A ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS

THALITA LOPES DE ALMEIDA

RESUMO

A prática de esportes não convencionais nas atividades regulares de Educação Física criou um desafio a ser oferecido e conquistar a confiança e curiosidade de todas as pessoas, fazendo com que participassem das atividades através de seu próprio desejo, partindo do ponto onde se as atividades propostas não deveriam ser realizadas por obrigação, pela necessidade de notas dentro da média, ou apenas para não realizar relatórios escritos para entrega no final das atividades, uma prática comum nas atividades de Educação Física, mas a partir daquela proposta, fazer com que todos as pessoas participantes de nossas atividades, se sentissem seguros para realizar qualquer exercício proposto, sem que se sentissem subjulgados, por sua condição física ou perfis pré estipulados pela comunidade escolar, esta proposta teria como objetivo igualar as habilidades, força, e raciocínio de todos. Leva-los a conhecer novas propostas, novas modalidades de esportes, pouco praticadas ou difundidas nas atividades de Educação Física, através de diferentes abordagens metodológicas e pedagógicas. Podemos afirmar que através de perguntas direcionadas e também perguntas abertas aas pessoas, pode-se observar que existe o entendimento da importância das atividades de Educação Física, de seu fator de importância para a contribuição e desenvolvimento de seu desenvolvimento não só despontando para o esporte de competição, mas em sua formação como cidadãos.

Palavras-chave: Educação Física; Crianças; Idoso; Jogos.

INTRODUÇÃO

Esta proposta visa atender os idosos, publico alvo deste estudo, independente da condição física ou psíquica das pessoas.

Na esfera psíquica, podemos observar a melhora da autoestima, integração social, redução da agressividade, dentre outros benefícios. (Alencar, 1986; Souza, 1994; Give it a go, 2001).

Faz-se necessário refletir sobre sua abordagem nas atividades de Educação Física na escola. O esporte orientou e ainda orienta a prática profissional de muitos professores na escola, guiados especialmente pelo “quarteto fantástico” (futsal, basquetebol, handebol, e voleibol) (Silva, Sabrina Miguel da – rio Claro, 2020).

Sendo assim, levamos em consideração analisar, entender e propor novas práticas e possibilidades pedagógicas de esportes não convencionais no ambiente escolar. A parceria adota nas atividades entre os profissionais da área, levou a escolha das seguintes modalidades, após verificação de materiais disponíveis para sua realização. Escolheu-se as seguintes modalidades: Freesby, Bocha, voleibol sentado, e basquetebol em cadeiras de rodas (nesta modalidade usou-se colchonetes substituídos as cadeiras, onde as pessoas não poderiam utilizar os membros inferiores para locomoção).

A Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos uma hora de atividade física diariamente, isso porque o esporte tem um papel fundamental na formação infanto/juvenil, já que auxilia no desenvolvimento físico, motor e cognitivo, além de trabalhar aspectos emocionais e sociais”. (blog etapa.com.br, 2020).

A busca de soluções para que aquelas crianças que se recusavam diariamente a prática das atividades, e a sua criatividade nas justificativas com o objetivo de não participar das atividades nos levantou o questionamento, a cobrança de roupas adequadas, a orientação de participação destas atividades, e a escuta de muitos destes alunos, nos levou a perceber alguns dos reaismotivos da recusa de grupos dentro das salas de atividades, nota-se que este relato aconteceu em todas as salas do ensino fundamental II de sexto ano até o nono ano do ensino regular na escola pública municipal da cidade de São Paulo.

A evasão nas atividades de Educação Física

Entende-se que as escolhas de conteúdo e as estratégias adotadas são primordiais nesse processo. (MENEZES,2006).

A disciplina em sí engloba tanto a adaptação ao corpo quanto a uma reflexão de comportamento corporal. Logo ela não se limita somente ao desenvolvimento muscular, mas também ao entendimento da importância da forma, da dinâmica e do estilo do movimento. Assim, a Educação Física tem o intuito de levar o adolescente a um gasto de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo que ele relaxe, perceba seu corpo e saiba controla-lo, contribuindo para a convivência em grupo. A disciplina em questão permite ainda, a aprendizagem dos esportes, que lhe serão úteis inclusive na sua vida em sociedade, ajudando-o a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita. por fm, ela deve unir e englobar o aspecto cognitivo ao afe-

tivo-social, permitindo assim o desenvolvimento integral do adolescente (VIEIRA, 2002).

O olhar da equipe de professores ao longo de vários períodos lecionando nas escolas públicas municipais, é a de que o número de alunos que optam em não fazer as atividades oferecidas nas atividades de Educação Física, cada vez aumenta mais, e isto pode-se notar não só nas escolas públicas, mas também nas escolas da rede privada.

