A IMPORTANCIA DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA PSICOMOTRICIDADE: QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

ANDRÉIA SANTANA FERIGATI

RESUMO

A presente pesquisa tem como tema a prática e programas de exercícios físicos para a terceira idade. Tem como objetivo, compreender a partir de alguns princípios do treinamento, como o da individualidade biológica e especificidade: O objetivo deste estudo é apresentar características gerais da prática de exercícios e, especialmente, salientar aspectos práticos do tratamento na qualidade de vida do idoso e de ampla aplicação, além da importância da prevenção e formas práticas de realizá-la para prevenção do sedentarismo. Em função da violência e estresse nos grandes centros, os idosos são cada vez mais são atingidos pelas informações e facilidades da mídia e da tecnologia. A falta de informação é comprovadamente uma das questões que inicia e/ou mantém a presença do sedentarismo, assim como o consumo de alimentos não-saudáveis. O método que utilizamos foi verificar a influência da mídia, equipamentos eletrônicos e o meio em que vivem. Conciliando atividade física para o combate ao sedentarismo e orientação de profissionais no que tange à utilização da mídia e de equipamentos eletrônicos, pode-se prevenir e/ou combater o sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; Sedentarismo; Alimentação saudável; Tecnologia.

ABSTRACT

This research has as its theme the practice and physical exercise programs for the elderly. It aims to understand from some training principles, such as biological individuality and specificity: The objective of this study is to present general characteristics of the practice of exercises and, especially, to highlight practical aspects of the treatment in the quality of life of the elderly and wide application, in addition to the importance of prevention and practical ways of doing it to prevent sedentary lifestyle. Due to the violence and stress in large centers, the elderly are increasingly affected by the information and facilities of the media and technology. The lack of information is proven to be one of the issues that initiates and / or maintains the presence of a sedentary lifestyle, as well as the consumption of unhealthy foods. The method we used was to check the influence of the media, electronic equipment and the environment in which they live. Reconciling physical activity to combat physical inactivity and guidance from professionals regarding the use of media and electronic equipment, it is possible to prevent and / or combat physical inactivity.

KEYWORDS: Quality of life; Sedentary lifestyle; Healthy eating; Technology.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é o responsável por algumas alterações fisiológicas no sistema neuromuscular que levam a uma redução da força muscular (FM) e consequentemente a diminuição das suas funções básicas, aumentando, assim, a perda da densidade óssea mineral e o número de quedas e fraturas ósseas. Desta forma, é de suma importância que os idosos pratiquem atividade física para aprimorar a força e a resistência do músculo esquelético.

O profissional de Educação Física, neste quadro entra para produzir um efeito principalmente no sentido de Gasto x Consumo. O consumo quando não utilizado cria uma reserva que possivelmente tende a se armazenar em forma de gordura, que por sua vez ao armazenar mais criara outros monstros como a dificuldade respiratória, a dificuldade cardíaca, a diabetes entre outras.

Quando nos exercitamos e aí entra a Educação Física produzimos um efeito cascata que ao gastar mais energia, faz com que todos os órgãos do corpo produzam o efeito de melhoras no processo como apresentado no segundo parágrafo deste texto. Não obstante cabe a esta área conscientizar, além de acompanhar os vários grupos, sistematizando o treino e acompanhando os sujeitos que estão realizando as atividades, bem como acompanhar as pesquisas que inovam as formas de exercícios, bem como os efeitos que estes estão surtindo sobre os indivíduos.

É importante também que esta área de conhecimento tão relevante, leve em conta ao fazer uma bateria de treinos e exercícios se debruce sobre a aptidão de cada indivíduo, levando em consideração o seu prazer, pois esse é um fator importante na continuidade do programa de prática de exercícios.

Também é de extrema importância relatarmos que as pessoas inseridas nestes programas tendem a melhorar a sua alimentação, além de ter mais gostos por realizar atividades que antes faziam de transporte, realizarem caminhando ou mesmo correndo, o que é um importante elemento na questão de gasto de energia.

Por fim queremos salientar que essa área de conhecimento é um fator essencial na luta contra vários males da vida moderna e entre elas a obesidade.

Em relação à atividade física, geralmente a criança obesa é pouco hábil no esporte, não se destacando.

