

Práticas corporais socializadoras e os idosos

Alexsander Camilo Gonçalves¹; Eliana Vieira Castro²; Ricardo Brito Santana³; Rodrigo Santos Gonçalves⁴; Simone da Costa Linhares⁵

RESUMO: O presente artigo de natureza teórica teve como foco a socialização, a partir de práticas corporais, dimensão fundamental para o público aqui abordado. O objetivo dessa pesquisa foi compreender como as práticas corporais auxiliam no desenvolvimento no aspecto psicossocial no idoso. No aspecto metodológico foram consultadas as bases científicas de dados Scielo e Google Acadêmico, com uma delimitação temporal entre os anos de 2004 e 2014, sendo um dos critérios de seleção dos artigos. A partir dos levantamentos aqui apresentados foi possível entender que as práticas corporais além de auxiliar nos aspectos físicos, também atuam na esfera psicossocial.

Palavras chave: Práticas corporais; Socialização; Idosos

Socialization, corporal practices and the elderly.

ABSTRACT: This theoretical article focused on socialization, based on corporal practices, a fundamental dimension for the public to address. The objective of this research was to understand how the corporal practices help in the development in the psychosocial aspect in the elderly. In the methodological aspect, the scientific data bases Scielo and Google Scholar were consulted, with a temporal delimitation between the years of 2004 and 2014. From the surveys presented here it was possible to understand that the corporal practices besides assisting in the physical aspects, also act in the psychosocial sphere.

Key words: Corporal practices; Socialization; Elderly.

INTRODUÇÃO

Com a expansão universitária ocorrida no Brasil durante as últimas décadas, observamos que existe uma cobrança crescente para que os profissionais de educação física sejam capazes de lidar com um grupo cada vez mais diverso de sujeitos. Entretanto, ainda podemos perceber que alguns educadores físicos possuem certa carência profissional-formativa para tratarem com pessoas idosas, não sendo capazes de criar espaços mais

¹ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro - UniÍtalo.

² Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro - UniÍtalo.

³ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro - UniÍtalo.

⁴ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro - UniÍtalo.

⁵ Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro - UniÍtalo.

humanizados para prática de atividades físicas que contribuam para que estes sujeitos mantenham uma regularidade no desenvolvimento de suas atividades físicas.

A problemática do trabalho enfoca o seguinte questionamento: como os profissionais de educação física podem tornar os espaços nos quais são realizadas atividades físicas entre grupos de pessoas idosas mais socializadores; e, conseqüentemente, por estes espaços se traduzirem em ambientes mais humanizados e socializadores, como podem auxiliar no aumento da aderência de idosos a programas de atividades físicas?

Este questionamento é justificado pelo fato de que nos últimos anos temos observado o aumento do número de idosos entre a população brasileira. Segundo dados da Secretaria de Direitos Humanos do Governo Federal (BRASIL, SDH-GF, 2012)⁶, o número de idosos que compõem a população brasileira tem aumentado gradualmente, sendo que nos dias de hoje contamos com aproximadamente 25 milhões de pessoas que estão acima de 60 anos e a expectativa é de que no ano de 2050 essa taxa suba para mais de 35% da população brasileira, ou seja, se faz urgente pensarmos formas de melhorar a qualidade de vida desse contingente populacional, uma vez que junto com o crescimento demográfico da população em idade avançada, aparecem problemas relacionados aos gastos governamentais com saúde; relacionados, principalmente, a perda de capacidades físicas e funcionais, provocadas, em grande medida, por um estilo de vida marcado pela realização de pouca ou nenhuma atividade física (BRASIL, SDH-GF, 2012).

COMPETÊNCIAS NECESSÁRIAS PARA ATUAÇÃO DE EDUCADORES FÍSICOS COM PESSOAS IDOSAS

Diante da constatação do crescimento da população idosa brasileira, podemos perceber a importância que os profissionais de educação física ganham face essa nova conjuntura demográfica e social, uma vez que as pessoas em idade avançada sofrem com inúmeros problemas de saúde que podem ser combatidos por meio de uma vida mais saudável, marcada por uma boa alimentação e pela prática de atividades físicas.

⁶ Para acesso aos dados estatísticos disponibilizados pela Secretaria de Direitos Humanos do Governo Federal, verificar: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos>. Acessado em 09/04/2017.

