livre.

Outro autor que trata do lazer é MEDEIROS (1975), segundo ele o lazer constitui-se historicamente desde as sociedades primitivas, quando os trabalhadores reuniam-se à noite para cantar e dançar. No período pré-clássico (Grécia e Roma) a grande quantidade de escravos proporcionava muitas horas de folga à elite. Com a queda do Império Romano, as atividades de lazer foram reduzidas, já que, nessa mesma época (Idade Média) o cristianismo começou a combater espetáculos pagãos. O lazer volta a tornar-se importante no período do Renascimento, quando o homem passa a ocupar o centro da terra, tornando-se elemento significativo para a sociedade

da época. No Brasil colonial não foi diferente, quem possuía muitos servos dispunha de muito tempo para a folga, e a igreja era o maior centro de diversão.

Para MELO (2003), a ótica funcionalista que perpassa o conceito de lazer e está presente, especificamente, nas abordagens:

- **Compensatória:** que objetiva compensar o que o trabalho retirado indivíduo e do grupo principalmente através do lazer;
- **Utilitarista:** que procura recuperar a força de trabalho do sujeito a partir do lazer desconsiderando todas as outras variáveis que influem nesta recuperação;
- **Moralista:** através do lazer, objetiva-se afastar as pessoas das drogas lícitas e ilícitas e dos pensamentos e práticas consideradas perniciosas, discurso bastante difundido pelo segmento religioso.
- **Romântica:** cujo entendimento sobre o lazer resguarda um saudosismo inibidor de novas práticas a partir de uma postura conservadora e às vezes retrograda.

A partir de uma visão materialista-dialética, segundo MELO (2003) o lazer para as massas excluídas, apresenta-se unicamente como uma possibilidade/aspiração e não enquanto uma realidade histórica, antes é preciso dar condições de vida melhores: empregos, salários condizentes, educação, saúde, habitação. Como podem trabalhadores dos países subdesenvolvidos ter acesso ao lazer se ainda estão lutando pela sobrevivência? A melhoria da qualidade de vida da população é condição indispensável para que o lazer tenha pleno desenvolvimento. Faz-se necessário à reflexão e discussão sobre o lazer, sem que haja discriminação para que ocorra uma contraposição ao discurso hegemônico acerca da temática.

Para o autor MARCELLINO (2003) como qualquer atitude e/ou atividade que proporcione bem-estar, vivenciada no tempo disponibilizado para tal. Tanto seja uma atitude/ação prática quanto contemplativa e que, referente aos conteúdos que a envolve, venha abranger os propósitos que formam a globalidade do ser humano como os aspectos lúdicos, intelectuais, interativos, criativos, estético, físico-esportivos, artísticos, sócio-culturais, afetivos, político, econômicos e todos se

inter-relacionando. Sobre o tempo disponível reservado ao lazer, o conceito aqui utilizado é aquele momento/tempo diferente do tempo dedicado ao trabalho e que está disponibilizado para uma atitude/atividade que se caracterize enquanto lazer.

Consideramos, ainda, que lazer é direito de qualquer cidadão - inclusive daquele que é; considerado deficiente, independente de classe social, crença, idade, raça, gênero, orientação sexual ou estilo de vida. MARCELLINO (1990) traz-nos duas grandes considerações em torno do lazer, importantes para a ampliação de seu conceito: a especificidade abstrata e a especificidade concreta que envolve o tema. A saber, o entendimento do lazer unicamente em sua especificidade abstrata define a não consideração do conjunto de condicionantes sociais, políticas, econômicas, culturais entre outras que tendo como alicerce a questão sócio-econômica, gera e estimulam, mascaradamente, as desigualdades quanto à apropriação pelo capital do tempo disponível do trabalhador tanto em quantidade de tempo quanto também em qualidade. Isto quer dizer que, existem as possibilidades do lazer enquanto opção de ação social, mas o contexto em que as opções se inserem não possibilita o acesso da grande massa populacional em função da forte desigualdade estampada na realidade social. Considerando a própria dialética da questão, compreendemos que na sua especificidade, concreta, o lazer é componente da cultura historicamente construída, na qual a participação cultural e o exercício da cidadania são as bases para a renovação da sociedade. Portanto, o lazer se insere como reivindicação e direito social, uma vez que, é resultado da sociedade urbana moderna sendo produto e agente de culturas, fundamentalmente importantes enquanto ações políticas que estimulam o exercício da cidadania.

Para FERNANDES (2000), entre as funções do lazer podemos destacar três com maior ênfase: o descanso, o divertimento e o desenvolvimento humano.

O descanso é a primeira função do lazer. Neste sentido o lazer tem a função de liberar o cansaço, a fadiga, restaurar as energias físicas e mentais, perdidas nas atividades que demandam esforço físico.

A segunda função do lazer está relacionada com o divertimento, recreação e entretenimento. As tarefas repetitivas em especial levam o trabalhador a

buscar uma “ruptura”, com a ação monótona, isto significa que ele procura no divertimento uma fuga, um mundo diferente e diversificado daquele que enfrenta diariamente.

A terceira função diz respeito ao desenvolvimento da pessoa humana. Essa é uma função que proporciona ao indivíduo uma participação social maior e com mais liberdade, permitindo a prática de uma cultura desinteressada do somático, da sensibilidade e da razão.