Para a atividade física sistemática, deve-se realizar uma avaliação clínica criteriosa. No entanto, a ginástica formal, feita em academia, a menos que muito apreciada pelo sujeito,

dificilmente é tolerada por um longo período, porque é um processo repetitivo, pouco lúdico e artificial no sentido de que os movimentos realizados não fazem parte do cotidiano da maioria das pessoas.

Além disso, existe a dificuldade dos pais e/ou responsáveis de levarem as crianças em atividades sistemáticas, tanto pelo custo, como pelo deslocamento. Portanto, devem-se ter idéias criativas para aumentar a atividade física, como descer escadas do edifício onde mora, jogar balão, pular corda, caminhar na quadra, além de ajudar nas lidas domésticas (RECH & SIQUEIRA, 2010).

O sedentarismo tem um impacto na saúde, podendo causar várias doenças. A obesidade precisa ser tratada como problema de saúde pública. A prática regular de exercícios físicos é um importante fator de saúde, tornando-se um bom controle e prevenção da obesidade.

Através deste trabalho foi possível observar a relevância da atividade física para promoção da melhoria da saúde e controle do peso corporal na terceira idade.

É importante sempre ressaltar que para reduzir o peso corporal é imprescindível mudar o estilo de vida progressivamente, e principalmente é um processo que requer muita determinação.

No estudo feito pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), uma parceria entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) relatou que os idosos brasileiros têm elevada prevalência de comportamento sedentário. A quantidade de idosos que relataram assistir a duas horas diárias de televisão ou mais tem a proporção maior do que praticam 300 minutos de atividades físicas por semana. Para promover a atividade física e a saúde entre os idosos será preciso mudanças de comportamentos de vida deles.

Compreender a partir de alguns princípios do treinamento, como o da individualidade biológica e especificidade, os benefícios que a prática da atividade física regular e adequada pode trazer para o dia a dia dos idosos, possibilitando uma melhor qualidade de vida e maior interações sociais. A manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento

Antes que o idoso comece a praticar qualquer atividade física, é necessário dirigir-se à procura de um médico e um profissional de educação física para obter informações sobre as melhores atividades para serem desenvolvidas, onde, será realizada uma anamnese e consequentemente alguns exames para identificar qualquer problema ou doenças crônicas. Dessa forma, será possível identificar quais são as principais limitações que possam desabilitar o idoso, comprometendo sua utonomia e independência.

1. DESENVOLVIMENTO

Acredito que devemos mudar nosso pensamento e a nossa cultura social em relação ao esporte.

Como querer implantar esporte de rendimento numa população como a brasileira, onde a maioria da população é pobre e se alimenta mal? Alguns podem até dizer que isso é possível para os que têm condições. Então, nesta perspectiva, o esporte se tornará excludente.

Devemos fornecer esporte para a população, primeiramente, como promoção da saúde e do bem-estar, como uma cultura de lazer. Posteriormente, poderemos pegar as pessoas que realmente querem e/ou se destaquem para treiná-las e para competirem. Por que devemos, necessariamente, desde a infância, treinar as pessoas para competir? Esse pensamento é apenas cultural!

O Brasil é o segundo país do mundo em cirurgia de redução de estômago (perde apenas para os EUA), isso deve-se ao fato do número de obesos estar crescendo rapidamente. Por que não aproveitamos os benefícios da atividade física para a melhoria da saúde dessas pessoas? Ou para qualquer outro tipo de doença?

A maioria da sociedade certamente não tem capacidade para entender e refletir sobre estas questões filosóficas envolvendo o esporte e sua relação com o mundo. Então a responsabilidade desse feito é e recai sobre os professores.

Estes sim, têm, ou pelo menos deveriam ter, uma formação acadêmica de qualidade e crítica onde fossem capazes de entender esta e outras realidades e propor mudanças, entendendo o esporte como fenômeno sociocultural e sua relação com os aspectos econômicos, políticos e sociais. E por que isso não acontece?

Por qual motivo, com todos esses problemas, continuamos a investir e admirar uma cultura esportiva apenas voltada para o rendimento e a competição? Vamos apenas afirmar que o esporte é um fator de inclusão social e ficarmos apenas no discurso? Até quando vamos ficar com o enredo pronto e o discurso vago de que o esporte serve para melhoria da qualidade de vida, do bem-estar, redução do stress etc., etc., etc., etc.? Vamos continuar assim, sem fazer nada e fazendo de conta que não temos gravíssimos problemas sociais? Por que vamos continuar a sermos hipócritas e falar sobre uma Educação Física enquanto fazemos outra completamente diferente?

