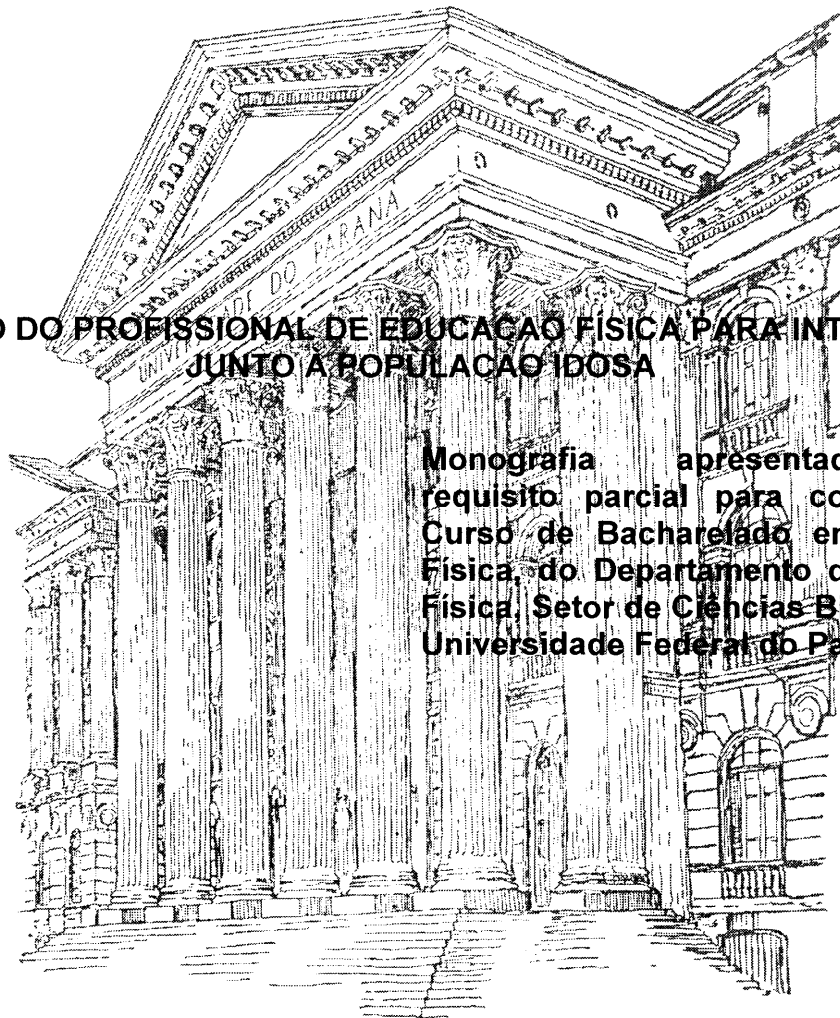


CAROLINE DIAS BRITO

FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA INTERVENÇÃO JUNTO A POPULAÇÃO IDOSA

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



CURITIBA

2010

CAROLINE DIAS BRITO

**FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA INTERVENÇÃO
JUNTO À POPULAÇÃO IDOSA**

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

**FERNANDO RENATO CAVICHIOCCI
ROSECLER VENDRUSCOLO**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelas vitórias alcançadas até aqui. Obrigada pelas oportunidades e pelas conquistas. Obrigada pelas pessoas iluminadas que me cercam.

À minha avó Maria, pelos ensinamentos para toda a vida e pela inesgotável fonte de carinho e de compreensão.

À minha mãe, meu amor maior, meu exemplo e minha admiração. Por todas as virtudes que uma mãe pode ter e pelo dom de se fazer presente mesmo distante.

Leandro, por não desistir de mim e pelo apoio em todas as horas. Por deixar os meus dias mais felizes, pelo companheirismo e por tudo que ainda virá.

Clarissa e Larissa: fizeram esses quatro anos muito mais alegres. Amizades preciosas que começaram na UFPR e que irão muito além dela!

Lilian, Cíntia, Nicole, Elisa, Bianca, Letícia, Gabrielle e Luiz: amizades pra vida toda! Obrigada pelos bons momentos, risadas, conselhos e lealdade.

Ao Projeto Sem Fronteiras, fonte de aprendizado profissional e pessoal. Aos idosos e aos amigos, pelos anos de convivência e pela experiência que levarei durante toda a vida. Somos uma grande família!

Aos atenciosos João Carlos, Leonardo, Carmela, Francine e Melissa. Este trabalho foi possível graças à colaboração de vocês! Muito obrigada!

Aos meus amigos e colegas de graduação, por todos esses anos compartilhados. Em especial: Leandro, Guilherme, Vanessa e Everton.

Ao orientador Fernando Cavichioli, por me receber de braços abertos e por nortear este trabalho.

À professora Rosecler Vendruscolo, pelas broncas, conselhos e muita paciência! Pelas correções, livros emprestados, disposição e ensinamentos. Não teria conseguido sem a sua ajuda!

Aos membros da banca: Profa. Dra. Doralice Lange de Souza, Andréa Vialich e Suélen Barboza Eiras.

Aos demais professores do curso de Educação Física, por fazerem parte desses quatro anos de graduação e pela partilha de conhecimentos.

Muito obrigada!

“Nascer é uma dádiva, viver é um perigo, envelhecer é um privilégio”

Autor desconhecido

SUMÁRIO

RESUMO	7
1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 VELHICE NA ATUALIDADE	12
2.2 CONCEITOS, CLASSIFICAÇÕES E TERMINOLOGIAS: ENVELHECIMENTO, VELHICE, IDOSO, TERCEIRA IDADE	13
2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO	16
2.3.1 Aspectos Biológicos	16
2.3.1.1 Sistema cardiovascular e respiratório	17
2.3.1.2 Sistema imunológico	17
2.3.1.3 Sistema músculo-esquelético.....	18
2.3.1.4 Sistema nervoso	18
2.3.2 Aspectos Psicológicos	18
2.3.3. Aspectos Sociais	19
2.4 ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS E PROGRAMAS SOCIAIS	21
2.5 ASPECTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS PARA O TRABALHO COM IDOSOS	24
3 METODOLOGIA	29
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	29
3.2 SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES	29
3.3 INSTRUMENTOS	31
3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS.....	31
3.5 ANÁLISE DE DADOS	32
4 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO	33
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS.....	33
4.2 MOTIVOS QUE LEVARAM À PARTICIPAÇÃO NO PROJETO SEM FRONTEIRAS	34
4.3 DIFICULDADES ENCONTRADAS	36
4.3.1 Superação das dificuldades	38
4.4 GRADUAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E PUBLICAÇÕES	39

4.5 CONTRIBUIÇÃO NA FORMAÇÃO E SIGNIFICADO PESSOAL DO PROJETO SEM FRONTEIRAS	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
6 REFERÊNCIAS	47
7 APÊNDICES	49

RESUMO

FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA INTERVENÇÃO JUNTO À POPULAÇÃO IDOSA

O envelhecimento populacional é um fato cada vez mais relevante em diversos países, especialmente no Brasil. Com o notável crescimento da população idosa é possível observar um aumento na demanda de programas que atendam às suas necessidades, no sentido de promoção da saúde e da qualidade de vida. Para isso, a preocupação não deve se restringir somente à oferta de ações voltadas a melhora ou manutenção da qualidade de vida dos idosos, mas também acerca da formação do profissional que atuará e atua com essa faixa etária. Este estudo teve como objetivo identificar e analisar os significados de um programa de intervenção na formação de acadêmicos do curso de educação física, bem como abordar as principais dificuldades encontradas por eles. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, desenvolvida por meio de entrevistas semi-estruturadas aplicadas a um acadêmico que participa e quatro ex-acadêmicos que participaram do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Os resultados apontaram que os principais significados da participação no Projeto Sem Fronteiras para a formação docente e pessoal foi através do conhecimento de um novo campo de atuação na área de educação física, a possibilidade de aliar teoria e prática, conquista de segurança através da intervenção com o público-alvo e da troca de saberes entre acadêmicos, professores e idosos; e que as principais dificuldades ao se iniciar o trabalho com idosos são: insegurança, maneira como tratar o idoso e o desenvolvimento de atividades; e o modo para superá-las foi decorrente da prática, troca de experiências e através da busca em literatura. O profissional que atua com a população idosa deve considerar suas características e objetivos, para isso, revela-se a importância de conhecimento teórico e prático. O trabalho com idosos é um campo de atuação novo e cada vez mais amplo, sendo necessário conhecer e respeitar as características desse segmento.

Palavras-chave: Atividade física. Idoso. Formação profissional.

1 INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), entre os anos de 1999 e 2009 o percentual de pessoas com 60 anos ou mais de idade no conjunto da população passou de 9,1% para 11,3%, entre eles, 66% já estava aposentado e 64,1% eram a pessoa de referência no domicílio. O aumento do índice da população idosa no mundo e em particular no Brasil, é o resultado da redução nas taxas de natalidade e do aumento da expectativa média de vida, que, para Devidé (2000), são conseqüências dos avanços da medicina e melhoria da qualidade de vida. Ou ainda, para Cachioni (2003), “o aumento da esperança de vida e a melhoria das condições físicas dos idosos são uma decorrência dos avanços sociais, científicos e tecnológicos ocorridos no século XX”.

A velhice é um processo irreversível, e também complexo e heterogêneo. O conceito de qualidade de vida inclui, mas não está limitado, à presença de morbidades, e sim deve ser compreendido como influenciado por todas as dimensões da vida. Os autores Weinberg e Gould (2008, p. 426) definem o termo qualidade de vida como “o grau que os indivíduos são capazes de satisfazer as necessidades psicofisiológicas”. Para Mazo (2008) não há um consenso sobre o conceito de qualidade de vida, mas ela inclui aspectos relacionados com a saúde, bem-estar físico, funcional, emocional e mental, e também relacionado a fatores como amigos, família e trabalho.

Atualmente, onde a população idosa tem notável crescimento, observam-se ações da sociedade, em diversos âmbitos, no sentido de promover a saúde e qualidade de vida desse grupo social. Por outro lado, percebe-se uma demanda cada vez maior por programas sociais que atendam a essas necessidades, bem como a preocupação com o perfil do profissional que atua com essa faixa etária para que isso aconteça.

Entre as ações para idosos podem-se destacar os programas sociais, onde a oferta de atividades de caráter sócio-educacional é indicadora de uma boa qualidade de vida na velhice. É reconhecida a importância das atividades físicas nesses programas, em função de vários fatores e benefícios inter-relacionados. Os efeitos benéficos da prática de atividades físicas sobre a manutenção da saúde e também do bem-estar psicossocial, principalmente sobre a população idosa, são amplamente reconhecidos (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2001; MAZO, 2008; GEREZ et al,

2007). A atividade física é um ótimo caminho para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade reintegrando-se à sociedade (RAUCHBACH, 1993). Nos confirmam tais benefícios Mazo, Lopes e Benedetti (2001, p. 106):

especialmente para idosos, a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar vários benefícios, tais como: maior longevidade, redução das taxas de mortalidade, diminuição de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica, prevenção do declínio cognitivo, diminuição da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia, além de inúmeros benefícios psicológicos, como a melhora da auto-estima, da auto-imagem, do contato social e do prazer pela vida.

Além de conhecer a importância acerca dos meios para uma melhor qualidade de vida na velhice, é necessário que os profissionais estejam preparados e capacitados para atuar nessa área, respeitando as limitações e características da população idosa. Nesse sentido, Cachioni (2003, p. 223) afirma que

os programas necessitam de educadores que conheçam as características dos seus alunos (...). Eles devem ter competência técnica no assunto que desenvolvem; devem ter empatia para com os idosos (...). Outra competência desejável é a abertura a mudanças e desafios e à troca de saberes entre os professores e os alunos idosos.