Conforme BORBA (2001) proliferam hoje nos principais centros urbanos do país, umas variedades de iniciativas que vão de cursos de teatro e dança, programas de pré-aposentadoria, programas de lazer e convívio organizados por administrações municipais e estaduais, agências de turismo, programações específicas para idosos, como bailes e passeios, etc. A centralidade do lazer na proposta do SESC tem levado a que, em diferentes momentos, essa entidade tenha promovido a discussão conceitual do que seria "lazer". Para CABRAL (2001) nessas discussões, parte-se de diferentes concepções para se eleger a mais próxima da realidade dos trabalhos com idosos. A observação dessas discussões indica a passagem de um modelo baseado na socioterapia que incorpora os efeitos subjetivos das práticas de lazer e assinala a passagem de um modelo mais sociológico de individualismo (que supõe o indivíduo dado pelo social), para um modelo mais subjetivo (que supõe, na dimensão subjetiva, uma autonomia para autodeterminação).

CACHIONI (1998), diz que o lazer continua sendo, ao lado da educação, o principal instrumento para a promoção de um envelhecimento adequado. Porém, atualmente, aparece com frequência justificado mais pelos efeitos subjetivos que promove, do que por seu papel social. O que antes era visto como um antídoto ao tédio e à falta de atividades, e um recurso de promoção e integração social, passa a ser valorizado pelo seu papel no desenvolvimento da personalidade individual.

Para a grande massa de trabalhadora, a opção de lazer mais acessível ainda é a televisão, por meio dela se divertem, informam, distrai-se dos problemas cotidianos, é um lazer barato que absorve grande parte do tempo disponível ao lazer do trabalhador.

Não há como discutir, no Terceiro Mundo a televisão ocupa um lugar de destaque no quesito lazer para a massa trabalhadora e sem muita opção. Mas para os indivíduos que planejaram a aposentadoria e o tempo livre que a mesma proporcionará, entre as opções de lazer, o turismo social é uma alternativa das mais compensadoras.

2.6 TURISMO SOCIAL NA TERCEIRA IDADE

O lazer enquanto função do turismo vinculado a inclusão social é um tema pouco explorado, ainda mais se estiver voltado para a inclusão da pessoa idosa. Isto ocorreu devido à visão mercantilizada que permeia a atividade turística.

Para EMBRATUR (1992) o turismo é uma atividade econômica representada pelo conjunto de transações - compra e venda de serviços turísticos - efetuadas entre os agentes econômicos do turismo. É gerado pelo deslocamento voluntário e temporário de pessoas para fora dos limites da área ou região em que tem residência fixa, executando-se o de exercer alguma atividade remunerada no local de visita. Do ponto de vista da Organização Mundial do Turismo - OMT (1994) o turismo compreende as atividades que realizam as pessoas durante as suas viagens e estadas em lugares distintos ao de sua residência habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a um ano com fins de ócio, por negócio ou outros motivos.

Desta forma propomos entender o turismo como o resultado das atividades realizadas por indivíduos ou grupos de indivíduos, durante os seus deslocamentos temporários, quer para satisfazer interesses físicos, sociais, culturais, práticos, artísticos, políticos, econômicos, ecológicos, tecnológicos, em lugares distintos da sua residência habitual e fixa.

Conforme KRIPENDORF (2000), o turismo para a terceira idade, quando devidamente planejado e orientado, propicia diversos benefícios, tais como:

- Ocupação dos equipamentos turísticos na baixa estação: a maioria do público da terceira idade viaja na baixa temporada, pois busca local

com boa infra-estrutura, mas com relativo sossego, aliado às inúmeras promoções das empresas que trabalham com a atividade turística (companhias aéreas, hotéis, restaurantes, locadoras de veículos). Dessa forma, melhora o aproveitamento da oferta do equipamento turístico nas baixas temporadas, diminuindo os impactos econômicos negativos da sazonalidade.

- Expansão e melhoria da rede hoteleira: como o turismo da terceira idade está muito ligada ao turismo saúde, cada vez mais se amplia a cadeia de estabelecimentos extra-hoteleiros nas localidades turísticas como: pousadas, casas de saúde, spas, hotéis lazer, hotéis históricos, centros de saúde.
- Qualificação da mão-de-obra local: este tipo de turismo exige treinamento especializado capaz de atender não só a parte recreacional, mas, também, aquele voltado à área de saúde.

Evidentemente, não são todos que podem usufruir os "benefícios" do tempo livre, principalmente em nosso país, onde a renda dessa faixa etária é na maioria das vezes restrita a uma aposentadoria irrisória; contudo existe àqueles que podem ser novamente inclusos nas relações sociais, já que dispõem de rendimentos para isso.

O público da terceira idade busca o contato com novas pessoas, novas culturas e novas atividades; isso demonstra uma inter-relação entre o turismo para a 3ª idade e os demais tipos de turismo. Além disso, o turismo acaba sendo um instrumento importante para fazer com que as pessoas continuem a ser "interessantes" para o sistema capitalista mesmo depois de encerrada a exploração da força de trabalho, pois permanecem, produtivas para a economia. TRIGO (1996) concluiu que os idosos costumam viajar em épocas de baixa temporada, quando os movimentos são menores.

Não é sem motivo que a indústria turística nacional tem demonstrado mais interesse pelos serviços voltados para a terceira idade. O turismo da "melhor idade", de acordo com os profissionais do setor, ainda pode crescer, e muito. Com tempo para viajar e fazer turismo fora dos tradicionais meses de férias escolares, os turistas com 50 anos ou mais são os responsáveis pelos lucros do mercado no período de baixa estação. Por

seu lado, lucraram com os preços de equipamentos e custos dos serviços mais baixos nessas épocas do ano.(FARIA JUNIOR, 1996, p. 59).