Antes de tudo, é preciso que tenhamos pensamento crítico, que saibamos enxergar a realidade de maneira global e os vários aspectos que a influenciam. Sei que esse tema é amplo e não se esgota aqui, é preciso muitas reflexões e estudos sobre a área e, principalmente, é preciso que, nós professores, reflitamos em qual sociedade estamos inseridos e que sociedade queremos construir (ou reconstruir).

De acordo com o artigo 6º do código de Ética dos Jornalistas Brasileiros, parágrafo III, é dever do jornalista, divulgar os fatos e as informações de interesse público.

Com base nisso, convém questionar:

será que o jornalismo brasileiro tem correspondido a esse dever no que concerne a temáticas relacionadas ao esporte? Tem-se dado prioridade à divulgação de projetos que promovem a inclusão social, saúde e educação pelo esporte? Infelizmente, constata-se uma ênfase muito maior, principalmente por parte do Jornalismo Esportivo, em específico, na espetacularização do esporte. Muitas vezes, as práticas relacionadas à área da Educação Física são esvaziadas de seu valor enquanto ferramenta de promoção da saúde, diminuição da vulnerabilidade social e estabelecimento de sociabilidades.

2. PSICOMOTRICIDADE

Mesmo sendo um estudo recente, pode-se verificar que segundo alguns autores a história da psicomotricidade nasceu com a história do corpo, que teve um longo percurso muitas vezes marcado por transformações profundas e reformulações decisivas, que vieram culminar em nossas modernas concepções de psicomotricidade, bem como de compreendê-las (COSTE, 1992; MELLO, 1987).

Para que fosse possível o estudo da psicomotricidade, teve-se a necessidade de recorrer a outras áreas do conhecimento, especialmente as que estudavam o comportamento motor e desenvolvimento humano.

A história da psicomotricidade, representada já um século de esforço de ação e de pensamento, a sua cientificidade na área da cibernética e da informática, via-nos permitir certamente, ir mais longe da descrição das relações mútuas e recíprocas da convivência do corpo com o psíquico. Está intimidade filogenética e ontogenética representam o triunfo evolutivo da espécie humana; um longo passado de vários milhões de anos de conquistas psicomotora (FONSECA; 1988, p. 99).

Já na Grécia antiguidade, se encontra referência sobre o assunto, pois o corpo humano foi algo sempre valorizado, onde que na cultura grega, valorizava-se o culto ao esplendor físico, pois diziam que o corpo expressava a beleza da alma, e que a saúde do corpo era uma virtude.

Nesta época enfocava-se o dualismo corpo alma, estudavam-se o movimento juntamente com as emoções, que não mais podiam ser negadas, sendo que a força do homem estava no controle de suas emoções. Platão, filósofo desta época, afirmava um dualismo radical dentro do ser humano, existindo duas realidades, onde o homem é alma e corpo, apresentando assim a dicotomia entre a psicomotricidade, sendo que a alma que domina, é o princípio e a finalidade, tornando-se a parte principal. Fonseca coloca que Descarte afirma em sua obra está dualidade corpo e alma, onde o corpo tem vida própria, mas que este é influenciado pelas paixões (FONSECA 1993, FERREIRA 2000).

Aristóteles (384-322 a.C.) tinha uma concepção sobre o dualismo corpo alma: uma certa quantidade de matéria (seu corpo), moldado numa forma (sua alma). Fonseca (1993) relata que o corpo é considerado um objeto do homem desde Aristóteles, e só com Descarte que se separou um corpo assimilado a um objeto mensurável de um Eu conhecedor, reduzido a um pensamento consciente (COSTE, 1992; MELLO, 1987).

O desenvolvimento motor em sua história passa por várias fases, sendo que a primeira se assenta essencialmente em duas grandes preocupações, ou seja, como se manifesta o desenvolvimento humano e por que razão ocorre desta forma. Este período foi de observação descritiva, enriquecido pela teoria evolucionista de Darwin de 1959, proporcionando novos campos de estudo nas décadas seguintes, e proporcionando também novas visões sobre o assunto, principalmente sobre os determinismos genéticos, que passa a ser entendido como um processo adaptativo, gerando conflitos entre os maturacionistas e behavioristas (FONSECA, 1995; LE CAMUS, 1986).