O novo quadro demográfico nacional têm estimulado o interesse de pesquisadores sobre diversas temáticas na área, como por exemplo, a saúde de idosos, implementações de programas e intervenções para essa população (TOSCANO E OLIVEIRA, 2009).

Este trabalho tem por problema a seguinte pergunta norteadora: qual a influência do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” na formação do futuro profissional de educação física para a intervenção no campo da velhice? O projeto de extensão universitária caracteriza-se por ser um programa de atividades físicas para adultos maduros e idosos, realizado nas dependências do Departamento de Educação Física e do Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Paraná. O projeto tem por objetivo oferecer incentivo aos adultos maduros e aos idosos nas atividades que devem realizar no dia-a-dia, através das atividades físicas realizadas, auxilia na sua melhora cognitiva, psicológica, habilidades motoras, convivência

social, para que busquem autonomia e continuem visando a manutenção desses aspectos; como também a formação dos alunos integrantes para intervenção e pesquisa na área da terceira idade.

O objetivo geral do presente estudo é identificar, descrever e analisar, a partir da perspectiva de um acadêmico e quatro ex-acadêmicos que já atuaram no Sem Fronteiras, o significado do projeto para sua formação docente.

Pela razão de que cada vez mais teremos o aumento da esperança de vida do indivíduo, e por consequência disso, o número de pessoas idosas buscando alternativas para melhora ou manutenção da saúde e qualidade de vida, resolveu-se abordar nesse trabalho a importância da ênfase nessa faixa etária e do profissional preparado para a atuação com o envelhecimento e a atividade física. Pois apesar da atividade física ser uma medida que atende a necessidades relacionadas a qualidade de vida do idoso, há a falta de profissionais preparados para o trabalho com idosos.

Por fazer parte do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” há três anos, e também pela convivência durante todo esse tempo com integrantes do Projeto Sem Fronteiras (tanto com os idosos, quanto com os acadêmicos), tive o interesse em aprofundar o conhecimento acerca da influência deste projeto na formação do futuro docente para o trabalho com essa população.

Ao revisar a literatura percebeu-se a carência de referenciais teóricos sobre o tema da formação do professor para o trabalho com idosos, principalmente, no campo da educação física voltada a esta faixa etária, nesse sentido o presente estudo poderá contribuir em novos conhecimentos e dar margem a outros estudos que tenham temáticas relacionadas a esse campo de intervenção.

O estudo está dividido em cinco capítulos. No capítulo 1, problematizou-se o tema central, a questão norteadora do estudo, seu objetivo e a justificativa pessoal para o desenvolvimento desse tema de trabalho. No capítulo 2, desenvolveu-se a revisão de literatura, contendo assuntos como: velhice na atualidade; aspectos biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento; programas sociais para população idosa; características do profissional voltado à terceira idade. No capítulo 3, foi apresentada a metodologia do trabalho, onde foram abordadas entrevistas semi-estruturadas compostas por 13 questões, com 5 acadêmicos que atuaram no “Projeto Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos”. No

capítulo 4, foram feitas as discussões e análise dos dados obtidos nas entrevistas, ressaltando a importância da vivência em um projeto que atua com a população idosa para o futuro profissional de educação física. No capítulo 5, apresentou-se as considerações finais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 VELHICE NA ATUALIDADE

O número do contingente de idosos vem aumentando de forma expressiva em todo o mundo e, especialmente, no Brasil. Dados recentes do IBGE mostram que em 2009 havia 21 milhões de idosos no país, e a esperança média de vida ao nascer no Brasil era de 73,1 anos. Segundo uma projeção realizada por esse Instituto, o país alcançará no ano de 2050 o patamar de 81,29 anos, basicamente o mesmo nível atual de países como Japão (82,60) e China (82,20). Em escala mundial, a Organização das Nações Unidas (ONU) projeta para 2050 uma vida média de 75,40 anos.

Telles (2008) afirma que é possível perceber, mais precisamente a partir dos anos 1960, o aumento significativo no número de idosos da população brasileira com sua aceleração em relação à população adulta e jovem.

Para Mazo, Lopes e Benedetti (2001) o envelhecimento populacional vem ocorrendo nos países em desenvolvimento num espaço de tempo mais curto que os países desenvolvidos, e que as razões que estão levando a essa alteração demográfica são: redução da mortalidade, redução da fecundidade e migração.

Néri e Debert (1999) comentam que, nas últimas décadas, estão acontecendo sensíveis alterações na estrutura etária da população brasileira devido ao declínio acentuado e sistemático da fecundidade.

A fecundidade no Brasil foi diminuindo ao longo dos anos, em decorrência das transformações ocorridas na sociedade e na família brasileira. Enquanto no ano de 1991 a fecundidade se posicionava em 2,89 filhos por mulher, em 2008 esse número cai para 1,86.

No ano de 2008, as crianças de 0 a 14 anos correspondiam a 26,47% da população total, enquanto o número de pessoas com 65 anos ou mais representava 6,53%. Em uma projeção, no ano de 2050 esse fato mudará, onde o primeiro grupo irá representar 13,15%, e a população idosa ultrapassará os 22,71% da população total (IBGE, 2008).

Ainda de acordo com percentuais do IBGE (2010), a taxa de mulheres com 60 anos ou mais ocupadas em trabalhos informais é de 82,2%. Além disso, de acordo com o Suplemento de Saúde da PNAD 2008 (Pesquisa Nacional por Amostra de

Domicílios), somente 22,6% dos idosos declararam não ter doenças, caindo para 19,7% entre aqueles com 75 anos ou mais de idade.

Devido ao crescente número do contingente de idosos no Brasil, e da necessidade do planejamento e execução de políticas públicas e programas que atendam a essa população, é possível citar o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003), que assegura às pessoas de 60 anos ou mais de idade e dispõe, entre outros, que:

Art. 3º - É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

O processo de envelhecimento representa novas demandas por serviços, benefícios e atenções de governantes e da sociedade. Onde, cada vez mais, se observará a necessidade de políticas sociais que ofereçam à população idosa condições para que desfrutem da vida com dignidade (NÉRI E DEBERT, 1999).

2.2 CONCEITOS, CLASSIFICAÇÕES E TERMINOLOGIAS: ENVELHECIMENTO, VELHICE, IDOSO, TERCEIRA IDADE.

A Organização Mundial de Saúde considera idoso aquele com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento, como o Brasil, enquanto em países desenvolvidos acima de 65 anos de idade (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2001; SCHNEIDER E IRIGARAY, 2008).

Jordão Netto apud Mazo, Lopes e Benedetti (2001) afirma que o envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que se instala em cada indivíduo desde o nascimento e o acompanha por todo o tempo de vida culminando com a morte.

Apesar da classificação cronológica considerada pela Organização Mundial de Saúde, o processo do envelhecimento é uma experiência heterogênea, variando conforme a experiência individual, levando em conta o modo que se administra a própria vida, integrando as vivências pessoais e o contexto social e cultural onde cada um está inserido (SCHNEIDER E IRIGARAY, 2008).

Néri e Debert (1999, p. 120 – 121) consideram que a velhice e o envelhecimento são realidades heterogêneas, isto é:

variam conforme os tempos históricos, as culturas e subculturas, as classes sociais, as histórias de vida pessoais, as condições educacionais, os estilos de vida, os gêneros, as profissões e as etnias, dentre outros elementos que conformam a trajetória da vida dos indivíduos e dos grupos. O modo de envelhecer depende de como o curso de vida de cada pessoa, grupo etário e geração é estruturado pela influência constante e interativa de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o processo de desenvolvimento e envelhecimento, de fatores genéticos e do ambiente ecológico.

Santos citado por Mazo, Lopes e Benedetti (2001), diz que o critério biológico é um dos mais utilizados para determinar o início do processo de envelhecimento, que não pode ser definido apenas no plano cronológico, pois outras condições como físicas, funcionais, mentais e da saúde podem influenciar diretamente neste processo, indicando mais uma vez ser um processo individual. Ou seja, embora o critério de idade seja de 60 anos para considerar um indivíduo idoso em países como o Brasil, o “envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas” (GUIMARÃES et al, 2004, p. 69), e também único, variando de pessoa para pessoa.

Apesar de ser um processo irreversível, ainda há um certo preconceito em relação ao envelhecimento. Para muitos, a velhice e o envelhecimento são fenômenos associados a idéias de perdas, doenças, declínio e morte (Cachioni, 2003; Mazo, Lopes e Benedetti, 2001; Schneider e Irigaray, 2008). Helman (2005) citado por Schneider e Irigaray (2008), aponta que na sociedade moderna o idoso tende a ter um status mais baixo, enquanto o jovem freqüentemente tem maiores habilidades, pelo fato de ter acesso a mais fontes exteriores do que tiveram seus pais e avós através de meios de comunicação, livros e internet.

Néri e Debert (1999) afirmam que o aumento da longevidade e da população idosa originou alternativas educacionais para recém-aposentados, nos anos 50 e 60, na França. E que, inclusive, é francesa a denominação terceira idade.

Nas palavras de Telles (2008), diante da importância do velho no contexto em que é privilegiado o novo, fez-se necessário a fundamentação de um novo conceito, assim, o termo terceira idade surge para amenizar a condição da velhice. O autor fala ainda que a iniciativa dessa nova denominação teve a função de eufemização do termo velhice. Debert apud Telles (2008), comenta que as novas formas de expressão (como melhor idade, terceira idade ou feliz idade) traduzem um novo estado de espírito que o idoso deve se enquadrar.

Schneider e Irigaray (2008) afirmam que a existência de múltiplas palavras para nomear a velhice revela o quanto o processo de envelhecimento é complexo, negado e evitado. Evidenciando a existência de preconceitos tanto por parte da pessoa idosa quanto da sociedade.

Além dos termos usados que podem ser considerados eufemismos, alguns autores citam terminologias que apontam etapas do envelhecimento.

Nicola citado por Rauchbach (1990), e Pietro citado por Mazo, Lopes e Benedetti (2001), apontam quatro etapas do envelhecimento e as classificam da seguinte forma:

- Idade do meio: dos 45 aos 60 anos, onde se encontram os primeiros sinais do envelhecimento, que representam frequentemente tendências ou predisposição ao aparecimento de doenças.

- Senescência gradual: dos 60 aos 70 anos. Caracterizada pelo surgimento de alterações funcionais e fisiológicas, típicos da idade avançada.

- Velhice: inicia-se por volta dos 70 anos, velho ou ancião no sentido estrito, onde são mais relevantes as assistências em termos médicos, sociais e de reabilitação.

- Longevo ou grande velho: acima de 90 anos de idade.

Os autores Gallahue e Ozmun (2005) apresentam uma classificação cronológica convencional, em que a terceira idade (60 anos ou mais) é dividida em: início da terceira idade (60 – 70 anos); período intermediário da terceira idade (70 – 80 anos); senilidade (80 anos ou mais).

Ainda Gallahue e Ozmun (2005), apresentam a teoria de Daniel Levinson, que incorpora quatro estágios da vida de um indivíduo, onde as estruturas de tempo sobrepostas entre as eras são denominadas períodos de transição. As quatro eras de desenvolvimento segundo a teoria de Levinson são: infância e adolescência (do nascimento até os 22 anos de idade), início da idade adulta (17 a 45 anos), meia-idade (40 a 65 anos) e velhice (60 anos e acima disso). Sobre isso, Levinson afirma que quando se atinge a transição da meia-idade, começam a aparecer sinais físicos de envelhecimento, onde os níveis de aptidão física declinam e começam a limitar a quantidade de atividade na qual os indivíduos estejam envolvidos, e também que aceitar o processo de envelhecimento permite às pessoas mais velhas, passar por essa etapa em um estado de satisfação.