Programas voltados para atender o público idoso devem merecer a atenção de nossos dirigentes e administradores, não só por darem vazão a uma demanda crescente, mas também porque tais programas impulsionam toda a cadeia do turismo, principalmente quando os equipamentos e serviços estão ociosos, na baixa temporada.

Para o desenvolvimento do turismo como força econômica e social para o grupo da terceira idade, devemos considerar o turismo esportivo, neste caso se faz necessário que os indivíduos apresentem condições físicas adequadas para usufruir desta modalidade. Desta forma a participação em programas que abordam atividades físicas e buscam melhorias diretas na saúde do idoso são de extrema importância.

2.7 ATIVIDADE FISICA PARA A TERCEIRA IDADE

A tendência ao envelhecimento populacional é global, essa constatação é evidenciada por levantamentos demográficos realizados na Europa, América do Norte e nos países do Terceiro Mundo. Esse cenário mundial cria necessidades de ajustes na sociedade, para corrigir distorções na previdência social, nos serviços de saúde e na educação entre outras. A atividade física regular aparece como um meio de diminuir o impacto desses ajustes. Conforme DANTAS (1997, p. 75) “O aumento da expectativa de vida, ocorrido ao longo dos últimos séculos, devido, principalmente, aos avanços obtidos na medicina e na produção mundial de alimentos, vem permitindo um paulatino e persistente envelhecimento da população”.

Em momento algum da história do homem houve tão grande interesse pela prática de atividades físicas, os meios de comunicação bombardeiam a necessidade de exercícios como uma maneira de termos a tão sonhada qualidade de vida. Neste conceito está implícito: saúde, bem estar físico-emocional, boa alimentação, entre outros. Estudos recentes confirmam que a realização de atividades

física e mental retarda os efeitos do envelhecimento e contribuem para a autonomia e conseqüentemente melhora da qualidade de vida do idoso.

Segundo OKUMA (1998, p. 73), “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associativa ao envelhecimento”. Problemas nas articulações, rigidez e perda da elasticidade podem gerar dor, problemas esses ocasionados pela falta de atividade física. A atividade física melhora a elasticidade dos músculos, melhora a circulação sanguínea e movimento das articulações.

Em todas as faixas etárias, esses são bens que não devemos nos descuidar, mas para aquele que faz parte da terceira idade manter o corpo em movimento muitas vezes é questão de sobrevivência, de independência, de liberdade, é questão de poder exercer seu direito de ir e vir sem precisar da ajuda de outros. Muitas vezes não disponível no momento em que se necessita. Dentro desta visão é que iremos abordar a atividade física para a terceira idade.

Para que uma pessoa com mais de 60 anos possa praticar alguma modalidade de exercícios é necessário em primeiro lugar uma avaliação médica e física, espaço adequado, roupas e calçados apropriados, manter a reposição de líquidos, seguir uma progressão de treinamento, tornar a atividade um hábito e ter sempre a supervisão de um professor de educação física. Já está provado que os programas de condicionamento físico promovem a diminuição do cansaço, elevação do trabalho total e conseqüentemente melhora da capacidade aeróbica em idosos. A suplementação nutricional e o aumento da força muscular melhoram a capacidade física reduzindo sintomas depressivos e aumentando a qualidade de vida.

A atividade física tem um papel de modificação das alterações do peso e da composição corporal relacionados a idade, pessoas ativas em relação aos sedentários, possuem menor peso corporal, percentual de gordura, relação cintura-quadril e maior índice de massa magra. (RAUCHBACH & SANTOS, 2004, p. 35).

Conforme observa NAHAS (2001), os benefícios da prática de atividades físicas, referidos como imediatos são alterações que acontecem durante e logo após a realização das atividades físicas. Já as diversas modificações estruturais e

funcionais que acontecem em função da prática regular de exercícios físicos são considerados benefícios a médio e longo prazos (adaptações), observáveis em algumas semanas ou meses. As de maior importância para as pessoas acima de 60 anos são:

1. Benefícios Fisiológicos

1.a – Benefícios imediatos:

- Controle dos níveis de glicose;
- Estímulo para ativação de catecolaminas (adrenalina/noradrenalina);
- Melhor qualidade do sono.

1.b – Benefícios em médio prazo:

- Maior eficiência e capacidade aeróbica;
- Menor perda na massa muscular;
- Melhoria de níveis adequados de flexibilidade;
- Manutenção ou menor perda nos níveis de equilíbrio, coordenação e velocidade de movimentos.

Para MATSUDO (1997) entre os benefícios da atividade física para o idoso, podemos citar algumas:

- Regula os níveis de glicose sanguínea
- Melhora do sono
- Diminuição do peso corporal.
- Redução do estresse e ansiedade.
- Melhora o humor.
- Melhoria da integração social do indivíduo.
- Melhora a saúde mental.

Os programas de atividades físicas voltados para o grupo de terceira idade não podem deixar de considerar as mudanças, fisiológicas, psicológicas e sociais que atingem essa faixa etária, como esclarece FARIA JÚNIOR (1996), os fatores de ordem fisiológica irão influenciar o nível de desempenho físico, que nesta fase da vida é limitado pela redução da capacidade aeróbica e anaeróbica; nas alterações da força muscular; na perda de elasticidade; na diminuição da flexibilidade, da habilidade motora e do rendimento mecânico. As alterações provocadas pelo envelhecimento no

ser humano podem ser restringidas com a prática regular de atividades físicas, principalmente no que tange a melhora do bem-estar cotidiano, dando maior disposição, proporcionando muitas vezes o relacionamento social com outros idosos, diminuindo as dores físicas.