Assim sendo, as diversas instituições que buscam promover a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas acabam por se tonarem também polos de orientação voltados à saúde e ao bem estar físico, e nos mostram a importância de uma boa formação dos profissionais de educação física para atuar neste campo de trabalho, pois o relacionamento profissional com idosos exige uma série de demandas e saberes específicos.

É de conhecimento comum que a realização de atividades físicas não pode e não deve acontecer de qualquer maneira. Aqueles que se dispõem a executar exercícios físicos necessitam de cuidados e preparos especiais para que o seu desempenho seja mais eficaz e seu rendimento seja mais produtivo, sobretudo pessoas com a idade mais avançada, que, frequentemente, apresentam um conjunto de limitações referentes a saúde e a movimentação.

Segundo Shigunov e Shigunov (2009), devido às modificações ocorridas no mercado de trabalho nos últimos 30/40 anos (o que conseqüentemente inclui essa característica de envelhecimento da população), os profissionais de educação física precisam desenvolver uma gama de competências e habilidades técnicas que anteriormente não lhes era exigida.

Assim sendo, os novos profissionais da área devem pensar formas de lidar com problemas sociomotores de pessoas idosas, devem saber trabalhar questões relacionadas à sociabilidade de grupos compostos por pessoas na terceira idade e precisam desenvolver instrumentos capazes de propiciar um enriquecimento existencial por meio de acesso a atividades físicas de caráter lúdico (como danças e brincadeiras) para homens e mulheres com idade avançada.

Ademais, cabe frisar que o educador físico não deve ser apenas um transmissor de conhecimento, e sim possibilitar maneiras e métodos para a sua produção, considerando o educador e o educando como seres sócio-histórico-culturais, ou seja, na prática de ensinar-aprender encontram-se presentes experiências nos aspectos políticos, culturais, ideológicos, éticos e pedagógicos.

Segundo Lopes, Farias e Pires (2012), se faz extremamente importante que os profissionais de Educação Física estejam preparados para incentivar, também na forma de orientação, as pessoas e as comunidades a adotarem e a manterem práticas saudáveis, desenvolvendo uma consciência crítica diante dos desafios impostos e sendo capazes de atingir um elevado grau de autonomia reflexiva acerca de sua saúde, podendo, desse modo, tomar decisões individualmente ou dentro da coletividade que os ajude no aprimoramento da

própria saúde e na melhoria do ambiente em todos seus aspectos, como forma de incrementar sua qualidade de vida.

Os autores ainda destacam que o educador físico tem como responsabilidade incluir os mais diferentes tipos de pessoa em suas atividades, não podendo e não devendo segregar indivíduos idosos, respeitando assim os limites particulares de cada faixa etária e orientando para que seus alunos tenham sempre o melhor aproveitamento das atividades propostas.

De acordo com estudo realizado por Lopes, Farias e Pires (2012), os principais conhecimentos gerontológicos que o educador físico que trabalha com grupos de idosos precisa ter são: alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento; conhecimentos sobre doenças crônico-degenerativas; processo físico e epidemiologia do envelhecimento; envelhecimento populacional e aspectos demográficos; programas de saúde e atividade física direcionados aos idosos; relações entre envelhecimento e qualidade de vida; ética e conduta profissional na atuação com pessoas da terceira idade; estatuto do idoso, direitos e deveres; atividade, exercício e aptidão física em/para pessoas idosas.

Os conhecimentos em gerontologia se apresentam como um dos pontos base para o educador físico que pretende trabalhar com grupos idosos devido as especificidades físicas que estes sujeitos possuem.

Segundo Falsarella e Salve (2007), muitos idosos tem procurado realizar atividades físicas como forma de reduzir os danos provocados pelo processo de envelhecimento, uma vez que a realização de atividades físicas, juntamente com outros fatores como dieta e convívio social adequado, colaboram na diminuição dos efeitos provocados pelo aumento da idade.

Os autores apontam que a valorização de atividades de movimento e convivência social possuem um papel fundamental nesta etapa da vida dos seres humanos, contribuindo, através de suas particularidades, na conservação apropriada das funções psicossomáticas e psicossociais (FALSARELLA; SALVE, 2007).