Néri e Debert (1999) apontam que apesar de na velhice haver muitas perdas evolutivas, isso não é sinônimo de doença e nem de improdutividade. Viver significa adaptação ou possibilidade de constante auto-regulação, tanto em termos biológicos quanto em termos psicológicos e sociais.

2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

A pessoa mais velha é comumente definida como idosa quando atinge os 60 anos de idade, contudo, o processo de envelhecimento possui dimensões que extrapolam as dimensões da idade cronológica. A etapa da vida caracterizada como velhice somente pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos biológicos, psicológicos e sociais, os quais se instituem de acordo com as condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais que o indivíduo está inserido (SCHNEIDER E IRIGARAY, 2008).

Magalhães apud Telles (2008) discute a relação das diversas idades que são parâmetros para a mensuração da condição do indivíduo e ressalta que as idades cronológica e biológica quase nunca coincidem.

A idade cronológica ou a idade do indivíduo em meses e/ou anos é de uso universal e constante, porém, ela meramente fornece uma estimativa aproximada do nível de desenvolvimento do indivíduo, podendo ser determinado mais precisamente por outros meios (GALLAHUE E OZMUN, 2005).

2.3.1 Aspectos biológicos

Para Rauchbach (1990), as mutações de ordem biológica verificáveis no declínio do organismo humano decorrem do processo de senescência, responsável por perdas orgânicas e funcionais. Sendo essas modificações caracterizadas pela tendência à atrofia e pela diminuição da eficiência funcional. Ou ainda, que um organismo pode decair, em sua força e função, por moléstias, utilização inadequada de sua capacidade ou má nutrição. A autora acrescenta que como a velocidade do envelhecimento não é a mesma para todos os organismos, é possível que pessoas da mesma idade apresentem situações biologicamente diferenciadas por maiores ou menores capacidades.

Para Schneider e Irigaray (2008) a idade biológica é definida pelas modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo do processo de desenvolvimento e caracterizam o processo de envelhecimento. Os autores citam

que perdas e mudanças fazem parte do envelhecimento. A estatura do indivíduo diminui cerca de um centímetro por década a partir dos 40 anos, ocasionada por algumas alterações degenerativas da coluna vertebral. A pele fica menos elástica, com menos oleosidade, mais fina e friável. A visão declina principalmente para objetos próximos e a audição diminui ao longo dos anos.

O envelhecimento imprime alterações naturais em todo o organismo, sendo que seu processo biológico traduz-se por um declínio harmônico de todo o conjunto orgânico, que se torna mais acelerado a partir dos 70 anos de idade (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2001).

Baseado nas autoras Mazo, Lopes e Benedetti (2001), é possível mencionar algumas das principais alterações no aspecto biológico:

2.3.1.1 Sistema cardiovascular e respiratório

- aumento do colágeno (no pericárdio e endocárdio);
- no miocárdio, há degeneração das fibras musculares, com atrofia e hipertrofia das remanescentes;
- depósito de gorduras e de substância amilóide;
- acúmulo do pigmento lipofuscínico;
- limitação do ATP disponível (diminuição da ATPase e da capacidade de oxidação e mobilização do cálcio);
- aumento da pressão arterial sistólica;
- estreitamento do diâmetro das artérias, com maior rigidez das mesmas;
- diminuição do consumo de oxigênio – VO_2 máx;
- diminuição do débito cardíaco;
- diminuição da frequência cardíaca máxima;
- diminuição da elasticidade e complacência dos pulmões pelas modificações nos tecidos colágenos e elásticos;
- diminuição a ventilação pulmonar;
- atrofia dos músculos esqueléticos acessórios na respiração.

2.3.1.2 Sistema imunológico

O processo imunológico tem como objetivo detectar, inativar e eliminar microorganismos e outros corpos estranhos do organismo (HAYFLICK apud MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2001). As respostas imunológicas se tornam menos eficientes com o processo de envelhecimento, principalmente pela redução do timo, que perde em torno de 95% de sua massa até os 50 anos.

2.3.1.3 Sistema músculo-esquelético

- redução do número de celular musculares e da elasticidade dos tecidos;
- diminuição da massa óssea (mulheres perdem cerca de 30% e homens cerca de 17% aos 50 anos de idade);
- alterações posturais (as costas tendem a ficar curvadas e corcundas – cifose);
- redução na mobilidade articular.

2.3.1.4 Sistema nervoso

- diminuição ou alteração das sinapses nervosas;
- contínua perda de neurônios;
- diminuição do cérebro em torno de 20% de seu peso, quando comparado um indivíduo de 20 a um de 90 anos

Corroborando com as autoras anteriormente citadas, Rauchbach (1990, p. 14) confirma que

a partir da idade de 30 anos, uma diminuição progressiva de células nervosas – desaparecem cerca de 100 mil por dia – é evidenciada e acentuada em algumas zonas do sistema nervoso central (...) Os sinais de degeneração do tecido colágeno são considerados como indicadores da idade biológica dos organismos.

Acrescentando às mudanças biológicas, Mazo, Lopes e Benedetti (2001) completam que são observadas algumas dificuldades nas pessoas idosas relacionadas à eficiência motora, como subir escadas e caminhar, decorrente da gradativa diminuição da velocidade, força, resistência, coordenação e flexibilidade.

2.3.2 Aspectos psicológicos

Segundo Néri e Debert (1999, p. 117), “a sabedoria e as especialidades são exemplos teóricos importantes das possibilidades compensatórias da velhice”.

Apesar disso, com o decorrer dos anos e o ingresso na velhice, tendem a surgir barreiras para o idoso. Telles (2008) comenta que quando se define uma idade cronológica para o acesso a aposentadoria, constrói-se uma barreira que conduz o indivíduo a se afastar de suas atividades produtivas, fazendo com que o idoso esteja diante da condição de deixar seu trabalho embora não necessariamente seja a condição que deseja. Além da aposentadoria, são comuns perdas como morte de pessoas queridas, independência dos filhos, afastamento de colegas de

trabalho, viuvez ou separação e, conseqüentemente, sentimentos de solidão e isolamento.

Atrás de uma barreira de isolamento social, pessimismo face à existência, passividade e queixas somáticas, que são erroneamente considerados como parte do processo normal do envelhecimento, estão a ansiedade, a depressão e a insônia, precursoras comuns de infarto do miocárdio. No decorrer dos anos, modificações se processam no indivíduo, alterando seus valores e atitudes. Há perda de motivação e entusiasmo, sendo necessários estímulos maiores para que o idoso empreenda novas ações. (RAUCHBACH, 1990).

Gallahue e Ozmun (2005, p. 479) afirmam que:

a depressão em populações adultas pode derivar de numerosas causas: diminuição na auto-estima, perda de emprego, alterações hormonais após a menopausa ou redução na habilidade de desempenhar atividades da vida diária, por causa do declínio de um saúde.

Mazo, Lopes e Benedetti (2001) relatam que a auto-estima pode ser alta ou baixa, e que isso decorre de experiências positivas ou negativas ao longo da vida.

Ainda Mazo, Lopes e Benedetti (2001), comentam que devido aos declínios do organismo, os idosos dão preferência às atividades que requerem menos esforço, sendo de grande interesse aquelas que se desenvolvem em grupos e em contatos com outras pessoas. As alterações psicológicas a partir da velhice devem ser enfrentadas com uma vida mais saudável, com a preparação e orientação sobre as modificações nesta fase, para que o processo de envelhecimento seja natural e com inúmeras possibilidades, apesar dos limites. E também, que o bem-estar psíquico do idoso está relacionado à possibilidade de manutenção de sua autonomia e independência.

Néri e Debert (1999) apontam que os prejuízos do envelhecimento podem ser minimizados pela ativação das capacidades dentro dos limites individuais, sendo compensados por ganhos em experiência de vida.

2.3.3 Aspectos sociais

Kane citado por Mazo, Lopes e Benedetti (2001), afirma que o posicionamento social do idoso apresenta diversas dimensões que devem ser observadas, tais como: relações sociais (frequência, contexto e qualidade);

atividades sociais (frequência, natureza e qualidade); recursos sociais (rendimentos, moradia e condições ambientais); suporte social (tipo de ajuda, caso necessário); sobrecarga e o estresse que recaem sobre a família e sobre o cuidador em particular, quando convivendo e cuidando de idosos fragilizados e dependentes.

Otto apud Mazo, Lopes e Benedetti (2001, p. 51) afirma que “o homem, à medida que envelhece, perde papéis e funções sociais e, com isso, afasta-se do convívio de seus semelhantes”.

Para Schneider e Irigaray (2008), socialmente, pode-se inferir que a pessoa é definida como idosa a partir do momento em que deixa o mercado de trabalho, ou seja, quando se aposenta e deixa de ser economicamente ativa. A aposentadoria na maioria das vezes contribui para o rompimento das relações sociais com pessoas que o idoso conviveu durante anos, além da redução considerável de salário e falta de atividades alternativas.

Telles (2008) afirma que quando é imposta uma idade cronológica para o ingresso na aposentadoria, é construída uma barreira que separa o indivíduo de suas atividades produtivas. Ainda Telles (2008, p. 47)

a condição na qual o indivíduo se encontra muitas vezes não é condizente com o afastamento do mundo do trabalho. A velhice não é vivida de forma igual em todas as classes. A questão da desigualdade social torna a última etapa da vida do indivíduo penosa para uns e agradável para outros.

Corroborando com Telles, as autoras Mazo, Lopes e Benedetti (2001) apontam que a aposentadoria pode ser um marco no processo do envelhecimento e depende de como é encarada por cada pessoa. É vista como possível causadora de um processo de despersonalização e marginalização social, ao afastar o idoso de sua atividade profissional, uma vez que o desligamento do trabalho torna-se angustiante, onde a falta de ocupação traz consigo um sentimento de inutilidade e a exclusão como membro produtivo e útil de seu grupo social. As autoras acrescentam também que se o idoso teve uma vida construída no mundo do trabalho, podem ocorrer alguns problemas como: falta de adaptação e preparação dos familiares para o cotidiano o idoso no lar; conflito de gerações; divergência do comportamento esperado para o idoso; falta de amizades e de contato com a vizinhança. Apesar disso, a pessoa idosa não deve romper sua relação com a sociedade e manter assim sua participação no universo social. Rodrigues apud Mazo, Lopes e Benedetti (2001) afirma que a aposentadoria ativa pode evitar a marginalização social, e por

isso os idosos devem manter um engajamento em atividades de seu interesse (como atividades físicas, grupos de convivência, estudos e realização de cursos).

O equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo contribui para que se possa envelhecer bem, fazendo com que, a partir de diferentes graus de eficácia, permita a ele lidar com as perdas ocorridas durante a velhice. O idoso deve ter participação ativa na sociedade em que vive, contribuindo com seus conhecimentos acumulados ao longo da vida. (NERI E DEBERT, 1999).

2.4 ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS E PROGRAMAS SOCIAIS

Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que ao participarem de programas de atividades físicas, os idosos são encorajados a se manterem ligados à sociedade.