Segundo GOBBI (1996), a atividade física para terceira idade, melhora o bem estar geral, a saúde física e psicológica e a independência, reduz e minimiza o risco de doenças e pode mudar perspectivas estereotipadas da velhice. Traz benefícios a curto e longo prazo.

Em suma, os autores convergem com relação aos incontestáveis benefícios que atividade física coordenada e organizada pode trazer para o envelhecimento com qualidade de vida, na minimização e prevenção dos efeitos da idade. Diante dos comprovados benefícios aparece o questionamento, mas que tipo de atividade física é mais apropriada para pessoas da terceira idade? Vários autores afirmam que melhor atividade é caminhada com duração de 30 minutos por dia, três a cinco vezes por semana. Mais para responder tal questionamento tão específico se faz necessário um estudo teórico e aprofundado sobre atividade física para terceira idade.

3. METODOLOGIA

Os métodos utilizados neste estudo primeiramente foram: revisão bibliográfica das informações que permeiam a terceira idade e os diversos aspectos que envolvem o idoso na sociedade, ou seja, buscou-se informações sólidas de diversos autores, destacando a importância de programas para este público que contribuem na busca da qualidade de vida. Este método monográfico aplicado neste estudo possibilitou uma ampla leitura sobre o assunto, proporcionando comparações e análises de definições conflitantes sobre tema.

Também foi realizado um estudo bibliográfico para embasamento teórico das atividades pretendidas nos projetos que contemplam o idoso, desta forma ficou estabelecido que as maiorias das atividades voltadas para este público poderão ser de forma prática, sempre buscando a forma participativa dos integrantes.

Com aplicação da modalidade analítica, foi possível analisar algumas obras de relevantes autores, trazendo as informações próximas da realidade dos idosos curitibanos, dando subsídios para implementações de projetos que visam os benefícios da terceira idade.

4. CONCLUSÃO

Através deste estudo foi evidenciada a importância de alguns fatores determinantes para o envelhecimento com qualidade. Podemos destacar os fatores modificáveis como: nutrição, tabagismo, rede social de relacionamentos e atividades físicas e mentais. Neste campo da atividade física a prática sistematizada de exercícios físicos produz efeitos protetores contra a evolução das doenças crônicas degenerativas nos diferentes estágios de vida, propiciando não somente incremento na expectativa de vida, mas acima de tudo melhora no estado de saúde do indivíduo. Vale ressaltar que a maioria das literaturas consultadas destaca os benefícios da atividade física, mais todos têm a consciência que somente a prática destes, não proporcionará uma qualidade de vida aceitável. Desta forma os pesquisadores devem considerar outras atividades de extrema importância no processo de envelhecimento, como lazer ativo e turismo social, que foram detalhados neste estudo.

Também podemos observar a carência de projetos que objetivam a terceira idade, e quando encontramos alguns, são de responsabilidades de instituições públicas ou de autárquicas, faltando participação da iniciativa privada. Esperamos que os profissionais do esporte que tem como objetivo dedicar-se a projetos que buscam trabalhar com qualidade de vida, possam ver na terceira idade oportunidades de negócios e realizações.

Os projetos estruturados (ver anexo I p. 28) e com base científica poderão proporcionar ao idoso vários benefícios como: inclusão, integração social e cultural, melhoria no condicionamento físico, melhoria das condições psicológicas, menor risco de doenças decorrentes da inatividade e principalmente a redução dos riscos de doenças cardiovasculares.

Com a participação do idoso nestes projetos, a tendência é que haja uma grande melhora na qualidade de vida do idoso, principalmente nos aspectos que tangem à saúde física tais como a osteoporose, equilíbrio, postura, locomoção, mobilidade, dificuldade respiratória, dores lombares, tempo de reação, ansiedade, depressão e circulação periférica.

REFERÊNCIAS

BORBA, V.R. O envelhecimento da humanidade: o papel da universidade. In: SEMINÁRIO UNESPUNATI, 3, 2001.

CABRAL, B.E.S.E. Recriar laços: estudo sobre idosos e grupos de convivência nas classes populares paraibanas. 2002. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

CACHIONI, M. Envelhecimento bem-sucedido e participação numa universidade para a terceira idade: a experiência dos alunos da Universidade São Francisco. 1998. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas.

CAMARGO, L.O.L. Educação para o lazer. São Paulo: Moderna, 1998.

DANTAS, E.H.M. Fatores Afetivos Indispensáveis Para o Sucesso Nos Programas de Atividade Física Para a Terceira Idade. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, V. 2, 1997.

DUMAZEDIER, J. Lazer e Cultura Popular. 3ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.

ENGELS, F. A situação da classe trabalhadora em Inglaterra. Porto: Afrontamento, 1975.

FARIA JUNIOR, A. G. Idosos e Turismo Social Ativo. Primeiro Seminário Internacional Sobre Atividade Física Para a Terceira Idade, UERJ/ INDESP, FAPERJ, Rio de Janeiro, 1996.

FERNANDES, F. A M. Revista Acadêmica do Departamento de Comunicação Social UNITU, 2000.

GOBBI, S. Atividade Física para pessoas idosas-Recomendações da OMS, 1996. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, V. 2, n. 2, 1996.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Estudos e Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica, 2006.

KRIPENDORF, J. Sociologia do Turismo: para uma nova compreensão do lazer e das viagens. São Paulo. Aleph, 2000.

LENOIR, R. L'invention du 'troisième âge: constitution du champ des agents de gestions de la vieillesse. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, Paris, 1979.

MARCELLINO, N.C. Lazer e Educação. Campinas: Papirus, 1990.