No período maturacionalista, datado dos anos 30 entre 1928-1946, teve início os primeiros estudos onde os componentes motores passaram a ser destacado, podendo ser considerada esta segunda fase como o começo da generalização de testes, exames e provas com a finalidade de avaliar, entre outros aspectos, as condutas motoras reunindo-se à sua volta médicos, psicólogos, educadores e especialistas em motricidade humana.

No decorrer do ano de 1900, Wernick utiliza pela primeira vez o termo psicomotricidade seguido em 1907 por Dupré, que procurava entender a causa de perturbações motoras e buscava explicar a relação entre os sintomas e a localização cerebral, onde coloca o termo psicomotricidade fazendo uma relação entre o movimento, o pensamento e a afetividade. Posteriormente, inúmeros outros pesquisadores realizaram importantes estudos que se refletem até os momentos atuais no âmbito da Psicomotricidade (MELLO, 1987).

A primeira fase do estudo sobre a psicomotricidade fixou-se em apenas pesquisa teórica, sobretudo no desenvolvimento motor da criança, depois se aprofundou e evolui no estudo da relação entre atraso no desenvolvimento motor e o atraso intelectual da criança, seguindo-se os estudos sobre o desenvolvimento de habilidade manual e aptidão motora em função da idade.

Observa-se que somente a partir das pesquisas de Dupré, é que surgiram os primeiros trabalhos sobre movimento corporal, sendo estes baseados em estudos clínicos, definindo-se assim, de forma rigorosa a debilidade e a instabilidade motora, isolando perturbações como tiques, as sencinesias e as paratonias. Após Dupré utilizar este termo, o primeiro autor a estudar propriamente as conexões entre o movimento e o pensamento foi Tíssie em 1894, 1899 e 1901 (FONSECA, 2001). O propósito do estudo neurológico, psicológico e o fisiológico, era definir a consciência de si, ou seja, a consciência de seu próprio corpo em relação à dos outros, e relacionado ao ponto de vista especialmente psicológico, era a fim de ter o aspecto da personalidade motora, a imagem do próprio corpo, ou seja, seu esquema corporal. Para Maine de Biran (1766-1824), o movimento é um componente essencial na

estruturação psicológica do eu, a ação torna-se importantíssima na consciência que o indivíduo tem de si e do mundo exterior, definindo a concepção que o homem tem de seu corpo, a história da psicomotricidade está relacionada à história do corpo, nascem juntas,sendo na sua trajetória marcada por cortes revolucionários e reformulações decisivas, que vieram culminar nas concepções que existem atualmente, permitindo

assim a sua compreensão (COSTE, 1992; MELLO, 1987).

A psicomotricidade vem dar ênfase à relação existente entre motricidade, a mente e a afetividade, utilizando-se de técnica a fim de facilitar a abordagem global da criança. Trata da relação entre o homem, seu corpo e o meio físico e sociocultural no seu dia a dia (MELLO, 1987). Em 1925, Wallon estuda o movimento humano e psicofisiológico da vida afetiva, colocando este como instrumento na construção do psiquismo, relacionando-o ao afeto, à emoção, ao meio ambiente e aos hábitos do indivíduo. A psicomotricidade é uma ciência que tem por objeto o estudo do homem através do seu corpo em movimento nas suas relações com seu mundo interno e externo. (ALVES, 2003).

A criança consegue perceber a si e os outros seres, bem como as coisas que a cercam, tendo uma visão de mundo a partir do que ela viveu, sentiu e percebeu do meio que a cerca, onde esta visão será influenciada pelo seu caráter e pelas as atitudes que assume e projeta na sociedade (imagem). Quando se fala em movimento relacionado ao ser humano, está se referindo também aos elementos mentais, tanto o psiquismo, quanto a motricidade, que possuem uma conexão mútua, sendo que um precisa do outro para se desenvolver.

Para Wallon (apud FONSECA, 1993, p. 23) "[...] o movimento não intervém só no desenvolvimento psíquico e nas relações com o outro, mas também influência o comportamento habitual".

A relação entre o pensamento, o movimento e emoção na sua maneira de agir e no desenvolvimento global da criança, é modificado através das experiências dele com o ambiente em que vive, a psicomotricidade como uma ciência da Educação busca e investiga o educar no movimento, não deixando de desenvolver as funções da inteligência, assim segue-se o desenvolvimento global.