Segundo Neto (2010) é de fácil identificação o desinteresse das pessoas nas atividades de Educação Física, porque a matéria é pedagogicamente ministrada com a utilização do corpo para a realização das atividades, logo se existir a recusa o professor perceberá facilmente., diferente de uma lista de exercícios de outra disciplina qualquer, onde o aluno terá a opção de assinalar uma resposta qualquer e se livrar rapidamente da tarefa. E acrescenta ainda, que esta evasão está relacionada com a dificuldade financeira , que algumas famílias enfrentam, forçando as crianças a largarem a escola à procura de empregos para ajudar nas despesas de casa.

O IDOSO NO CENÁRIO SOCIAL ATUAL

Na atualidade, o idoso vem mostrar as suas histórias e toda a sua experiência de vida que fez com que chegassem até aqui, com mudanças e outras perspectivas. Por isso a necessidade de novas pesquisas em relação a população idosa, que apresenta hoje na terceira idade vivências, desafos e novas expectativas.

Danilo Santos, autor do livro Idosos no Brasil (2007), ressalta que na velhice, o idoso deveria ser visto não como uma pessoa inútil, mas pela sua maturidade e experiência de vida, pois possui muito conhecimento e base de educação para compartilhar. Com o crescimento acelerado da população idosa no Brasil, existe uma preocupação em relação à sociedade começar a ter outro olhar para os idosos, que apresentam um novo perfl de velhice.

Segundo a professora e pesquisadora Anita Liberalesso Neri, a partir de muitas pesquisas foi constatada a necessidade e importância de informação sobre a população idosa aos estudantes, técnicos e profssionais, da verdadeira situação dos idosos, e a partir disso, cria-se a possibilidade de educar e informar a população à respeito do envelhecer, digno de respeito, sem discriminação e preconceito, e acima de tudo um envelhecer de ações democráticas e igualitárias.

A publicação sobre as pesquisas do SESC, traz a importância do aprendizado em pesquisas e programas para idosos desde 1963, encarando o envelhecimento como um processo de vida e dando a devida importância ao diálogo entre as instituições, velhos e os mais jovens, criando assim a possibilidade de resultados proveitosos, ocasionando união entre gerações e uma sociedade sinalizada pela paz.

Segundo Danilo Santos de Miranda, a sociedade deve encarar essa etapa da vida de maneira positiva, aceitando as mudanças da aparência com mais naturalidade, ternura e não encarar o tempo como inimigo, mas como um grande aliado para o nosso crescimento e sabedoria.

Os idosos continuam sendo alvo de injustiças em relação aos seus meios de vida. A sociedade atual e juventude não consegue reconhecer o quanto a velhice de hoje foi castigada no passado. Se a juventude pode usufruir de seus direitos, adquiridos por uma Lei, foi por conta da luta e conquista das pessoas que hoje estão se tornando idosas. Por isso, quem hoje usufrui dos direitos garantidos em Lei, deve respeito aos idosos.

Portanto, é correto afrmar que nossa juventude precisa estudar como foi essa conquista, para que hoje seus direitos tenham garantia. É importante realizar o auto questionamento e pesquisar a fundo o quanto essa grande parte da população, que estão nessa faixa etária, estiveram presentes nas camadas exploratórias e como eram tratados, sendo considerados indigentes, para levar o sustento aos seus familiares, tentando lhes oferecer uma vida digna.

Ainda hoje, há pessoas que enxergam o idoso como pessoas sentadas na praça, sem nenhuma ocupação, como desocupados, mas não veem que a própria sociedade os descarta, os tratando como se já não fossem úteis para desempenhar certas funções trabalhistas que o mercado de trabalho exploratório exige, sendo que na realidade, toda pessoa que se torna idosa sofre de limitações vindas da idade, o que deveria ser tratado com normalidade e inclusão.

Se faz necessário que aos poucos haja uma mudança, um outro olhar da sociedade em relação ao envelhecimento, que tenha como base principal a democracia, visando a igualdade de direitos e equidade. Desta forma, todos poderiam ter um acesso igualitário nas redes, respeitando o nível de entendimento para este.

A tecnologia atual difculta o acesso do idoso aos seus benefícios de direito, por difculdade em lidar com os novos aparelhos tecnológicos e por falta de instrumentos e recursos. Sendo que a população idosa não nasceu diante da evolução da tecnologia atual, o que torna ainda mais complicada a inclusão dessas pessoas no mundo digital em comparação às crianças, aos jovens e adultos que já nasceram com informações e com acesso aos aparelhos atuais.

A melhoria das informações e comunicação interna e externa sobre os direitos do

idoso, facilitaria e faria com que grande parte desta população obtivesse entendimento, fazendo com que os idosos conseguissem acessá-los por meio das comunicações em mídia, como o rádio, por exemplo, pois já estão habituados ao uso etc.