_____. Lazer e Humanização. Campinas: Papirus, 2003.

MASCARO, S. A. O que é velhice. São Paulo: Brasiliense, 1997.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; efeito de três protocolos de treinamento na aptidão física de mulheres idosas. Gerontologia, 1997.

MELO, V. A. Introdução ao Lazer. Barueri, SP: Manole, 2003.

MEDEIROS, E.B. O Lazer no Planejamento Urbano. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 1975.

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NÉRI, A. L. O Desenvolvimento Integral do Homem. A Terceira Idade. São Paulo, 1995.

NÉRI, A. L. e CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. In: NERI, A. L. et al: Velhice e sociedade. Campinas, São Paulo: Papirus, 1999.

OLIVEIRA, P. S. Universidade aberta e co-educação de gerações. A terceira Idade. São Paulo, n.12, p. 6-9, 1996.

OKUMA, S. S. Idoso e a atividade física. Campinas-SP: Papirus, Coleção Vivacidade, 1998.

PENTEADO, R. Z. A Linguagem no Grupo Fonoaudiológico: potencial latente para a Promoção da saúde de São Paulo, Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo, 2000.

RABADÁN, O. J. Lenguaje y envejecimiento. Bases para la intervención. Barcelona, Masson, 1998.

RIBEIRO, A. Aspectos biológicos do envelhecimento. In: RUSSO, I. C. P: Intervenção Fonoaudiológica na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

SANTOS, M. F. S., Identidade e aposentadoria. São Paulo: Ed. EPU, 1990.

SOUZA, L. D. RAUCHBACH, R. S. O idoso e a prática da Musculação. Curitiba. Fundação Biblioteca Nacional, 2004.

TRIGO, L.G. G. Turismo e Qualidade: Tendências Contemporâneas. 2 ed. Campinas-SP; Papirus, 1996

ZIMERMAN, G. I. Velhice. Aspectos Biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991.

ANEXO I

ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DA ROBERT BOSCH LTDA

PROJETO CLUBE BOSCH DA TERCEIRA IDADE

Autor: Dirceu Puehler

Projeto apresentado à Associação dos Funcionários da Robert Bosch Limitada – Curitiba, para atendimento colaboradores e ex-colaboradores aposentado da Robert Bosch.

CURITIBA
2006

1. IDENTIFICAÇÃO:

1.1 Nome do Projeto: Clube Bosch da Terceira Idade

1.2 Promoção: Associação dos Funcionários da Robert Bosch Ltda.

1.3 Execução: Departamento de esportes e social.

1.4 Parcerias (possibilidades):

SEBRE-PR

SESI –PR

Secretaria de saúde Prefeitura municipal de Curitiba

Secretaria de esporte e Lazer de Curitiba

Secretaria da Agricultura de Araucária

ONG – Voluntários Bosch

Departamento Médico da Robert Bosch Curitiba

1.5 Público Alvo: Colaboradores da Robert Bosch que estão em processo de aposentadoria, os colaboradores que já estão aposentados na ativa e os inativos, também poderão participar os cônjuges dos associados envolvidos.

1.6 Número de participantes: Aproximadamente 300 pessoas.

1.7 Período de realização: Permanente.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

A Bosch está presente no Brasil desde 1954, onde fabrica e comercializa equipamentos e sistemas automotivos, auto rádios, ferramentas elétricas, aquecedores de água à gás, eletrodomésticos, sistemas de segurança, máquinas de embalagem e automação industrial.

A unidade da Bosch, em Curitiba, localiza-se na Cidade Industrial (CIC), ocupando mais de 70 mil metros quadrados de área construída. A fábrica inaugurada em 1978, e hoje com cerca de 4.917 empregados, exporta 50% da produção para a Alemanha, os Estados Unidos e a Ásia.

Para a Bosch, mais que o lucro, gerar melhores condições sociais é fundamental. Sendo a Responsabilidade Social Empresarial desenvolvida por meio de práticas cujo objetivo não é apenas reduzir os problemas sociais, mas contribuir para o desenvolvimento econômico sustentável, através da condução dos negócios de tal forma que a empresa se torne um agente de evolução social, suprimindo as demandas atuais e futuras, desde a concepção de seus produtos até a sua utilização pelo consumidor final, contemplando a cadeia de suprimentos, o processo industrial, a gestão dos colaboradores e o atendimento ao cliente. Todas as decisões empresariais e o relacionamento com seus diversos públicos devem ser baseados em valores éticos, respeito às exigências legais e ao meio ambiente.

Dentre os Princípios da Responsabilidade Social que alicerçam o referido desenvolvimento econômico sustentável, destacam-se:

2.1 Direitos humanos

Respeito e apoio em conformidade com os direitos humanos internacionalmente reconhecidos.

2.2 Igualdade de chances

Respeito à igualdade de chances aos colaboradores, independentemente de cor, raça, gênero, nacionalidade, proveniência social, portadores de necessidades especiais e orientação sexual. Respeito às convicções políticas ou religiosas dos colaboradores, na medida em que estas se baseiem nos princípios democráticos e na tolerância em relação àqueles de opinião diferente.

2.3 Integração de pessoas com deficiências

Os portadores de necessidades especiais possuem direitos iguais na sociedade e na vida empresarial. O apoio a estas pessoas e a sua integração na empresa, assim como a cooperação mútua, são princípios fundamentais da cultura empresarial da Bosch.

2.4 Livre escolha do trabalho

Respeito do princípio da liberdade de escolha e rejeição de qualquer forma de trabalho forçado.