Néri e Debert (1999) relatam que programas que atendem a população idosa, os incentivam e os preparam para a participação em atividades sociais, além de promover a integração das experiências e dos conhecimentos obtidos durante toda a vida. Em relação às atitudes sociais quanto à velhice, há por parte de pessoas de todas as idades a sensibilização pelas necessidades do idoso e suas características.

Cachioni (2003, p. 53) aponta que na década de 90 houve a multiplicação dos programas voltados para adultos maduros e idosos nas universidades brasileiras, com denominações e organizações diversas, mas com propósitos comuns:

rever os estereótipos e preconceitos com relação à velhice; promover a auto-estima e o resgate da cidadania; incentivar a autonomia, a integração social e a auto-expressão, e promover uma velhice bem-sucedida em indivíduos e grupos

Apesar do envelhecimento ser um processo relativo e individual, muitas vezes vem acompanhado de um estilo de vida inativo e sedentário, favorecendo as incapacidades. Em contrapartida, nos afirma Mazo (2005, p. 203):

Nos últimos anos, surgiu um aumento de programas de atividade física como meio de promoção de saúde dos idosos, pois foi estabelecido o papel da atividade física regular no processo de envelhecimento saudável, os efeitos fisiológicos, psicológicos, sociais e os benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo do período de vida. Um consenso entre os investigadores reside no objetivo fundamental da prática de atividade física para os idosos, que é a preservação ou a restauração de uma qualidade de vida aceitável.

Com base na afirmação desta autora, pode-se dizer que apesar de parte da população idosa ainda ter um estilo de vida sedentário, atualmente a importância da prática de atividade física regular para uma melhor qualidade de vida nessa faixa etária é amplamente conhecida. Prova disso, é o aumento do número de programas que atendam a esse público. Tendo como pressuposto a noção que o exercício físico promove a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania dessa população genericamente chamada de terceira idade, esses programas oferecem oportunidades para participação em atividades intelectuais, físicas e sociais.

“O estilo de vida fisicamente ativo é um elemento-chave na busca do envelhecimento bem-sucedido” (GALLAHUE E OZMUN, 2005, p. 484). E também, “a participação de idosos em programas de atividade física propicia respostas favoráveis que contribuem para um envelhecimento saudável” (GEREZ et al, 2007, p. 223).

As atividades preventivas e reabilitadoras no âmbito da Educação Física são imprescindíveis para manter ou resgatar a autonomia dos idosos, tendo grande impacto na saúde dessa população. De acordo com Paschoal apud Mazo, Lopes e Benedetti (2001), a independência se refere a realizar algo com seus próprios meios, já a autonomia, à capacidade de decisão, de comando e de seguir as próprias regras. Citado por Gerez et al (2007, p. 225) o conceito de autonomia pode ser entendido ainda como

a capacidade que o indivíduo tem para o exercício do autogoverno, construída a partir do conhecimento que o sujeito tem de si mesmo e do mundo que o rodeia. Numa ação autônoma, o indivíduo deve ser capaz de levar em conta os valores e as necessidades individuais, assim como os valores sociais e a responsabilidade com a coletividade, numa concepção de escolha que seja consciente (Aranha; Martins, 2000; Czeresnia, 2003; Farinatti, 2000; Freire, 2002).

Ainda nesse contexto, Rauchbach (1990) completa a afirmação dizendo que um dos problemas que mais preocupa o idoso é a questão da saúde, uma vez que quando esta está debilitada surgem os temores de se tornarem pessoas dependentes, perdendo assim sua autonomia nas atividades que realizam no dia-a-dia. Essas afirmações nos levam a acreditar que o idoso ativo vive melhor e que, além disso, segundo Guimarães et al (2004, p. 69):

A atividade física tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, sendo o seu incentivo, uma importante medida de prevenção das quedas, oferecendo aos idosos maior segurança na realização de suas atividades de vida diária. Além disso, o exercício proporciona aumento do contato social, diminui os riscos de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental, garante a melhora da performance funcional e conseqüentemente, leva a uma maior independência, autonomia e qualidade de vida do idoso.

Uma vez que a expectativa de vida aumenta ao longo dos anos, a preocupação na questão do envelhecimento acompanhado da autonomia por parte dos idosos deve ser cada vez mais explorada, ressaltando que o aumento do índice da população idosa deve vir acompanhado de um estilo de vida ativo para que possam desfrutar de um envelhecer com qualidade. Um dado importante apontado pelo IBGE (2010) é que o percentual de idosos que não conseguiam ou tinham grande dificuldade em caminhar 100 metros era de 12,2% em 2003 e no ano de 2008 passou para 13,6%, fato que pode ser explicado pela elevação da esperança de vida (entre aqueles com 75 anos ou mais, o percentual dos que declararam dificuldade ou incapacidade era de 27,2%).

O sedentarismo atinge todas as camadas sociais e faixas etárias podendo ser mais acentuado na velhice, Mazo, Lopes e Benedetti (2001) acrescentam que as atividades da vida diária não fornecem trabalho físico suficiente para estimular o sistema cardiorrespiratório e muscular, havendo a necessidade de uma prática regular de atividade física para manter a capacidade funcional.

De acordo com ACSM (2003) citado por Gerez et al (2007), mesmo que a participação em programas de atividade física não aumente os níveis de performance fisiológica, ele aumenta o status de saúde, reduzindo os fatores de risco para doenças cardiovasculares mantendo também a funcionalidade física, podendo ter grande impacto sobre a qualidade de vida do idoso.

Gallahue e Ozmun (2005) apontam que pesquisas entre participantes de níveis diferentes de programas de exercício demonstraram que “as atividades físicas eram benéficas para o funcionamento cognitivo e também para a memória de indivíduos que sofrem de depressão”. Além disso, os autores citam ainda que aquele que permanece ativo fisicamente pode contribuir a retardar o aparecimento de problemas de saúde e também a dependência de outras pessoas para um bom desempenho de tarefas da vida diária.

Para Cavalcanti apud Mazo, Lopes e Benedetti (2001) as atividades físicas podem atuar diretamente na problemática de adaptação do idoso à sociedade e

auxiliar na reorganização da vida social. A atividade física além de favorecer para o princípio do idoso ativo, ainda pode auxiliar na sua reintegração na sociedade. Nos confirmam Weinberg e Gould (2008, p. 416), “o exercício físico parece estar associado com mudanças positivas nos estados de humor e reduções na ansiedade e na depressão”.

O início à prática de atividade física regular, deve vir acompanhado da permanência ao programa. Cada vez mais programas de atividades físicas surgem para atender a essa população, e em contrapartida, pode-se observar ainda a ocupação de praças e parques, o que demonstra a sensibilização por parte dos idosos em se preocupar com o estilo de vida na velhice.

Cachioni (2003) afirma que embora a população idosa esteja ganhando maior visibilidade, seja pelos crescentes dados demográficos ou pelo fato de ser um novo e considerável campo de atuação profissional, é necessário ainda que se tenham recursos humanos com habilidades e competências tanto teórica como prática para que se possa atender o segmento idoso em todas as suas demandas. Estudos realizados por essa autora apontaram que os docentes com nível mais elevado e com maior especificidade de formação na área são os que percebem a velhice de forma mais veraz e real, ou seja, compreendem seu caráter heterogêneo. Afirma ainda que por mais que estejam em contato com idosos saudáveis e ativos, sabem que há outra parcela dessa faixa etária que é dependente, desvalorizada e não tem acesso aos programas e atividades educacionais, e que

esse saber apreendido com a ajuda da teoria e da prática profissional contribui para que os professores atuem de maneira mais apropriada em relação às realidades da velhice, com isso favorecendo não só os idosos, como também a sociedade que envelhece. (2003, p. 218)

2.5 ASPECTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS PARA O TRABALHO COM IDOSOS

Para Mazo, Lopes e Benedetti (2001), a prática de exercícios físicos bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar inúmeros benefícios, tanto no domínio físico, como no afetivo, cognitivo e social. Atualmente, observa-se uma demanda cada vez maior de programas de atividades físicas para terceira idade nos diferentes segmentos da sociedade.

Cachioni (2003) revela que o profissional envolvido com idosos deve conhecer as características dessa população.

No estudo realizado por Telles (2008), é apontada uma maior atenção a outras faixas etárias, sendo pouco explorada a atenção aos níveis de bem-estar do idoso. Quando o campo da atividade física para idosos começou a ganhar mais visibilidade, a demanda por profissionais que atuassem dentro dessa temática tornou-se mais evidente, causando aos interessados em seguir essa linha de trabalho a obrigação de adequar-se, para que pudessem atender às necessidades dessa população.

Em se tratando da população idosa, Gerez et al (2007, p. 224) alertam que

ainda são poucos os profissionais que conhecem sobre essa fase da vida, a não ser em relação ao declínio biológico que ocorre com a idade, que denota uma concepção restrita do conceito de saúde e de velhice, e que muitas vezes balizam práticas preconceituosas

Cachioni (2003) diz que o envelhecimento é parte integrante da condição humana, mas apesar disso existe desconhecimento e preconceito sobre essa etapa da vida. E também que as demandas nas áreas de prestação de serviços, pesquisa e políticas públicas aumentam ao passo que cresce a população idosa, além de que se espera, do profissional especialista nessa área, competência teórica e prática aos desafios do envelhecimento.

Farias Júnior citado por Mazo, Lopes e Benedetti (2001) aponta novas possibilidades de envelhecimento, surgidas a partir da atividade física como meio de promoção de saúde e que irão mudar o posicionamento de um modelo adaptado, que acabam vendo o idoso como segmento especial, como se tivesse uma deficiência a ser tratada.

A noção preconceituosa do envelhecimento envolve estereótipos positivos ou negativos. Um exemplo de prática preconceituosa do envelhecimento é a idéia de que pessoas idosas têm deficiências físicas e cognitivas e que devem ser tratadas como crianças (GALLAHUE E OZMUN, 2005). Ao atuar com a população idosa, deve-se ter o cuidado de não infantilizar falas e atitudes, uma vez que por parte deles já há uma bagagem de conhecimentos que foi adquirida ao longo de suas vidas.

Cachioni (2003) cita algumas associações de cunho preconceituoso em relação ao idoso, como:

- considerar os idosos como uma categoria homogênea, sem levar em conta condições de saúde e estilo de vida;
- atribuição prévia de dependência física, depressão e doença aos sujeitos idosos;
- consideração da velhice como fase de declínio, improdutividade, afastamento e impossibilidade de desenvolvimento.

Tamer apud Cachioni (2003) revelou em uma pesquisa que para docentes envolvidos em um programa educacional para pessoas idosas, as atividades nessa área são entendidas como um desafio no exercício profissional e inovação das práticas docentes. O trabalho permite diálogo intergeracional e um ganho muito salientado é o intercâmbio de experiências. Outras pesquisas citadas por Cachioni (2003, p. 114) apontam que o contato com o público idoso possibilita

uma intensa troca afetiva e de conhecimentos; mudança de perspectivas, de conceitos e valores em relação à velhice e ao envelhecimento pessoal, encarado como algo mais positivo, com possibilidade de um envelhecimento pessoal também bem-sucedido; sentimento de estar contribuindo para a valorização do idoso na sociedade e favorecendo suas relações sociais e familiares; oportunidade de verificar na práticas os conhecimentos da área de formação, como, por exemplo, que o desenvolvimento é possível em qualquer etapa da vida humana

Cachioni (2003) afirma ainda que o educador que atua com idosos necessita de uma formação adequada, além de ter iniciativa pessoal, gostar de idosos e ter capacidade de improvisação. E ainda que o trabalho a essa faixa etária é visto com um desafio, por já apresentarem uma bagagem de conhecimentos e estarem em busca de melhorar sua qualidade de vida, existindo uma troca de saberes entre professor e aluno.