Quando falamos do desenvolvimento não se pode deixar de falar sobre a coordenação global, que diz respeito à atividade dos grandes músculos, que precisa do auxílio da capacidade e do equilíbrio postural do indivíduo.

De acordo com Oliveira (2009):

A coordenação global e a experimentação levam a criança a adquirir a dissociação de movimentos. Isso significa que ela deve ter condições de realizar múltiplos movimentos ao mesmo tempo, cada membro realizando uma atividade diferente, havendo uma conversação de unidade do gesto (OLIVEIRA, 2009, p. 41).

Caso o indivíduo consiga acompanhar as atividades desenvolvidas pelo educador, ou seja, uma dança ou atividade com associação e dissociação de movimento e no meio de tudo isto ainda apresentar certo ritmo, pode-se considerar que ela apresenta uma coordenação motora global razoável.

A Psicomotricidade na sua grande parte trata de questões que ajudam na forma de ensinar, ou seja, na transmissão, instrução e educação do corpo na sua ação de movimento. Tendo como objeto de intervenção e estudo o sujeito humano total e suas relações com o corpo, sejam elas integradoras, emocionais, simbólicas ou cognitivas, propondo-se melhorar e ampliar as capacidades expressivas dos sujeitos, adquirindo um espaço de grande importância, tanto educacional como terapêutico, que é único, possuindo objetivos e meios próprios.

É necessário investir no desenvolvimento global da criança e para que o desenvolvimento ocorra deve-se saber da real necessidade e desejo da pessoa que está sendo educada e compreender o seu mundo. O ser humano tem seus direitos, principalmente o de fazer e compreender, possibilitando e fornecendo a criança condições de conhecerem, descobrirem, e de darem novos conceitos e importância aos sentimentos, valores, ideias, costumes e papéis sociais.

O desenvolvimento psicomotor envolve e inclui alguns aspectos distintos, ou seja, esquema corporal (formação do EU) lateralidade, orientação espacial, orientação temporal, desenho e grafismo. Tais habilidades são os elementos básicos da psicomotricidade.

É através do corpo que o ser humano interage com o mundo que a cerca, desta forma, o conceito da imagem corporal torna-se indispensável para qualquer tipo de aprendizagem, pois é através de uma boa formação destes pré-requisitos que a criança torna o seu corpo um ponto seguro de referência, que servirá de sustentação e princípio para a aprendizagem de todas as noções e definições que são necessárias e obrigatórias para a alfabetização da criança. Tais conceitos podem ser definidos como: em cima, embaixo, na frente, atrás, esquerda, direita, alto, baixo, permitindo desse modo que ela desenvolva o equilíbrio corporal e tenha a capacidade de dominar seus atos motores de acordo com as os limites impostos pela folha de papel, ou contornos dos desenhos.

A lateralidade é o uso preferencial de um lado do corpo para a realização das atividades. Esse uso preferencialmente se refere ao olho, ouvido, mão e pé. Existem indivíduos destros e canhotos, também indivíduos com a lateralidade cruzada, isto ocorre quando se tem preferência pela mão de um lado do corpo e pelo olho e pé do lado oposto, significando que existe predomínio, tornando um lado mais eficaz.

A criança com boa noção de estrutura espacial tem consciência do lugar ocupado por ela, por outras pessoas e coisas e a maneira de colocar o seu corpo ou parte dele e desloca-se com movimentos que apresentam o padrão normal de desenvolvimento, com maior con-

trole e domínio corporal.

Alguns autores colocam que a estruturação espacial faz parte da vida do indivíduo e envolve o corpo, espaço e tempo, já que para uma criança adquirir a noção espacial, deve-se levar em conta suas possibilidades e conhecimentos corporais. Oliveira (2002, p. 77) cita "[...] a estruturação espacial não nasce com o indivíduo. Ela é uma construção mental que se opera através de seus movimentos em relação aos objetos que estão em seu meio".

De Meur e Staes (1989) coloca que a estruturação espacial abrange o esquema corporal, e que para se perceber a posição dos objetos no espaço, é necessário ter uma boa imagem corporal, sendo o corpo um ponto de referência, a lateralidade está incluída na estruturação espacial, pois sem a qual torna-se difícil distinguir as diferentes posições que os objetos ocupam no espaço.