2.5 Direitos das crianças

Intolerância ao trabalho infantil e respeito aos direitos das crianças. As disposições das Convenções nº 138 e nº 182 da OIT - Organização Internacional do Trabalho são observadas em todas as empresas do Grupo Bosch.

2.6 Relações com os representantes dos trabalhadores

Reconhecimento ao direito fundamental de todos os colaboradores a formarem sindicatos e a filiarem-se aos mesmos por livre e espontânea vontade.

2.7 Condições justas de trabalho

As condições para salários e encargos sociais correspondem no mínimo aos padrões legais nacionais ou locais, às respectivas disposições legais ou aos respectivos acordos. Respeito as disposições da Convenção nº 100 da OIT referente ao princípio da igualdade de remuneração de homens e mulheres por trabalho de igual valor.

2.8 Segurança e higiene do trabalho

A Bosch respeita os respectivos padrões nacionais para um ambiente de trabalho seguro e higiênico e toma, neste contexto, as medidas adequadas para garantir a saúde e a segurança no local de trabalho, assegurando assim, condições saudáveis no emprego.

2.9 Qualificação

Incentivo às medidas de qualificação dos colaboradores que lhes permitam adquirir habilidades e conhecimentos, assim como ampliar e aprofundar sua capacitação profissional e técnica.

2.10 Meio Ambiente

A Bosch atua em prol da conservação e proteção do meio ambiente. Além disso, contribui para a melhoria contínua das condições de vida nos locais onde se situam suas fábricas. Os seus princípios de proteção ambiental refletem a responsabilidade pelo meio ambiente e formam a base de inúmeras iniciativas que são realizadas por toda a Organização. (<http://www.Bosch.com>)

Neste contexto, referente à responsabilidade social, a Bosch, tão preocupada com o ser humano, oportunizou aos seus colaboradores de todas as unidades de negócios plano de previdência privada, criando a empresa no Grupo chamada Prevbosch. Projetos como o “Clube Bosch da Terceira Idade” será pioneiro no grupo Bosch e procurara andar junto com os princípios e valores do Grupo.

A Associação dos Funcionários da Robert Bosch, atualmente, desenvolve diversos projetos voltados para melhoria da qualidade de vida dos colaboradores Bosch, mais nenhum busca uma especificidade tão grande de Público.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Formar um grupo da Melhor Idade na AFRB, proporcionando atividades internas (clubes) e externas (Cidade Curitiba) voltadas para o lazer, saúde, cultura, desenvolvimento pessoal, relações sociais e de gestão de negócios.

3.2 Objetivos Específicos

- Proporcionar encontros sociais esportivos específicos para este público.
- Realizar cursos de empreendedorismo, gestão de negócios e artesanatos.
- Oportunizar a participação do grupo em turismo social.
- Estimular o trabalho voluntário em projetos sociais.
- Proporcionar o desenvolvimento pessoal e social.
- Melhorar a qualidade de vida através da adoção de um estilo de vida saudável.
- Motivar a participação nas atividades da AFRB.

- Realizar parcerias para o desenvolvimento das atividades

4. EMPRESA

Nome: Robert Bosch Ltda.

Origem do Capital: Alemão

Grupo econômico: Indústria automotiva

Produtos: Sistemas Diesel – Automobilística

Mercados: Internos e internacionais

Faturamento Anual: Não fornecido

Capital: Não Fornecido

Número de funcionários: 4.917 Colaboradores

Bases Físicas: A Robert Bosch Curitiba está situada na Cidade industrial de Curitiba, em uma área total de 587.232 m², com uma área construída de 71.945 m².

HISTÓRICO DA EMPRESA

Bosch no Mundo:

Na segunda metade do século XIX a Alemanha, como poucos países, vivia um período de expansão industrial. Neste ambiente nascia, em 23 de setembro de 1861, no vilarejo alemão de Albeck, perto de Ulm, Robert Bosch. Especialista em mecânica fina, após dois anos nos Estados Unidos Robert Bosch retorna à Alemanha, e aos 25 anos, funda em Stuttgart, em 15 de novembro de 1886, a Oficina de Mecânica fina e Eletrotécnica. Alguns meses depois recebeu desafio de criar sistema de ignição para motores a gasolina, semelhante aos existentes nos motores a gás. Dez anos depois entregava a milésima ignição e comemorava introduzindo a jornada de nove horas, fato inédito na Alemanha. (Bosch 50 anos de Brasil, p. 11)

Em 1898, Robert Bosch inaugurava na Grã-bretanha sua primeira representação no Exterior, e nos anos seguintes foi a vez da França e da Bélgica, já sinalizando o potencial de empreendedorismo do Sr. Robert Bosch. Também em 23 de junho de 1906 e comemorado com festa a entrega da ignição de número 100 mil, sendo organizado uma festa na fábrica para seus 526 colaboradores e nesta oportunidade é introduzido na fábrica mais um avanço social: jornada de oito horas, reivindicação dos sindicatos internacionais, que a legislação alemã só iria adotar doze anos mais tarde. Após cinco anos de pesquisa, em 1927 era produzida a primeira bomba Injetora Bosch e logo foram criadas centenas de produtos que complementava o sistema e neste período também eram lançados no mercado as Ferramentas Elétricas Bosch. (Bosch 50 Anos de Brasil, p. 14).

Bosch no Brasil

Na primeira metade do século XX a Robert Bosch estava presente no Brasil através de representantes, mais na segunda metade do século com a chegada das indústrias alemãs automobilística no Brasil e forte crescimento econômico no país a Bosch abre sua primeira representação em São Paulo. Impulsionado pelo contexto

político e econômico do governo Juscelino Kubitscheck, a Bosch partiu para novo empreendimento no Brasil, transferindo sua sede para Campinas e instalando a unidade fabril neste local. Iniciando sua produção efetivamente em 1960. (Bosch 50 Anos de Brasil, p. 49).