O aprender dos mais velhos (por os considerarem grandes mestres, adquirindo um saber que contribui para a própria velhice) e a troca afetiva (sentem-se admirados e respeitados) são os principais benefícios, citados nos estudos realizados por Cachioni (2003), ao trabalhar com a população idosa. As principais motivações citadas para envolver-se com essa área são: por ser um trabalho envolvente e desafiador, por ser um novo campo de intervenção profissional e pela nova experiência, e por acreditar na interação entre diferentes gerações. Sobre os

estímulos por parte de quem atua na intervenção junto ao público idoso, Cachioni (2003, p. 121) cita ainda

por afeição, pelo carinho e gratidão por parte dos alunos; por ser um grupo entusiasta alegre, responsável, criativo, dinâmico, amigo, que proporciona crescimento e realização pessoal; por identificação, afinidade e empatia com o segmento etário; por curiosidade; para a preparação da própria velhice e busca de novos significados para a vida.

Em contrapartida, segundo Cachioni (2003), pesquisas realizadas por essa autora afirmam que no Brasil não são formados educadores para o segmento idoso. A área de educação e saúde tem sido representada por cursos de especialização em atividade física direcionada aos idosos. Dados obtidos mostram que os investimentos em relação à formação e atualização gerontológica ainda são precários.

É de fundamental importância que os profissionais sejam capacitados antes de atuar em qualquer campo, conforme indica a literatura (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2001; CACHIONI, 2003), apesar da boa vontade das pessoas para o trabalho com idosos, verifica-se a falta de profissionais habilitados para este trabalho.

Rauchbach (1990) afirma que o professor deve traçar objetivos compatíveis com o grupo, dando boa orientação para que os exercícios sejam executados de forma natural, facilitando o processo de assimilação por parte dos alunos idosos. A autora aponta características que não podem ser esquecidas pelo profissional que irá atuar com terceira idade: nunca desconsiderar suas queixas; potencializá-lo para as atividades diárias; respeitar suas limitações orgânicas; analisar a estrutura orgânica do idoso em seus aspectos sociológico, psicológico e biológico; respeitar o ritmo próprio de cada indivíduo; o professor deve ser criativo e animador; saber quando reduzir o ritmo da aula; lembrar sempre que o idoso é fonte inesgotável de sabedoria.

Em relação à didática e metodologia adotada para o trabalho com idosos, Cruz (2008, p. 30 – 31) aborda questões pertinentes tais como:

Procurar na medida do possível, individualizar as atividades segundo as necessidades de cada um.
Não infantilizar as atividades e o comportamento, pois idosos “não voltam a ser criança” como o senso comum afirma, e sim, os adultos são mais experientes.

Evitar tolher ou limitar as possibilidades do indivíduo em vista da idade avançada, fato esse, geralmente observado em pessoas que convivem com essa população (eufemismos, excesso de zelo, super-proteção, compaixão). Dar as explicações das atividades em voz forte e clara, levando em conta que a idade avançada causa diminuição na audição. Utilizar-se do repertório de movimentos que os idosos já possuem de suas experiências e vivências anteriores, para promover novos conhecimentos e capacidades. Procurar conhecer o grupo com que se trabalha, suas motivações, estilos de vida, quais as suas aspirações mediante a prática de atividade física (pode ser mensurado através de questionários, entrevistas e até mesmo as falas espontâneas dos idosos durante as aulas).

O profissional que irá atuar na intervenção com idosos deve ter uma bagagem de conhecimentos sobre os aspectos ligados ao envelhecimento, deve conhecer as necessidades e características dessa população. Devem propiciar a participação ativa dos alunos nas atividades, e estar aberto a possibilidade de desafios e propiciar a troca de saberes entre professores e alunos idosos. É preciso também ter empatia com o público idoso e consciência de seus preconceitos e crenças sobre a velhice, para que possam encarar esse campo de atuação como uma possibilidade que cada vez mais deverá ganhar visibilidade pelo aumento do contingente dessa faixa etária.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e de cunho descritivo, que segundo Thomas e Nelson (2002), tem como característica o conteúdo interpretativo em vez de uma preocupação excessiva sobre o procedimento, desenvolvido através de entrevistas semi-estruturadas, por meio da qual se visa entender a contribuição de um programa de atividades físicas para idosos na formação docente de acadêmicos.

Queiroz citado por Duarte (2002) define a entrevista semi-estruturada como uma técnica de coleta de dados através de uma conversação continuada entre pesquisador e informante, norteadas pelo próprio pesquisador conforme seus objetivos. mudar

3.2 SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES

O presente estudo foi realizado com cinco sujeitos, sendo que um deles ainda é bolsista e os outros quatro são ex-bolsistas, que participaram do “Projeto Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos”. Os participantes da pesquisa foram escolhidos pelos seguintes critérios: permanência de pelo menos um ano no projeto; acadêmicos de diferentes épocas; facilidade de contato para realização deste trabalho.

O Projeto de Extensão Universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos”, da Universidade Federal do Paraná, iniciou-se no ano de 1999, sistematizado inicialmente pela Professora Simone Rechia¹. A partir de necessidades percebidas junto à população idosa, em um estudo realizado sob coordenação desta professora denominado “A prática pedagógica da Educação Física: seu impacto sobre as concepções de corpo de mulheres de diferentes gerações”, verificou-se grande dificuldade das mulheres mais velhas em falarem e perceberem seus corpos, o que acabou por gerar a idéia de um projeto onde a mudança deste paradigma fosse trabalhada.

¹ Professora adjunta do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, membro pesquisadora do Centro de Pesquisa em Esporte, Lazer e Sociedade, com titulação de Mestre em Educação e Doutora em Educação Física na área de estudos do Lazer.

A primeira proposta do Projeto foi datada de 24 de novembro de 1998, com previsão de início para 2 de fevereiro de 1999, onde inicialmente se buscava apresentar esclarecimentos a população idosa relacionados à sua corporeidade, alterando a concepção de "corpos envelhecidos" que essa própria população carregava. Nesse contexto, buscava atender preferencialmente aposentados, incentivando a inclusão destes ao convívio social e trabalhando a concepção corporal dos idosos atendidos.

A partir do ano de 2000, a coordenação do projeto ficou a cargo da Professora Rosecler Vendruscolo². Desse ano em diante, o Projeto passa a caracterizar-se como um programa de atividades corporais e socioculturais para adultos maduros e idosos que residem em Curitiba e Região Metropolitana, cujos fundamentos na educação permanente, prevêm a estes indivíduos um processo educativo contínuo voltado à realização pessoal, a autonomia física e social, a manutenção da saúde e aumento da consciência corporal para uma melhor qualidade de vida. Em vista de tais objetivos o projeto também tem por propósito possibilitar a população em geral a promoção de conceitos positivos quanto à velhice. Para tanto, são realizadas aulas de atividades corporais como: alongamento, ginástica aeróbica e localizada, jogos lúdicos, esportes adaptados, caminhada, hidrogenástica, musculação e relaxamento; e de atividades sócio-culturais: gincanas, palestras, passeios, viagens, festas e dinâmicas de grupo. Tais práticas acontecem nas dependências do Departamento de Educação Física e no Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Paraná, as terças e quintas-feiras, no período das 9:00 às 11:00 horas, e das 14:00 às 16:00 horas. Possuindo também, horário destinado à pesquisa e ao planejamento das intervenções práticas junto aos idosos no decorrer da semana.

O Projeto Sem Fronteiras, que inicialmente atendia um número pequeno de idosos, conta hoje com cerca de 150 (onde 87% são do sexo feminino e 13% do sexo masculino), divididos em três grupos, sendo um grupo no período da manhã e dois grupos à tarde. Além de uma lista de espera de pessoas que souberam da existência do projeto e demonstram interesse em participar. A divulgação é feita em sua maioria pelo contato com integrantes, onde muitos idosos são levados por vizinhos, familiares e amigos.

² Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, com titulação de Mestre em Educação Física. Desenvolve pesquisas na área do envelhecimento, velhice e atividades corporais.

Atualmente o Projeto conta com 21 acadêmicos, sendo 10 que atuam na parte da manhã e 11 na parte da tarde, que totalizam 17 bolsistas e 4 voluntários. Como principais objetivos para os acadêmicos estão: capacitar teórica e metodologicamente futuros profissionais de educação física para a atuação adequada em programas interdisciplinares para idosos; oportunizar aos acadêmicos envolvidos no projeto a prática de planejamento e da docência de aulas junto aos idosos; proporcionar a formação em pesquisa e produção científica de caráter interdisciplinar.

3.3 INSTRUMENTOS

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semi-estruturada. O roteiro de entrevista é composto primeiramente por perguntas sobre a identificação dos participantes (nome e idade) e o período de participação no Projeto Sem Fronteiras (ano de início e término), em seguida, sobre os motivos que o(a) levaram a participar do projeto, se durante esse período era bolsista ou voluntário, quanto tempo permaneceu, as dificuldades encontradas ao ingressar no projeto, como conseguiu superar essas dificuldades e de que maneira, se o conhecimento adquirido na graduação em Educação Física contribuiu para a intervenção com idosos, como eram seus conhecimentos sobre essa área antes e depois de participar do projeto, qual foi a principal contribuição para sua formação, se após o projeto atuou nessa área e se ainda atua e por fim, se produziu algo sobre atividade física para população idosa impulsionado(a) pelo projeto.

As questões do relatório de entrevista foram elaboradas a partir da revisão de literatura sobre envelhecimento, atividade física e formação do profissional que atua nessa área, e também a partir do interesse da pesquisadora. O instrumento de coleta de dados refere-se basicamente em apontar a contribuição do projeto para a formação docente do acadêmico e futuro profissional de educação física.

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

A coleta de dados para o trabalho foi feita por meio de uma entrevista semi-estruturada, aplicada pela própria pesquisadora a cada um dos sujeitos do estudo.

Primeiramente, entrei em contato com ex-acadêmicos que participaram e com um acadêmico que ainda participa do projeto (através de e-mail, telefone e

pessoalmente), para saber da disponibilidade e interesse em participar do trabalho, para então marcar um horário e local para realizar as entrevistas.

As entrevistas foram gravadas em um aparelho celular e em um gravador de áudio, e foram realizadas em dias e horários distintos (de acordo com a disponibilidade de cada participante).

No dia 10 de novembro de 2010 foi feita uma entrevista com um acadêmico que ainda participa do Projeto Sem Fronteiras. No dia 11 de novembro de 2010, foram realizadas outras duas entrevistas, desta vez, com duas ex-acadêmicas. No dia 12 de novembro de 2010 foi realizada outra entrevista, também com um ex-acadêmico. Por fim, no dia 14 de novembro de 2010, houve a última entrevista com outra ex-acadêmica do curso de Educação Física da UFPR que participou do projeto. Os locais onde foram realizadas as entrevistas variaram de acordo com a facilidade para cada participante. Ao entrar em contato com os participantes, procurei esclarecer os objetivos da pesquisa. Antes de iniciar as entrevistas, informei novamente sobre o conteúdo do trabalho e perguntei se não havia problema em gravar a conversa.

Todas as entrevistas foram transcritas na íntegra para a análise dos dados obtidos.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos foram organizados em categorias de acordo com as perguntas do roteiro de entrevista.

Para a análise de dados e discussões, não serão citados os nomes dos entrevistados, que serão caracterizados como sujeitos A, B, C, D e E.