As crianças ao iniciarem o processo de alfabetização sem possuírem uma noção de posição e orientação espacial, tem tendência de confundir as letras do alfabeto, bem como, dificuldade em respeitar a ordem das letras nas palavras e das palavras nas frases.

Com a estrutura espacial e da organização espaço-corporal os movimentos serão percebidos e antecipados e assim podendo ser adaptados aos objetivos pretendidos e consequentemente a ação que este objetivo pretende alcançar, através do movimento do corpo, que expressa emoções e sentimentos. Para conseguir o domínio corporal, será necessário realizar atividades e exercícios de coordenação, equilíbrio e destreza.

Piaget (apud OLIVEIRA, 2000, p. 85) coloca que "[...] o espaço é um instantâneo tomado sobre o curso do tempo e o tempo é o espaço em movimento". Para se formar um pensamento sobre noção de espaço é necessário estabelecer relações com o conhecimento básico de tempo. As noções temporais são abstratas e de difícil compreensão, então se tornam difíceis de serem alcançadas pelas crianças. No começo, a criança vive o seu corpo em diferentes situações e intensamente,

onde adquiri novas experiências, modificando seus conhecimentos, e assim procura conseguir combinação perfeita em seus movimentos.

É através do corpo que o ser humano interage e conhece o mundo em que vive, é por meio do seu corpo ele irá ter a capacidade de adquirir conhecimento e ter opinião para poder classificar o que aprendeu destas experiências Fonseca (1988) expõe que através dos conhecimentos obtidos pelo estudo científicos, define-se o termo psicomotricidade como ponto de partida. A palavra do grego psyqué= alma/mente e do verbo latino moto= mover, frequentemente, agitar fortemente, sendo um conjunto de palavras que está ligada ao movimento corporal e ao seu verdadeiro motivo da ação que pretende alcançar.

Vayer (1977) conceitua a psicomotricidade como:

Sob o ponto de vista do ângulo reeducativo, é uma ação pedagógica e psicológica que utiliza a ação corporal com fim de melhorar ou normalizar o comportamento geral da criança, facilitando o desenvolvimento de todo os aspectos de sua personalidade (VAYER; 1977, p. 30).

Vayer (1977) salienta que a educação psicomotora, procura ver a criança em sua unidade, sendo que a construção e a educação do esquema corporal juntamente com vivência do mundo exterior, são dados fundamentais para que se possa ter um melhor desenvolvimento psicomotor, segundo o autor, a motricidade está na origem de todo conhecimento.

Coste (1978) conceitua a psicomotricidade como a ciência da encruzilhada, ou seja, uma técnica em que se cruza e se encontra em múltiplos pontos de vista, que se utiliza de aquisições de outras ciências como: a biologia, psicologia, psicanálise, sociologia e a linguística (COSTE; 1978, p. 9).

De acordo com a Associação Brasileira de Psicomotricidade (1999), a psicomotricidade mesma pode ser definida como sendo a ciência que tem como objeto de estudo o homem, por meio do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, bem como suas possibilidades de perceber, atuar, agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas.

Filho e Sá (2001, p. 36), definem Psicomotricidade como a "[...] relação entre o pensamento e a ação envolvendo a emoção". Onde não haverá um raciocínio ou uma reflexão sem a existência de um corpo, de um modo de agir ou movimentos, e nem movimentos que não façam parte ou tem consequência no domínio mental. A capacidade de aprender se elabora e organiza a partir do exercício físico, que tem indispensável importância no desenvolvimento do corpo, da mente e da motricidade. A psicomotricidade, como ciência, corresponde apresenta um objetivo que determina sua área de estudo, que é o corpo e sua expressão da ação das forças que produzem e modificam esses movimentos. Conforme Alves (2003) a psicomotricidade é uma ciência que tem por objeto o estudo do homem através do seu corpo em movimento nas suas relações com seu mundo interno e externo.

3. A PSICOMOTRICIDADE E O ENVELHECIMENTO (TERCEIRA IDADE)

Muitas são as referências que recebemos, ao estudar a ciência psicomotora, de que o corpo é o habitáculo da alma, da história de vida, dos sentimentos e do prazer. Ao envelhecermos somos inseridos numa fase da vida onde os ganhos são diminuídos e as perdas se aceleram, a cada dia. No entanto, os tipos de perdas devem ser revistos e reanalisados, segundo a Psicomotricidade.