Situada numa região estratégica, Curitiba tinha também seu favor uma política de incentivos para instalação industriais. Tais fatores levaram a Bosch inaugurar uma unidade piloto em 1975, sendo inaugurada sua sede 1978 na Cidade industrial de Curitiba (CIC). Uma década após sua criação a Bosch se destaca como uma das maiores empregadoras da CIC. Em 1983 foi inaugurada, ao lado da empresa, a Associação dos funcionários da Robert Bosch Curitiba, popularmente chamada pelos seus sócios de Clube Bosch. Com a missão de proporcionar, cultura, lazer social, lazer esportivo e saúde aos colaboradores da Robert Bosch e seus familiares. (Bosch e Você. Informativo interno 1973 – 1986)

Responsabilidade Social

A preocupação com as condições de trabalho, com a saúde e com a formação dos seus colaboradores sempre esteve presente na história da Bosch. O grupo Bosch pratica uma política empresarial originada em valores de seu fundador, abrangendo também o foco no bem estar social das comunidades onde está inserido.

“Boa formação liberta o homem. Por essa razão precisamos favorecer, por todos os meios, a boa formação do povo, a possibilidade de pensar e agir politicamente de maneira certa e reconhecer erros...” (Robert Bosch).

Em 1929, na Alemanha foi criado sistema previdenciário para seus colaboradores e serviço de assistência a idosos o Bosch-Hilfe. Pouco antes da data de seu falecimento Robert Bosch decidiu, através de testamento, que o capital total da empresa seria dividido em duas partes: 8% para família Bosch e 92% para uma fundação sem fins econômicos, a fundação Robert Bosch, estabelecida na Alemanha em 1964. Com isso os seus valores foram preservados, determinando que o lucro nos negócios sempre fosse reinvestidos na própria empresa e uma parte destinada a fundação para os projetos sociais. No Brasil a Bosch investe em projetos sociais e

culturais, tendo como foco principal à educação como meio de desenvolvimento social. Os diversos projetos e ações desenvolvidas são voltados para à educação básica e profissionalizante de adolescentes, à consciência ambiental,aa saúde como fator de qualidade de vida e ao incentivo à cultura. (BORGHOFF S.A, 1987)

5. PROPOSTA

- Criar um projeto no qual possamos aplicar na prática as diretrizes teóricas, que levam a uma pessoa aposentada continuar a freqüentar as atividades patrocinadas pela empresa na qual trabalhou durante muitos anos e se aposentou.

6. PROCEDIMENTOS

- Para participar os aposentados e os interessados deverão procurar Associação dos funcionários da Robert Bosch e inscrever-se no projeto Clube da Melhor Idade, também deverão fazer sua pré-inscrição em uma das atividades ofertadas pelo projeto.

7. METODOLOGIA

- Realização de atividades de acordo com os interesses do grupo.
- Estimular atividades para arrecadação de dinheiro para o grupo realizar viagens, encontros. Formar grupos onde os participantes possam estar discutindo questões sobre a “Terceira Idade”, Aposentadoria.
- Convidar profissionais de diversas áreas para dar palestras.
- Proporcionar acesso a plano de saúde da Unimed.Realizar eventos sociais e esportivos direcionados para “Terceira Idade”, ex: Olimpíada da Melhor Idade, Noite da Saudade e outros.

8. METAS

- Aumentar número de sócios aposentados da CtW/AFRB.
- Melhorar Qualidade de Vida dos aposentados da Robert Bosch Ltda,
- Realizar acompanhamento no processo pré e pós-aposentadoria.
- Ter um grupo da terceira idade com no mínimo 100 pessoas participantes

9. INDICADORES

- Número atuais de sócio aposentados participantes da AFRB.

10. RESULTADOS ESPERADOS

- Possibilitar ao sócio-aposentado da Associação dos Funcionários da Robert Bosch uma continua participação em eventos sociais, esportivos, culturais, saúde e de gestão de negócios.
- Despertar entre seus associados, dependentes e a comunidade o interesse pelo tema, criando uma cultura da busca da qualidade de vida, através da prevenção e a busca de estilo de vida saudável.
- Formar grupo da terceira idade na AFRB, mantendo os integrantes em constante atividade.

11. PLANO DE AÇÃO

11.1 Promoção

- Associação dos funcionários Robert Bosch –Curitiba-PR

11.2 Execução

- Departamento Social da Associação dos funcionários da Robert Bosch Ltda

- Profissionais de Educação Física: Profº Dirceu Puehler, Profº Welington Barbosa e Profª Sheila Fritzen
- Assistente social: Lenyr Borsa
- Psicólogo: Karina Martins
- Estagiários de Educação Físicas da Associação dos Funcionários da Robert Bosch.

11.3 Público Alvo

- Associados e cônjuges aposentados da ativa e os inativos da Robert Bosch Ltda, sendo uma expectativa geral de 300 pessoas.

11.4 Local de Realização

- Associação dos Funcionários Robert Bosch - Curitiba e possíveis locais da Cidade de Curitiba.