O profissional de educação física que se propõe a trabalhar com grupos de idosos, além de possuir conhecimentos específicos do currículo comum da área de Educação Física, necessita ser portador de um arsenal didático-pedagógico capaz de integrar pessoas com idade mais avançada, já as atividades executadas por este grupo social devem ser construídas de modo diferente, dada suas especificidades físicas e psicológicas.

Assim sendo, Falsarella e Salve destacam que “na elaboração do planejamento de aula para a terceira idade é necessário contextualizar essa ação pedagógica a realidade social, política, econômica e cultural a qual os idosos se encontram” (2007, p. 62). Ademais, os autores destacam que um programa de atividades físicas bem preparado ajuda os idosos a perceberem mais claramente seus objetivos e conteúdos abordados, evitando-se assim improvisações nas aulas e o uso de linguagem inadequada, o que pode acarretar a desistência de membros do grupo, por não se sentirem integrados ou valorizados.

Além dos tipos de conhecimento acima citados, cabe destacar a importância de conhecimentos básicos na área de psicologia para educadores físicos que pretendem trabalhar com grupos de idosos. Conhecimentos em psicologia se mostram necessários por causa da condição singular deste segmento populacional, que apresenta, em alguns casos, problemas de sociabilidade ou até mesmo de depressão por causa de situações vividas dentro do lar (FALSARELLA; SALVE, 2007).

Dessa forma, pode-se notar que o educador físico que se propõe a trabalhar com pessoas em idosas deve ser capaz de transitar por diferentes áreas de conhecimento, objetivando o aumento de sua capacidade para lidar com situações que muitas vezes fogem ao cotidiano.

SOCIABILIDADE, ATIVIDADES FÍSICAS E ENVELHECIMENTO

Entende-se sociabilidade como sendo a capacidade humana de estabelecer redes e conexões por meio de diferentes atividades, sejam elas individuais ou coletivas, gerando laços culturais entre distintos sujeitos (GOMES, 2012). O processo de desenvolvimento de sociabilidade entre pessoas (ou grupos de pessoas) pode ser gerado e mantido através de danças, músicas, rituais religiosos, atividades lúdicas, guerras, festividades familiares ou até mesmo na prática coletiva de atividades físicas, seja em academias, parques ou outros centros específicos.

De acordo com Gomes (2012), a realização de atividades físicas por idosos está bastante relacionada ao processo de sociabilidade entre estas pessoas. Segundo sua pesquisa, realizada em um centro de convivência de idosos na cidade de Corumbá-MS, o principal motivo para que os idosos daquele centro frequentassem as atividades físicas estava ligado a

preocupações com sua saúde e bem estar, uma vez que a maior parte do grupo iniciou as atividades por causa de indicações médicas e problemas de saúde.

Entretanto, quando a pesquisadora verificou as motivações de permanência dos idosos no programa de atividades físicas, constatou que grande parte dos idosos permanecia no programa devido aos laços afetivos criados entre o grupo e, principalmente, por causa de um sentimento de pertença e identificação gerado ao longo do tempo. Ou seja, ao buscarem atividades físicas visando elevar a qualidade da sua saúde, os idosos acabaram desenvolvendo processos de sociabilidade que contribuiriam para melhoria em outras áreas da vida, como convivência social e combate a depressão, em alguns casos. Assim sendo, percebemos a importância de que os educadores físicos construam um plano de atividades para os idosos que seja capaz de combater problemas de saúde, ao mesmo tempo em que facilita a integração entre os participantes (GOMES, 2012).

Por seu turno, em pesquisa realizada por Okuma e Pereira (2009) com idosos da cidade de São Paulo, os autores destacam que apenas o uso de campanhas informativas por parte dos governos e entidades de saúde não se faz suficiente no processo de sensibilização dos grupos de terceira idade, provocando uma mudança comportamental no sentido de aumentar a adesão de idosos praticantes de atividades físicas.

Utilizando-se de análises multidimensionais de comportamento, que integram aspectos psicológicos, ambientais e próprios da atividade física, estes pesquisadores constataram que a principal motivação para a adesão, por parte de pessoas com idade avançada, a programas de educação física é a sua preocupação com a manutenção e melhora da saúde (aproximadamente 80% dos entrevistados afirmaram ser esse o principal motivo) (OKUMA; PEREIRA, 2009).