É de extrema importância fornecer aos idosos, por meio de ações e planejamentos nas instituições, atividades, como cursos, que possibilitem a inclusão dos idosos na família e sociedade e mudar o olhar de discriminação e preconceito para um novo conceito sobre o envelhecimento: o de inclusão.

Antigamente, os idosos eram vistos como pessoas dignas de respeito e admiração diante da sua experiência de tantos anos vividos. Com o desenvolvimento das sociedades contemporâneas os idosos passam a ser discriminados e excluídos, sendo considerados improdutivos diante de um capitalismo, que acima de tudo, valoriza a produtividade e o acúmulo de bens.

Nota-se no cenário atual que o idoso não é mais aceito e são colocadas barreiras para dificultar o seu acesso a vida social. Com isso, o idoso acaba perdendo o seu valor profissional até que consiga conquistar a aposentadoria, onde, diante desses fatos, se sente isolado da sociedade e, por vezes, da família também. A tendência de isolamento é grande, se afastando das pessoas, chegando à depressão com o sentimento de inutilidade, e, no pior dos casos, causando a sua morte.

A Organização Mundial de Saúde – OMS definiu como idoso um limite de 65 anos ou mais de idade para os indivíduos de países desenvolvidos e 60 anos ou mais de idade para indivíduos de países subdesenvolvidos. A pessoa enfrenta a violência dos serviços públicos, a violência urbana e até a violência familiar. A população brasileira está envelhecendo muito depressa e isso tem um custo pelo fato dos país não estar preparado, não ter políticas públicas adequadas para essa população específica.

BEM-ESTAR SOCIAL E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Devido a tecnologia e desenvolvimento da medicina, houve um grande aumento da população idosa no Brasil e em outros países. Isso não significa que chegamos a uma igualdade de qualidade de vida entre essa população que cresce a nível acelerado e precisa de uma maior atenção para com as suas necessidades. Diante deste quadro alarmante, faz-se necessário a criação de novas políticas sociais que garantam uma maior qualidade de vida, dado o fato que o privilégio do envelhecimento, ou seja, o aumento da expectativa de vida, faz parte atualmente não só dos países desenvolvidos, mas dos países em desenvolvimento.

Ter uma vida longa não é suficiente, pois, para manter-se vivo diante do cenário social atual, outros fatores são essenciais, como a garantia de direitos, que supram a grande demanda dessa população idosa. Só desta maneira será possível oferecer-lhes o bem-estar social e a qualidade de vida.

No Amazonas, a população idosa equivale a bem menos que uma cidade grande, e sua grande maioria é composta por mulheres. Ser idoso nessas cidades que recebem pouco ou nada de investimento político, é demarcado principalmente por suas aposentadorias, o que os leva a ter que migrar para outras cidades, procurando novas oportunidades de emprego e novas possibilidades financeiras que essas cidades não os oferece.

Por não terem oportunidades de rendimentos, a população idosa acaba se vendo doente, com problemas psicológicos por se sentirem inúteis, por não associarem sua idade à sua capacidade biológica, sendo obrigados a saírem de suas cidades, migrando para outras atrás de serviços de saúde mais qualificados.

Nessa cidade e em todas as outras, para que um envelhecimento seja tranquilo e com qualidade de vida, suas prefeituras deveriam fazer um estudo de campo, e analisar onde essa população idosa se encaixaria, desenvolvendo políticas públicas que fossem especializadas só nesta pauta, criando oportunidades para um desenvolvimento de idosos que já possuem doenças pré- existentes e que não fosse necessário a saída dos mesmos para uma outra cidade para a realização do tratamento. Devem ser criados centros culturais comunitários e de extrema importância que se realize um estudo sobre a questão financeira das famílias, promovendo o fornecimento de cursos de cuidador e afins, para que existam profissionais capacitados aos cuidados que os idosos necessitam. Desta forma, haveria um incentivo à população para a realização de voluntariados.

O idoso de hoje enfrenta um envelhecimento com poucas oportunidades, tendo que viver diante de políticas públicas escassas que o seus Estados os oferecem. Para que haja uma boa qualidade de vida do idoso, se faz necessário que se firmem parcerias com o governo, o Estado e a criação das políticas públicas para suprir as necessidades que essa classe realmente necessita, como a efetivação de direitos, a vida, a saúde, a alimentação, a cultura, o esporte, o lazer, o trabalho, a cidadania, a liberdade, a dignidade, o respeito, e principalmente, a convivência comunitária e familiar.

A prática da atividade física é citada por diversos autores que concordam com os benefícios desta no que diz respeito à qualidade de vida, os profissionais da saúde devem estar atualizados nas relações dos exercícios com a saúde, para que não sejam perdidas

oportunidades de bem orientar as pessoas.