Inicialmente, houve a caracterização dos participantes a partir da idade e do período de participação no Projeto Sem Fronteiras. Em seguida, foram analisadas as dificuldades encontradas por eles ao ingressar no projeto, e os pontos que se mostraram mais relevantes para entender a contribuição do Sem Fronteiras na formação docente. Para a análise, foram utilizados autores da área do envelhecimento, velhice, atividade física e formação do profissional que atua com terceira idade, tais como: Cachioni (2003), Gerez et al (2007), Cruz (2008), Neri e Debert (1999), Telles (2008), Gallahue e Ozmun (2005) e Mazo, Lopes e Benedetti (2001).

4 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Ao total foram cinco participantes da pesquisa, sendo dois homens e três mulheres, com idade entre 25 e 40 anos, onde quatro deles já se formaram no curso de Educação Física da UFPR e apenas um ainda é acadêmico.

O sujeito A tem 40 anos de idade, é acadêmico, participa do Projeto Sem Fronteiras desde o segundo semestre do ano de 2007 e ainda continua no projeto. Os sujeitos B, C, D e E, são ex-acadêmicos. O sujeito B tem 26 anos e participou do projeto de 2003 até o ano de 2007. O sujeito C tem 28 anos e participou do projeto de 2001 até 2003. O sujeito D tem 25 anos e participou do projeto de 2003 a 2008. O sujeito E, tem 32 anos e participou do projeto de 2000 a 2002.

Sobre a saída do Sem Fronteiras, o sujeito C relatou que apesar de concluir o curso e deixar o projeto de extensão, foi se desligando aos poucos.

[...] Foi difícil me desvincular depois que a faculdade terminou, eu larguei o projeto, mas eu continuei fazendo várias visitas, então eu era meio 'semi-atuante', eu perdi a responsabilidade, mas eu ia de vez em quando. (sujeito C)

Uma explicação para isso pode ser exposta através de Cachioni (2003), a autora aponta uma troca afetiva que proporciona satisfação pessoal a quem trabalha com idosos. Afirma ainda que há conquista de novas amizades, ou seja, vai além da relação professor-aluno, e se abre um novo núcleo de relações sociais.

Com relação à participação no projeto como bolsistas, voluntários ou ambos, os sujeitos A, B, D e E afirmaram que ao iniciar no projeto foram voluntários, e passaram a ser bolsistas.

Ao serem perguntados sobre a atuação com atividade física e terceira idade após o projeto e se atualmente estão inseridos nessa área, os sujeitos C e D comentaram que não atuaram nem atuam especificamente com grupos de terceira idade.

[...] alguns alunos meus são da terceira idade [...], mas não especificamente um grupo com essa faixa etária. Todo um trabalho adaptado e preparado para terceira idade... isso não, infelizmente. (sujeito C)

Não especificamente com grupos de terceira idade como era no projeto né, mas com personal terceira idade né... e com certeza nesse personal, a gente tem muita noção do que já foi feito. (sujeito D)

O sujeito E afirmou ter trabalhado com hidroginástica para terceira idade. Já o sujeito B, afirma que hoje atua com atividade física voltada à população idosa e que em um dos lugares que trabalha atualmente, a proposta para o trabalho foi levada por ela.

Fui eu e uma amiga minha, que também era do projeto. A gente foi em várias academias, então a gente levou a proposta pra trabalhar com idosos porque não tinha até então. Não tinha nenhuma turma assim. Então a gente trouxe a proposta e as academias aceitaram e a gente começou a trabalhar, aí hoje em dia é uma das turmas que é mais fiel. (sujeito B)

O fato de o sujeito B ter levado a proposta de trabalho para academias, mostra que apesar da atividade física e terceira idade ser um campo cada vez maior, há uma demanda por atividade física para idosos em diferentes locais e também que há a escassez de lugares adequados para atender a essa população. Nos confirma Sobral citada por Telles (2008), dizendo que os profissionais de educação física têm direcionado muito pouco sua atenção à elevação dos níveis de bem-estar social do idoso, apesar de ser conhecida a transição demográfica que está alterando a faixa etária no Brasil. Néri e Debert (1999) afirmam que há falta de conhecimentos para o embasamento de ações voltadas às pessoas que envelhecem, pelo envelhecimento populacional ser um fato novo no Brasil e em alguns outros países.

4.2 MOTIVOS QUE LEVARAM À PARTICIPAÇÃO NO PROJETO SEM FRONTEIRAS

Foi perguntado a todos os entrevistados sobre a razão que estimulou os entrevistados a iniciar sua participação no Projeto Sem Fronteiras, dentre as respostas variadas o que prevaleceu, basicamente, foi o interesse em participar de uma atividade extra-curricular – ou projeto de extensão. Para o sujeito E, a participação no projeto foi impulsionada pela afinidade com a população idosa e a facilidade de lidar com esse grupo.

Na semana do calouro foi apresentado o projeto pelos participantes e integrantes do projeto e eu gostei muito[...] eu pensei 'po, que bacana esse projeto... é um projeto que eu gostaria de participar' (sujeito A)

Na verdade porque na época a gente não podia fazer estágio em nenhum lugar extra, e daí a gente foi – nós éramos um grupo de 8 pessoas – procurar um projeto pra fazer alguma atividade, e foi o que mais atraiu a gente pelo público e pelo horário também (sujeito D)

Então, na semana acadêmica o pessoal apresenta todos os projetos que tem no DEF, e aí eu queria participar de algum, assim... fazer uma extensão, e nenhum me chamou atenção assim né, só quando a Rosecler apresentou e o pessoal que era já bolsista do projeto foi apresentar aí eu me identifiquei mais assim, e como eu queria participar de uma extensão aí eu escolhi participar do Sem Fronteiras (sujeito B)

[...] eu tinha me interessado pelo projeto da terceira idade e quando eu passei em Educação Física minha mãe comprou um livro chamado Introdução à Educação Física e ali eu fiz algumas leituras e falava sobre a importância do idoso ter autonomia e através da atividade física ele poderia ter uma vida mais autônoma [...] Então eu achei que tinha uma relevância social, o que pra mim era muito importante. (sujeito C)

Justamente pela minha facilidade de lidar com esse tipo de grupo, com essa população da melhor idade. Sempre tive facilidade, sempre gostei de trabalhar com esse público. (sujeito E)

Na maioria dos casos o que motivou a participação no projeto foi a possibilidade de realizar uma atividade de intervenção como estágio e por ser uma atividade de contra-turno que poderiam participar ainda no primeiro ano de faculdade. Em segundo lugar aparece a importância da relevância social do trabalho com os idosos realizado no Sem Fronteiras e também a identificação com o público-alvo.

O Plano Nacional de Extensão (2000) afirma que a produção de conhecimento através de programas de extensão universitária, como é o caso do Sem Fronteiras, se dá através da troca de saberes acadêmico e popular, trazendo como consequência além da participação da comunidade, a produção que resulta do confronto com a realidade. Ou seja, faz com que os acadêmicos envolvidos em algum projeto de extensão possam ter contato com a prática a partir da própria universidade, uma vez que ao ingressarem na graduação inicialmente não são permitidos estágios, como citou o sujeito D.

No que diz respeito à autonomia citada pelo sujeito C, Gerez et al (2007) aponta que a possibilidade de mantê-la é imprescindível para uma vida satisfatória e para o aumento da saúde.

Cruz (2008) sugere como objetivos do professor para realizar as atividades “promover a interação social, socialização e ressocialização dos idosos; estimular a autonomia de ação dos indivíduos, questionando-os e deixando-os exporem suas idéias durante as aulas, levando-os a refletir sobre as atividades executadas”.

Cachioni (2003) relata que “as pessoas são motivadas a satisfazer grupos distintos de necessidades”. A autora afirma ainda que não há um motivo específico para que alguém desenvolva atividades para terceira idade, mas um pressuposto referindo-se ao conjunto de forças que orientam o comportamento. Um estudo feito por O’Connor em 1987, citado por Cachioni (2003) aponta como motivos principais para o trabalho com idosos: consciência social, ascensão profissional, interesses cognitivos e relações sociais. Ainda Cachioni (2003) aponta que algumas razões para o trabalho com idosos: curiosidade, por ser um novo campo de atuação, pelo carinho e gratidão por parte dos alunos e pela afinidade. Como pode ser observado na fala do sujeito E:

era um grupo bem família e eles tratavam a gente como filho, isso era muito bom assim, a gente era uma grande família. [...] por essa facilidade de trabalhar com o grupo da melhor idade e por esse retorno que eles trazem pra gente né.

4.3 DIFICULDADES ENCONTRADAS

Um dos pontos abordados na entrevista foi sobre o aparecimento de dificuldades ao iniciar as atividades no projeto. Todos os entrevistados afirmaram que encontraram algum tipo de dificuldade ao ingressar no trabalho com o público idoso. Dentre as maiores dificuldades, foram citadas: dificuldade em como tratar o idoso, o modo como aplicar algum tipo de atividade, pelo fato de ter acabado de iniciar a vida acadêmica e a conseqüente insegurança pela falta de experiência.

É claro que no início, porque é uma vivência que você não tem, você fica inseguro. Mas a cada dia que passa, é... você acaba ficando cada dia mais seguro e confiante nas atividades que você vai passando pra eles. (sujeito A)

O sujeito B relatou que o mais difícil no começo foi em como atuar com idosos e a postura que deveria adotar perante eles.

Dificuldade assim de saber como lidar com eles, o que falar né? Não é que nem você dar uma aula pra adultos... tem que falar bem alto, tem que explicar bem, as vezes tem que explicar mais vezes, tem que ficar sempre motivando eles pra participar porque senão eles mesmos se subestimam assim né? (sujeito B)

Para os sujeitos C e D, houve dificuldade pela falta de prática e o fato de ainda serem iniciantes, declararam o surgimento de dúvidas em relação às atividades que iriam realizar.

No começo bastante né, porque a gente era primeiro ano [na faculdade], 17/18 anos, não tinha nem noção de como dar aula, não tinha noção nenhuma de atividade, de como tratar idoso, a própria atividade física que a gente tinha que passar... não sabia né. Vergonha também [...] (sujeito D)

Algumas dificuldades [...] porque eu era muito aprendiz ainda, então... a primeira aula, por exemplo, eu tinha dificuldades de calcular o tempo... quanto tempo levaria cada atividade, se tinha 3 horas pra atuar como professor quanto tempo levaria cada uma delas... se ia faltar tempo ou sobrar tempo. A primeira vez que eu assumi uma aula, eu e a Bruna, sobrou tempo... então a gente teve que tirar cartas da manga e tentar fazer. (sujeito C)

O sujeito E, aponta que muitas vezes o público idoso é subestimado em relação às capacidades e ao que podem desenvolver, dificultando assim no planejamento de algumas atividades.

a gente subestima às vezes as capacidades deles. [...] nas atividades de recreação e lazer sempre surgia algumas dúvidas né, se eles iam conseguir... se eles não iam. Às vezes a gente montava uma atividade e não dava certo por algum motivo, né? Tinha que tirar uma carta da manga, sempre várias cartas da manga, né? Improvisar! Porque não era um grupo que a gente tinha acesso né, a gente trabalhou com criança, adolescente e adulto... faz estágio com criança, adolescente e com adulto... mas com a terceira idade a gente não trabalhava. E daí vai imaginando sempre o vovôzinho com a bengalinha, e não é verdade... tem os vovôzinhos com as bengalinhas que até vão, mas hoje em dia são ativos né? (sujeito E)

Corroborando com as falas dos entrevistados, Cachioni (2003) afirma que não é preciso ser um 'super-profissional' para atuar com o público idoso, mas que, dentre outras, deve-se ter iniciativa pessoal e capacidade de improvisação. Em relação a essa última observação da autora, pode ser observada na fala dos sujeitos C e E que afirmam ter tido que 'tirar cartas da manga' e improvisar alternativas para o melhor andamento da atividade.