Todavia, este não é o fator de destaque quando pensamos na continuidade deste segmento populacional nos programas de atividades física. Segundo os estudos de Okuma e Pereira (2009), a permanência dos idosos nos programas de atividade física se encontra atrelado ao tipo de vida que estes grupos possuíam antes da velhice, uma vez que indivíduos que eram ativos quando mais jovens (tanto homens quanto mulheres) tendem a buscar outras atividades quando idosos.

Por sua vez, os autores também destacam que o número de idosos que procuram programas de atividades físicas para suprir carências ou socializar com outros sujeitos é muito baixo, quebrando, em certa medida, aquela ideia corrente entre educadores físicos de

que pessoas idosas são solitárias e buscam atividades para preencher lacunas de sociabilidade (OKUMA; PEREIRA, 2009).

O estudo realizado por Freitas et al. (2007), com idosos da cidade de Recife, também aponta como fator preponderante para adesão a programas de atividades físicas para idosos a questão da preocupação com a saúde e o bem estar, além de uma busca por um aumento no desempenho físico e uma redução nos níveis de estresse.

Interessante notar que os indicadores apontados nesta pesquisa reforçam a ideia de que a população idosa possui uma grande preocupação em criar/manter um estilo de vida cada vez mais saudável, que os possibilite realizar atividades corriqueiras, pois são conscientes de que as atividades físicas o ajudam na melhoria da postura, na circulação sanguínea, na manutenção do equilíbrio e no fortalecimento de músculos e ossos (FREITAS et al., 2007).

Fator interessante notado na pesquisa feita por Freitas et al. (2007) diz respeito a construção de sociabilidades na realização de atividades físicas em Recife. De acordo com este estudo, o número de idosos do sexo masculino interessado em adquirir companhia para realizar suas atividades se apresenta bastante reduzido (aproximadamente 50% deles não tem essa preocupação ou interesse), enquanto que para os entrevistados do sexo feminino, a grande maioria (quase 90% das mulheres idosas) prefere realizar atividades em companhia de outras pessoas, pois acreditam que isso seja mais estimulante e prazeroso.

No âmbito das políticas públicas, podemos destacar a importância dos programas governamentais de atividades físicas que, desde os anos 90, tem aumentado o grau de investimentos em programas que buscam melhorar a qualidade de vida dos idosos, principalmente por meio de programas que interligam a realização de atividades físicas e espaços para desenvolvimento de distintas sociabilidades (VENDRUSCOLO; MARCONCIN, 2006).

O conjunto de atividades físicas, esportivas e de lazer presentes nestas propostas sociais são apontados como motivo de permanência de idosos no programas, uma vez que elevam o bem-estar físico e psicossocial, as interações sociais, o compartilhamento de conhecimentos, o relaxamento e o entretenimento (VENDRUSCOLO; MARCONCIN, 2006).

Em estudo realizado no estado do Paraná, nas cidades de Piraquara, Araucária, Londrina, Maringá, Cascavel e Foz do Iguaçu, Vendruscolo e Marconcin (2006) constataram

que os programas governamentais de trabalho com idosos têm se espalhado por diversas regiões do país, buscando melhorar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida desta parcela da população.

Entretanto, um problema constatado por estes pesquisadores ao observar a realidade paranaense foi de que a maior parte dos programas não possuía uma sistematização das propostas de atividades a serem desenvolvidas. Ou seja, apesar do aumento de programas de atividades físicas para idosos em todo estado do Paraná, estes ainda carecem de um melhor planejamento de suas práticas, em sua fundamentação teórica e metodológica sobre a velhice, tendo objetivos mais claros e capazes de elevar, de fato, a melhoria na saúde deste contingente populacional por meio da realização de atividades físicas que aumentem o seu desempenho motor e sua interação psicossocial (VENDRUSCOLO; MARCONCIN, 2006).