12 ATIVIDADES DO PROJETO

- **Noite da Saudade:** Formato de baile à atividade pretende reunir o grupo para um reencontro com os amigos, será realizado nos sábados à noite, sendo um evento no primeiro semestre e outra no segundo. Nesta oportunidade também serão comemorados os aniversários do grupo e será oportunidade dos participantes indicar seus interesses e expectativas com projeto.
- **Turismo Social:** Serão realizados a cada dois meses, os passeios serão na Cidade de Curitiba, com objetivos de visitar os pontos turísticos da Cidade, visitar as salas de cinemas e teatros. Em um segundo momento serão desenvolvido excursões para Resorts do Paraná e Santa Catarina, sendo que o custo do transporte a Associação absorveria e custos de alimentação e estadias ficará de responsabilidade do aposentado.

- **Cursos e Treinamentos:** estas atividades serão de extrema importância, com objetivo de informar os associados quais as melhores possibilidades de investimentos e negócios. O objetivo destes cursos será de criar oportunidades de opções de renda alternativas, podendo ser cursos de Artesanatos em geral, curso de empreendedorismo, curso de Administração de propriedades rurais (chácaras). No campo das palestras serão realizadas com objetivo de conscientização e informação.
- **Atividades Físicas:** Serão ofertadas semanalmente, sendo caminhada no bosque com sessão de alongamentos antes do início e no término. Esta atividade ocorrerá nas terças e quintas às 08 horas da manhã. Uma vez por mês será ofertado café da manhã para os participantes. Nestes dias a sauna do clube Bosch ficará disposição para uso exclusivo dos participantes do projeto.
- **Olimpíadas Bosch da Melhor Idade:** Todas atividades esportivas serão concentradas neste evento, terá duração de dois meses e ocorrerá em agosto e setembro. As modalidades serão: Canastra dupla (casal), truco, domino dupla, dama, xadrez, bocha, bolão, pescaria e prova da caminhada no bosque.
- **Avaliações Físicas e Patológicas:** Para avaliação física será utilizado laboratório da Associação e ocorrerá nas terças quinta após as caminhadas. Os exames específicos serão realizados conforme necessidade e será de responsabilidade do laboratório do SESI.

Observações: No decorrer do projeto as atividades poderão sofrer adequações e alterações conforme necessidade do Grupo.

13. MATERIAL

- Serão utilizados materiais e estruturas já existentes na Associação dos Funcionários da Robert Bosch como: Salão de festas, sala para curso, sala para jogos de mesa, espaços para realização de atividades esportivas, sala de avaliação física, espaços para atividade física como pista de caminhada no bosque e sala de ginástica. Também serão utilizados sistemas de som da AFRB, sistemas de transportes para passeios e excursões e os materiais pertencentes à Associação.
- Para condução do projeto serão utilizados os recursos humanos existente na Associação e na Robert Bosch. Para a atividade de avaliação física e caminhada, serão ampliados às horas do profissional de Educação Física prestadores de serviço autônomos, com os custo apresentados na tabela de investimentos da empresa.

14. DIVULGAÇÃO

- Através de E-mail, site, Bosch News, jornal da empresa, cartazes, folder, jornal da comunidade "Folha" da CIC e revista da Associação "O Clube". Também será utilizado sistema de mala direta para os aposentados na inativa, sendo enviado convites e folders explicativos sobre os programas do projeto.

15. AÇÃO

- Confirmação por telefone e e-mail se o aposentado recebeu correspondências de divulgação do projeto.
- O aposentado deverá procurar a secretária e preencher requerimento de sócio aposentado, conforme exigência do Estatuto social da Associação. O

requerimento deverá ser aprovado pelo presidente do Conselho Deliberativo e pelo presidente da Diretoria da Associação dos Funcionários da Robert Bosch.

- Após aprovação do requerimento a Associação fará carteira de sócio aposentado, que será utilizada para acesso as dependências da AFRB e no momento das inscrições e participação nas atividades. O aposentado deverá fazer Inscrições na secretaria da Associação nas atividades ofertadas pelo projeto.

16. INVESTIMENTOS

Recursos Humanos	Quantidade	<i>Mensal</i>	<i>Anual</i>	TOTAL
01 professor Ed. Física	24 horas	480,00	5.760,00	5.760,00
Encargos Sociais	ISS	48,00	576,00	576,00
Total		528,00	6.336,00	6.336,00
Recursos p/ atividades		Unitário	Anual	TOTAL
Noite da Saudade	02	2.200,00	4.400,00	4.400,00
Transportes Locais	06	150,00	900,00	900,00
Transportes Externos	02	1.500,00	3.000,00	3.000,00
Camisetas	200	12,00	2.400,00	2.400,00
Café da manhã	12x100	3,00	3.600,00	3.600,00
Cursos de artesanatos	04	250,00	1.000,00	1.000,00
Palestras	02	500,00	1.000,00	1.000,00
Total				16.300,00
TOTAL DO PROJETO				22.636,00
Custo por participante	100			226,00

OBS: Os valores apresentados são em reais.

PARTICIPACÃO FINANCEIRA:

- **Robert Bosch Ltda** **R\$ 11.318,00**
- **Associação dos Funcionários da Robert Bosch** **R\$ 11.318,00**

REFERÊNCIAS

BORGHOFF S.A, Dossiê histórico sobre acontecimentos que precederam e conduziram a fundação da Robert Bosch do Brasil Ltda. São Paulo, 1987.

Bosch e Você. Informativo interno. 1973 a 1986.

BOSCH 50 ANOS DE BRASIL, Texto de Suzana Branco de Araújo. Curitiba: Natugraf, 2004.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Estudos e Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica , n. 9, 2002.

_____. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro: o Instituto, 1965.

_____. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro: o Instituto, 1982.

_____. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro: o Instituto, 1992.

_____. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro: o Instituto, 1994.

_____. Anuário Estatístico do Brasil. Rio de Janeiro: o Instituto, 1996.