Subestimar o público idoso, é uma característica que denota do senso comum e também uma posição preconceituosa. Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que a noção preconceituosa do envelhecimento pode envolver estereótipos positivos ou negativos. Isso pode ser observado e é citado pelo sujeito E, relatando que comumente associamos o idoso à imagem de pessoas mais frágeis e inativas.

É comum conhecermos sobre o declínio biológico do idoso, e isso restringe muitas vezes a concepção sobre essa etapa da vida (GEREZ et al, 2007).

4.3.1 Superação das dificuldades

Sobre a superação das dificuldades que encontraram, todos os entrevistados afirmaram que conseguiram supera-las no decorrer de sua atuação no projeto.

As respostas coincidiram na afirmação de que a experiência e a prática foram os modos que mais ajudaram a deixar as dificuldades de lado. O sujeito A relata ainda que há uma acolhida muito grande por parte dos idosos, o que faz com que o iniciante não se sinta hostilizado.

[...] não é um ambiente hostil, é um ambiente muito bacana... é um ambiente muito receptivo, então isso faz você ficar bem a vontade [...] Apesar de eles [os idosos] terem vontade de fazer as coisas certas, ninguém vai estar te crucificando se você cometer algum erro. (sujeito A)

Outros pontos levantados foram: a observação antes de iniciar a intervenção, a ajuda da coordenadora e dos acadêmicos que já faziam parte do projeto e buscando em literatura. Todos afirmaram que adquiriram segurança e confiança com o decorrer do tempo, através da prática.

Pela experiência, pelo dia-a-dia e pela aproximação com os interesses deles [dos idosos], pelos relatos deles... a forma como eles recebiam mais ou menos cada uma das atividades (sujeito C)

Sim. Com a prática, né? Passando as semanas, passando os meses né... com a prática a gente foi adaptando, porque dava pra fazer todas as atividades com eles... todas! Só que adaptadas né, não tem uma atividade assim que não desse pra fazer, pelo menos assim... lógico, bom senso também né? (sujeito E)

Cruz (2008) aponta que o idoso requer posições diferentes de abordagens, métodos de ensino e motivação, além de cuidados especiais na prática da atividade

física. Apesar de o indivíduo idoso necessitar de uma metodologia diferente da de crianças e adultos, não se pode considerar que são incapazes de realizar a atividade proposta. Corroborando com a autora citada, a fala do sujeito E demonstra isso, uma vez que a atividade com o idoso pode ser conduzida, como com outra faixa etária, se for adaptada.

Como observado com a análise das falas dos entrevistados, percebe-se uma mudança de posição através da experiência e da prática junto à população idosa, e também o aumento da segurança e confiança para atuar com essa faixa etária.

4.4 GRADUAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E PUBLICAÇÕES

Quando questionados sobre o conhecimento obtido durante a graduação em educação física, as respostas variaram entre muita e pouca contribuição. O que se pode perceber a partir da fala dos entrevistados, é que o curso contribuiu e a participação no projeto complementou e enriqueceu o conhecimento através da prática.

O sujeito A considera a vivência mais importante para que se possa atuar, do que a teoria que é vista em aula. Para os sujeitos B e D, há pouca prática na graduação e a solução para isso é buscar complementos em literatura e na prática. Acrescentando a isso, o sujeito E afirma que o conhecimento da graduação não foi suficiente e houve a necessidade de buscar conhecimento fora.

Em partes sim, em partes não. A parte da fisiologia ajudou, a parte das aulas de recreação ajudaram né... mas muita coisa a gente tem que buscar fora né, é muita informação que a gente tem que buscar em livros, na internet, ou com alguém que já trabalhou né... mas isso não só no Projeto Sem Fronteiras como em outras atividades né... eu saí da faculdade e tive que correr atrás de teoria pras minhas aulas de natação, pras minhas aulas de hidroginástica, porque a faculdade não conseguiu me dar tudo que eu precisava. (sujeito E)

Para o sujeito C, houve grande contribuição na formação.

Totalmente. Não só com os idosos, mas a forma de me colocar perante um grupo, a forma de entender o meu papel, dos meus objetivos sempre voltados pra educação... tudo isso... a forma de me colocar em qualquer espaço, seja na escola, fora da escola, num espaço formal ou não formal de ensino, seja com qualquer faixa etária (sujeito C).

Como visto anteriormente e confirmando as falas dos entrevistados, Cachioni (2003) afirma que há carência na formação de educadores para o segmento idoso, e que para isso há necessidade de especialização em atividade voltada a esse público. A possibilidade de aliar teoria à prática é enriquecedora, apesar disso, pelo campo da Educação Física ser muito abrangente, há dificuldade em ocorrer o aprofundamento em todas as áreas de atuação, o que pode ser observado na fala do sujeito E, afirmando ter que buscar outras fontes de conhecimento para atuar. Ainda com relação à experiência para a formação, o sujeito D afirmou que

[...] o que a gente aprendeu mesmo assim mais, eram as coisas que a gente mesmo buscava em artigos e na própria prática (sujeito D)

Quanto à produção impulsionada pelo projeto, todos afirmaram que participaram de alguma publicação.

Apesar disso, o sujeito D afirmou não ter muito gosto pela produção e preferir a prática.

Muita gente teve isso né, mas eu nunca fui muito ligado na parte de produção assim... eu já preferia partir pra prática. Então quando tinha trabalho, alguma coisa assim, eu não evitava... mas fazia o que tinha que fazer. Mas não tinha muito interesse em produzir, lia... gostava de ler e me inteirar, mas produzir não era a minha praia mesmo. (sujeito D)

O sujeito A comentou ter publicado dois artigos e estar desenvolvendo sua monografia sobre terceira idade, mas acha que há pouca produção no projeto.

Eu acredito que devido à riqueza que é o trabalho que a gente faz no Sem Fronteiras – até é uma autocrítica que eu faço - é que a gente desenvolve muito pouco trabalho acadêmico, a gente publica muito pouco, a gente acaba deixando isso meio de lado [...] só que agora a minha monografia também tá sendo dos motivos de adesão e permanência no programa de natação para idosos todo voltado a esse público idoso [...] Por eu ter desenvolvido até poucos artigos, foram só dois, eu acho que eu ficava devendo... tinha que fazer pelo menos um trabalho de conclusão de curso sobre essa temática, de certa forma eu vou estar dando um retorno acadêmico pro meu trabalho (sujeito A)

O sujeito B afirmou que, na sua época, havia muita produção de trabalho acadêmico e apresentações em vários congressos. Comentou que dá palestras sobre a área da atividade física e terceira idade. Além disso, a monografia de sua

graduação e a monografia de sua pós-graduação foram voltadas à atividade física e terceira idade, e com isso, publicou um livro.

Neri e Debert (1999) apontam que para lidar com a população idosa é necessária a formação de recursos humanos, ou seja, treinamento profissional que promova conhecimentos sobre o processo de envelhecimento e também sobre a qualidade de vida na sociedade que passa por esse processo.

Apesar da graduação ser a base para a formação de qualquer profissional, deve-se sempre estar em busca de conhecimento, o que conseqüentemente acarretará em confiança e segurança para atuar.

[...] o conhecimento traz segurança pra gente, quanto mais a gente sabe, mais seguro a gente é (sujeito E)

Sobre isso, Cachioni (2003) afirma que o profissional deve possuir conhecimentos específicos sobre as necessidades do público idoso. Em pesquisa, a autora concluiu que docentes com nível mais elevado e maior especificidade na formação, são os que percebem a velhice pelo seu caráter heterogêneo, e também que a teoria aliada à prática contribui ao profissional atuar de maneira mais adequada às realidades da velhice.

4.5 SIGNIFICADOS DA PARTICIPAÇÃO NO PROJETO SEM FRONTEIRAS PARA A FORMAÇÃO DOCENTE E PESSOAL

Um dos pontos levantados na pesquisa foi sobre os significados do Projeto Sem Fronteiras na formação docente dos entrevistados.

Todos concordaram que o projeto teve um papel importante em sua formação docente e pessoal. As respostas principais variaram no sentido de se considerar mais seguro e confiante para atuar com o público idoso, complementar a relação teoria e prática, implementar uma nova visão sobre o campo da educação física.

Os sujeitos B, C e E relataram ter outras concepções sobre a Educação Física até iniciarem no Sem Fronteiras, e um exemplo disso pode ser observado na fala do sujeito C. Os sujeitos B e E afirmaram iniciar na graduação com o objetivo de trabalhar o voleibol, e depois de participarem do projeto o campo de atuação de interesse mudou.

Pra mim, a atividade física e terceira idade não ta relacionada só à saúde biológica, mas ao espaço coletivo, de socialização né, de pertencimento... onde a gente encontra o sentido de estar junto. Então eu fui muito mais pra esse lado social, e foram eles que me ensinaram a pensar assim... através do retorno deles. (sujeito C)

Não, eu entrei na educação física pra trabalhar com vôlei, sempre treinei vôlei. [...] Nunca trabalhei com vôlei (sujeito B)

Na época eu entrei na faculdade pra trabalhar com voleibol, e o mundo deu voltas né... me atraiu o trabalho com eles pela minha facilidade e o retorno que eles dão pra gente é muito grande né (sujeito E)

Como disse o sujeito C, além dos benefícios já mencionados ocasionados pela prática de atividades físicas, há também a questão da socialização, nesse sentido Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que ao envelhecer as pessoas precisam da interação com outros e também de atividade física, além de preservar e desenvolver relacionamentos, estar em um ambiente social representa as condições de manter ou melhorar o estado de saúde desses indivíduos.

O sujeito A definiu o projeto como fundamental na sua formação, e afirmou que hoje se sente mais seguro e consciente para sua atuação profissional. O sujeito D considera o projeto como uma das principais fontes de formação tanto pelo contato prático, adquirindo noção de atividades, quanto pela mudança sobre a visão dessa faixa etária.

Porque no começo a gente não tinha nem noção... é... eu achava as vezes que eles não eram capazes de nada, e depois fui ver que dava pra trabalhar como pessoas normais, que eles tinham capacidade física (sujeito D).

De acordo com a fala do sujeito D, e confirmado por Mazo, Lopes e Benedetti (2001), a palavra envelhecimento carrega a conotação de perdas, declínios e doença. Ao iniciar o trabalho com o idoso, é comum associar esses fenômenos a essa população, porém essa associação é uma idéia errada de saúde e velhice. Os sujeitos D e E, afirmam que com a intervenção no projeto puderam perceber que, apesar de algumas limitações, há capacidade física por parte da população idosa. Para o idoso, Gerez et al (2007) afirmam que as vivências corporais trazem uma “reflexão crítica sobre si mesmo e a própria velhice com o intuito de desconstruir os

estereótipos negativos impostos pela sociedade de consumo, o que poderá contribuir para aceitação e mudanças nas atitudes ante a própria velhice”.

Outra questão levantada foi sobre o significado do projeto para cada um dos entrevistados. O sujeito A definiu o projeto como uma família dentro da universidade; para o sujeito B, o projeto trouxe uma nova visão da educação física; o sujeito C o considera como o processo fundamental na formação do estudante; para o sujeito D, foi a principal escola prática; já o sujeito E definiu como felicidade, alegria e satisfação.