Além disso, os estudos de Vendruscolo e Marconcin (2006) também constataram a importância da unidade e do trabalho em conjunto entre diferentes secretarias de governo, tais como as Secretarias de Esporte e Lazer, as Secretarias de Assistência Social e as Secretarias de Saúde. Para estes autores, a integração das secretarias, com o desenvolvimento de uma proposta política feita em parceria entre todas, ampliará as possibilidades de ações mais eficazes, que sejam capazes de envolver os indivíduos em todos os seus aspectos e demandas, ajudando no incremento de suas capacidades físicas, psicológicas e sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, tendo como fundamento a revisão bibliográfica acerca das relações entre envelhecimento e atividades físicas, notamos que é consenso entre os autores da importância da realização de atividades físicas durante a idade avançada para garantir a melhoria na saúde da população idosa brasileira.

Pudemos perceber também que a realização de atividades físicas por pessoas idosas esta diretamente relacionada com uma preocupação de melhoria da saúde. Entretanto, quando observamos os aspectos motivacionais da manutenção de programas de atividades físicas percebemos que aspectos ligados a questões de sociabilidade são bastante importantes para uma grande parte da população com idade avançada, pois colaboram como instrumentos incentivadores de frequência.

Outro fator que se percebe com a análise da literatura levantada é que os profissionais de educação física que se propõem a trabalhar com grupos de idosos devem ser capazes de movimentar um amplo arsenal de conhecimentos, conectando informações de áreas como didática, gerontologia e psicologia, além daqueles específicos da própria educação física.

Por fim, cabe destacar a relevância de programas governamentais de atividade física para idosos bem geridos e organizados, uma vez que, dada a carência de uma grande parcela da população brasileira, estes programas são os únicos lugares que buscam promover uma melhoria na saúde deste segmento populacional. Vale ressaltar que as diferentes secretarias municipais (Secretarias de Assistência Social, Secretaria de Saúde, Secretaria de Esporte) devem procurar trabalhar em conjunto, objetivando o desenvolvimento de atividades capazes de ligar os diversos aspectos da vida humana, promovendo uma melhoria completa na vida dos cidadãos de idade mais avançada.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marco Antonio Bettine. PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 02, n. 02, 2010, p.09-17.
- BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Brasília, 2012.
- CIVINSKI, Cristian. MONTIBELLER, André. BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe (Online)**. n. 9, 2011, p. 163-175.
- FALSARELLA, Gláucia Regina. SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. Envelhecimento e atividade física análise das relações pedagógica professor-aluno. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, n. 10, v. 7, 2007, p. 61-75.
- FREITAS, Clara Maria S. Monteiro. SANTIAGO, Marcela de Souza. VIANA, Ana Tereza. LEÃO, Ana Carolina. FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**. n.9, v.1, 2007, p.92-100.
- GOMES, Aline da Silva. **O exercício físico e a terceira idade: uma forma de sociabilidade**. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, 2014.
- LOPES, Marize Amorim. FARIAS, Sidney Ferreira. PIRES, Patrícia Belo Orofino. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de Educação Física para atuar com idosos. **Estudos Interd. Envelhecimento**, Porto Alegre, n. 1, v. 17, 2012. p. 91-110.
- Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, 2014.
- PEREIRA, João Raimundo Peixoto. OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos de adesão inicial. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, n. 4, v. 23, 2009, p. 319-334.
- SHIGUNOV, Viktor. SHIGUNOV NETO, Alexandre. A formação de professores de Educação Física: as competências e habilidades da profissão. **Rev. Bras. de Doc., Ens. e Pesq. em Educação Física**, n. 1, v. 1, 2009, p. 76-117.
- SOARES, Herondina Oliveira. **Época do bem viver: diálogos sobre envelhecimento e as motivações na prática de atividades físicas para idosos**. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física, Universidade Estadual do Pará, 2012.
- TEIXEIRA, Denilson de Castro. OKUMA, Silene Sumire. Efeitos de um programa de intervenção para idosos sobre a intenção de estudantes de educação física de trabalhar com este grupo etário. **Ver. Bras. Educ. Fis. Esp.**, São Paulo, n. 2, v. 18, 2004, p.137-149.
- VENDRUSCOLO, Rosecler; MARCONCIN, Priscila Ellen. **Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco**. In: Fernando Marinho Mezzadri, Fernando Renato Caviquiolli, Doralice

Lange de Souza. (Org.). Esporte e lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas. 1 ed. Jundiaí – São Paulo: Fontoura Editora Ltda, 2006, p. 75-92.