A cada ano vivido verifica-se que podemos, se quisermos, renovarmos a vida, diariamente, acreditando que novas conquistas nos

esperam. Assim, nosso envelhecer tem muito a ver em tornarmos as coisas mais fáceis.

A retrogênese humana é cheia de mudanças estruturais e funcionais, mas que não podem ser encaradas como doenças e sim como processos adaptativos a situações e circunstâncias, que formarão uma nova organização psicomotora.

Para que o idoso minimize seus efeitos retrogênicos, como a lentidão cognitiva e motora e as alterações psíquicas e comportamentais, é preciso que ele participe de programas de intervenção baseados em métodos científicos, pedagógicos e criativos, colocando seu corpo em movimento, seu cérebro em produção e sua alma em alegria. As propostas devem ser as mais variadas e diversificadas possíveis, abrangendo desde relaxamento, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória até simples propostas de reflexão e meditação.

E mais, atividades de reintegração e simbolização da imagem corporal, explorações viso motoras sequencializadas espacial e ritmicamente, exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática.

Uma atenção especial deve ser dada pelo idoso a sua alimentação. Qualquer orientação nutricional lhe indicará uma alimentação equilibrada, comendo, diariamente, dois alimentos de cada grupo que contribuem com proteínas, cálcio, minerais, vitaminas e carboidratos. Sabe-se que o crescimento frequente das perturbações coronárias tem como causa a obstrução das artérias. Isto por falta de controle alimentar, exercícios, tranquilidade física e psíquica e, principalmente, hábitos saudáveis.

Portanto, o envelhecimento é inevitável, constituindo uma etapa da vida em que é preciso aprender, uma vez que exige adaptação. Nesse sentido a psicomotricidade pode exercer efeito preventivo, conservando tonicidade funcional, controle postural flexível, boa imagem do corpo, organização espacial e temporal prática, integração e prolongamento das praxias ideomotoras etc., perfeitamente adaptadas às necessidades funcionais específicas do idoso. Assim, possibilita escapar à imobilidade, passividade, isolamento, solidão, depressão, dependência, institucionalização e segregação, dando à fase terminal da vida a dignidade que ela merece.

A abordagem psicomotora deve levar em conta que toda atitude tônica tem uma resposta afetiva, assim como todo o estado emocional implica num comportamento tônico. A necessidade de se comunicar está ligada automaticamente à emoção. Esta é tão estreitamente ligada ao tônus e à sensibilidade profunda que a mudança de um dos seus componentes modifica e transforma o conjunto, se repercutindo sobre a totalidade do corpo. Se o movimento decorre de um estímulo, provocando uma resposta com o mundo externo e interno, um trabalho que propõe conhecer e perceber todo esse processo leva-nos a pensar em abrir possibilidades para que cada um possa articular-se de acordo com as suas necessidades.

Não há uma formula mágica, mas O+D--P=VS (Ocupação com Descompromisso menos Preocupações é igual a uma Velhice Saudável). Sabemos que a população idosa sofre cristalização dos seus comportamentos tônicos, privando-se da possibilidade de perceber o que há de mais simples: o prazer do movimento, o prazer que vem do corpo, o prazer da vida.

A psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar..., aprendendo a envelhecer com felicidade e prazer. As estratégias e os conhecimentos necessários são muitos, mas neste artigo abordaremos somente alguns.

REFERÊNCIAS

ALVES, F. Psicomotricidade: Corpo, Ação e Emoção. 1. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2003.

. Como Aplicar a Psicomotricidade: Uma Atividade Multidisciplinar com Amor e União. 1. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

ARAÚJO, V. C. O jogo no contexto da educação psicomotora. São Paulo: Cortez, 1992.

BARRETO, S. de J. Psicomotricidade, educação e reeducação. 2. ed. Blumenau: Livraria Acadêmica, 2000.

BEE. H. A criança em desenvolvimento. São Paulo: Hasper and How do Brasil, 1977. BERGES, J. Perspectivas sociológicas. Petrópolis: Vozes 1982.

CUNHA, M. F. C. Desenvolvimento psicomotor e cognitivo: influência na alfabetização de criança de baixa renda. 1990. 250 f. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1990.

FERREIRA, C. A. M. et al. Psicomotricidade da Educação infantil à gerontologia. São Paulo: Lovise, 2000.

FREIRE, J. B. Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.

PIAGET, J. O nascimento da Inteligência na criança. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.