Uma referência de um lugar muito bom de estar, onde a gente se entrega e vive plenamente e contribui com a vida das pessoas, o bem estar das pessoas e o nosso. (sujeito C)

Felicidade, alegria, satisfação. Antes de mais nada isso, pq depois vem a parte física, [...] O resto vinha como consequência né, o alongamento acabava ajudando um pouquinho, a ginastiquinha ajudava um pouquinho né, mas a felicidade e a satisfação deles, a alegria e a melhora da auto estima deles pra mim era tudo (sujeito E)

A principal escola prática dentro da faculdade que eu tive foi o projeto. [...] A gente que passou pelo projeto hoje já tem uma noção [...] mas se você pegar pessoas e colocar pra trabalhar com o idoso a pessoa vai ter medo, vai ter receio de trabalhar né? (sujeito D)

Os dados verificados nesse estudo vão de encontro aos resultados que Cachioni (2003) apresentou em uma pesquisa, onde são apontados apenas benefícios no trabalho com idosos, tanto para o enriquecimento pessoal como para o profissional.

Além disso, o sujeito A relata uma grande acolhida por parte do público idoso, e o sujeito B fala do reconhecimento perante o professor. Vejamos a seguir as falas descritas.

A acolhida que eles dão pros acadêmicos é muito grande então você realmente se sente bem-vindo, se sente emocionado assim em participar do projeto, de fazer parte do projeto desde o início e isso é muito gratificante pro professor. [...] acredito que o projeto representa exatamente isso: é a minha família, meus amigos. Eu fiz muitos amigos na faculdade, mas eu descobri que tinha uma família (sujeito A)

Pra mim só trouxe coisas boas, eu sempre falo que os idosos eles reconhecem muito o trabalho do professor. [...] Os idosos dão muito valor, eles sabem que tá trazendo benefício pra saúde deles, eles

começam a sentir as melhoras e eles já te agradecem '- Nossa, agora eu consigo subir escada! / Ai muito obrigado, agora consigo pegar meus netos no colo', eles te agradecem muito assim né... pra mim como profissional eu me realizo muito trabalhando com eles. Eles são bem amorosos, bem carinhosos (sujeito B)

Ainda Cachioni (2003) afirma que o grupo de idosos é participativo, dinâmico, amigo e que os professores recebem afeição, carinho e gratidão. Relata também que o idoso possui "uma bagagem emocional de toda uma vida, o que lhe confere mais segurança para expor seus sentimentos".

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da longevidade no Brasil ainda é um fato novo. Observamos devido a isso, a demanda cada vez maior de programas que atendam à população idosa no sentido de promover sua autonomia e qualidade de vida. Conseqüentemente, a prevenção e/ou redução de doenças e o aumento e/ou manutenção da funcionalidade física, será fundamental para o envelhecimento saudável, sendo a prática de atividades físicas um importante caminho para que se alcance esse objetivo.

Os principais significados da participação no Projeto Sem Fronteiras para os acadêmicos revelam-se através da intervenção junto à população idosa, onde é possível superar dúvidas e dificuldades, e conquistar segurança através da experiência na prática e da troca de saberes entre acadêmicos, professores e idosos.

Ainda há carência de profissionais capacitados para a intervenção junto a terceira idade. Para que se atendam às necessidades da população idosa, é preciso que hajam profissionais com formação adequada e que sejam capazes de entender a realidade da velhice e seu caráter heterogêneo. As características de um profissional que atende a essa faixa etária, observadas em literatura e na pesquisa realizada, são: conhecimento dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento; entender a realidade heterogênea dessa etapa da vida e saber respeitar o ritmo e limitações de cada idoso; capacidade de improvisação (adaptar atividades); afinidade com o grupo; iniciativa pessoal; segurança; confiança; estar livre de preconceitos; saber orientar e explicar cada atividade; promover a socialização; estimular a autonomia. Outra orientação para o profissional que atua com essa população é a de não subestima-los, pois apesar de suas limitações são capazes como qualquer outra faixa etária.

As principais dificuldades encontradas ao iniciar o trabalho com o idoso são: o modo como aplicar determinadas atividades, dúvidas em relação ao tempo de duração da atividade, se a atividade será aceita e se será preciso alguma alternativa caso ela não dê certo; a maneira como tratar o idoso, sempre motivar para participar da atividade; e a insegurança. Essas dificuldades são superadas através da prática, do tempo de experiência, busca em literatura e ajuda de quem já está atuando na área.

Em relação ao significado de um programa voltado a terceira idade, são relatados sentimentos de satisfação, alegria e reconhecimento. A prática se mostra fundamental para a formação, por ser uma maneira de adquirir segurança para atuar perante um grupo, de contribuir para o próprio bem-estar e de quem participa desses programas e ser uma nova possibilidade dentro da Educação Física. Além disso, são relatados que os alunos idosos são participativos e amigos, e proporcionam realização pessoal pelo sentimento de afeto, carinho e gratidão que demonstram e estimulam quem atua com eles.

O presente estudo confirma a necessidade de uma formação específica ao profissional que deseja atuar com o público idoso, pois suas características e objetivos são diferentes dos anseios de crianças, jovens e adultos. Para que se possa satisfazer essas necessidades revela-se a importância do conhecimento teórico (através de literatura pertinente) e prático (através da intervenção). A partilha de experiências com os idosos e também com outros profissionais envolvidos na área é um meio de superação das dificuldades e também de contribuição para a formação do docente.

Faz-se necessária a mudança de concepção do idoso, associada a visões negativas de doença, declínio, morte e incapacidade. Essa fase da vida requer especificidade assim como qualquer outra, pois suas características devem ser conhecidas e respeitadas. O crescimento da população idosa é uma realidade que trará consigo um campo de atuação muito amplo para o profissional de educação física, deste modo cabe a todos possuir conhecimentos específicos sobre esse segmento.

Referências Bibliográficas

MINISTÉRIO DA SAÚDE - BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Série E. Legislação de Saúde. 1 ed, 2º reimpr. Brasília - DF: MS, 2003.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos?: Um estudo sobre professores de Universidades da Terceira Idade**. Campinas, SP: Alínea, 2003. 258 p.

CRUZ, Francine. **Atividade física para idosos. Apontamentos teóricos e propostas de atividades**. Sorocaba, SP: Minelli, 2008. 112 p.

DEVIDE, Fabiano Pries. **Velhice: espaço social de aprendizagem. Aspectos sociais relevantes para a intervenção da Educação Física**. Revista Motriz, vol. 6, n. 2, julho – dezembro 2000.

DUARTE, Rosália. **Pesquisa Qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo**. Caderno de Pesquisa. São Paulo, n. 115, Março 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010015742002000100005&script=sci_arttext&tlng=pt>, acesso em 18 de novembro de 2010.

Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e SESu / MEC. **Plano Nacional de Extensão Universitária**. Brasil, 2000/2001. Disponível em: <http://www.proec.ufpr.br/downloads/extensao/2009/forun/Plano%20Nacional%20de%20Extens%E3o.pdf>, acesso em 3 de abril de 2010.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005. 600 p.

GEREZ, A. G.; MIRANDA, M. L. J.; CAMARA, F. M.; VELARDI, M. **A Prática Pedagógica e a Organização Didática dos Conteúdos de Educação Física Para Idosos no Projeto Sênior Para a Vida Ativa da USJT – Uma Experiência Rumo à Autonomia**. Rev. Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 28, n. 2, p. 221 – 236. Janeiro 2007.

GUIMARÃES, L. H. C. T.; GALDINO, D. C. A.; MARTINS, F. L. M.; VITORINO, D. F. M.; PEREIRA, K. L.; CARVALHO, E. M. **Comparação da propensão de quedas em idosos que praticam atividade física e idosos sedentários**. Rev. Neurociências, v. 12, n. 2, p. 68 – 72. Abril / Junho 2004.

IBGE 2008. **Projeção da População do Brasil. IBGE: população brasileira envelhece em ritmo acelerado**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1272>, acesso em 13 de outubro de 2010.

IBGE 2010. **Síntese de Indicadores Sociais 2010**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1717&id_pagina=1>, acesso em 20 de setembro de 2010.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2008. 160 p.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2001. 240 p.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T.; MATOS, M. G. **Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras**. Rev. Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 5, n. 2, p. 202 – 212. Maio / Agosto 2005.

NERI, Anita Liberalesso; DEBERT, Guita Grin. **Velhice e Sociedade**. Campinas, SP: Papirus, 1999. 232 p.

NOGUEIRA, S. L.; RIBEIRO, R. C. L.; ROSADO, L. E. F. P. L.; FRANCESCHINI, S. C. C.; RIBEIRO, A. Q.; PEREIRA, E. T. **Fatores Determinantes da Capacidade Funcional em Idosos Longevos**. Rev. Brasileira de Fisioterapia, v. 14, n. 4, p. 322 – 329. Julho / Agosto 2010.

RAUCHBACH, Rosemary. **A Atividade Física para a 3ª Idade** – analisada e adaptada. 1 ed. Curitiba, PR: Lovise, 1990. 110 p.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O Envelhecimento na Atualidade: Aspectos Cronológicos, Biológicos, Psicológicos e Sociais**. Estudos de Psicologia, v. 25, n. 4, p. 585 – 593. Campinas. Outubro / Dezembro 2008.

TELLES, Silvio de Cassio Costa. **A Construção do Campo do Conhecimento sobre as Atividades Físicas para Idosos no Brasil**. Tese de Doutorado. Rio de Janeiro: PPGEF / UGF, 2008.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral. **Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividades Físicas**. Rev. Brasileira de Medicina do Esporte, v. 15, n. 3, p. 169 – 173. Maio / Junho 2009.

WEINBERG, Robert Stephen; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008. 624 p.

APÊNDICE A – PEDIDO DE VALIDAÇÃO DE ROTEIRO DE ENTREVISTA

Curitiba, 26 de outubro de 2010

Prezado(a) Professor(a),

Venho por meio deste pedir sua contribuição para a validação de um roteiro de entrevista. Minha monografia trata-se de um estudo de natureza qualitativa que, por meio de entrevistas semi-estruturadas, tem por finalidade saber qual a importância do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” para a formação de acadêmicos e ex-acadêmicos, do curso de Educação Física da UFPR, que atuam ou atuaram nele para o trabalho com atividade física e terceira idade. Para que o estudo seja realizado, solicito sua contribuição na validação do roteiro de entrevista que se encontra em anexo.

Agradeço desde já,

Caroline Dias Brito

APÊNDICE B

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Identificação

Nome:

Idade:

Período de participação no Projeto Sem Fronteiras:

1. O que te levou a participar do Projeto Sem Fronteiras?
2. Durante o período que permaneceu foi bolsista, voluntário ou ambos?
3. Quanto tempo permaneceu no projeto?
4. Encontrou dificuldades ao iniciar suas atividades no projeto? Se a resposta for sim, quais?
5. Conseguiu superar essas dificuldades? Se sim, de que maneira?
6. O conhecimento que obteve na graduação do curso de Educação Física auxiliou na sua atuação no projeto? Se positivo, de que forma?
7. O projeto contribuiu na sua formação? Se sim, como contribuiu? Você poderia citar alguns exemplos?
8. Como você avalia seus conhecimentos para atuar com atividade física para terceira idade antes e depois de participar do projeto?
9. Atuou com atividade física e terceira idade após o projeto? Onde? Por quanto tempo?
10. Hoje, atua nessa área?
11. Produziu algo sobre essa área impulsionado pelo projeto (publicações como artigo ou monografia, participação em algum evento)?
12. O que significou/significa o projeto para você?
13. Algum outro comentário que ache importante para me ajudar a entender a importância do projeto para você?