Nesta perspectiva, praticar atividade física tornou-se um importante recurso que pode ser utilizado na prevenção e controle das quedas, recurso este que vem alcançando importante relevância nas políticas públicas propostas na promoção da saúde.

Um benefício signifcativo à saúde pode ser encontrado por meio da musculação, percebe-se que a resposta da população idosa ao treino de força é sem dúvida positiva, entre os seus benefícios, destacam-se a melhoria da força e da fexibilidade, que mantém o idoso seguro em suas atividades diárias, tornando-o menos vulnerável a quedas, o aumenta da densidade óssea, o qual possibilita proteger o corpo do idoso contra a osteoporose e a redução da gordura corporal, importante para a manutenção do peso.

Outro benefício que se destaca devido ao grande fator de ocorrências após quedas é a redução de dor articular, o qual contribui para a redução de dores das articulações, como coluna, ombros e joelhos. A postura corporal pode ser melhorada ao treinar a musculação na terceira idade, evitando a perda da tonicidade do músculo esquelético, natural durante essa fase da vida .

A participação num programa de exercícios torna-se um instrumento efetivo, para reduzir e prevenir um número de degenerações funcionais associadas ao envelhecimento humano.

A família tem um papel fundamental nesse caso, pois com o passar dos anos e conforme o que a pessoa idosa tenha vivido no decorrer de sua jornada, acabam por adquirir uma dependência, precisando da presença de seus membros, para que os incentivem a continuar em sua caminhada e não dependam apenas de sua aposentadoria. O Idoso precisa sentir-se útil e capaz perante a todos os cidadãos da sociedade, e para que isso ocorra, é necessário mostrar a eles que possuem condições de continuarem ativos.

Segundo Monteiro (2017), para que as moradias se adequem aos idosos, precisam ser adaptadas, contendo tudo que seja necessário para que o ambiente possibilite aos idosos ter autonomia. Mas, através de pesquisas, para que haja esse desenvolvimento social, é preciso participação da sociedade e seus familiares, gerando um fortalecimento à integridade do idoso.

Entende-se que o idoso precisa não só de políticas públicas e dados geográfcos, pois se trata dos diretos humanos, não apenas de números. São cidadãos que necessitam de atenção especial, devido principalmente a idade e a sua mobilidade que se torna reduzida, muitas vezes, por causa de alguma doença que possa a ser acometida.

Daniela Corrêa Viana, assistente social, mestrada em gestão social, educação e desenvolvimento local pela Una, nos indica que os assistentes sociais desempenham um papel importante para esse assunto, usando suas técnicas operacionais para encaminhar o idoso, ou quem precisar, para o acolhimento necessário, chamando a atenção a família para a importância de como o idoso necessita dessa atenção.

O usuário, geralmente espera muito do profssional e deposita uma esperança sob seu problema, esquecendo que deve haver um interesse do próprio familiar para caminhar junto a ele, para que desta forma o problema seja solucionado.

Segundo Whitaker (2007), com o desenvolvimento industrial e a mudança do rural para o urbano, houve um novo perfl de mercado de trabalho: o ingresso da mulher no mercado, o que possibilitou uma grande mudança na família para um perfl moderno.

Camarano (2004; p.25) retrata que em 2020 é estimado que chegaremos a uma população de 30,9 milhões de cidadãos com mais de 60 anos e isso acarreta um grande desafo sobre a garantia de direitos e qualidade de vida.

Quando se passa a questionar as Instituições de Longa Permanência (ILPI´s), onde os idosos permanecem e muitas vezes acabam quebrando os vínculos familiares e laços afetivos, o principal questionamento é: se há necessidade desse afastamento?

Na maioria das vezes, ou a família passa a se omitir, delegando todos os cuidados do idoso à instituição, ocasionando a questão principal: a falta de afeto e de atenção.

Segundo o autor, atualmente os idosos, muitas vezes, são obrigados a resolver seus problemas sozinhos, sem o apoio da família ou um conhecido próximo. Com tudo isso, encontram apoio nos grupos da “terceira idade”, e, por vezes tudo isso traz o agravo de doenças e, principalmente, a depressão.

Atualmente, quando as pessoas chegam à velhice, procuram cuidar mais da aparência para não serem excluídos de uma sociedade voltada para a negação do envelhecimento e a vida frenética e exploratória do mercado de trabalho imposta pela sociedade, sendo que ao se tornar idoso, a produtividade e capacidade intelectual do indivíduo, principalmente em relação a nova tecnologia se tornam limitadas. Tudo isso leva o idoso a ser descartado do mercado de trabalho e ter uma vida com falta de recursos, difcultando muito a fase da velhice que deveria ocorrer com segurança, saúde e bem-estar. O idoso passa a se preocupar com a Previdência, que devido às alterações atuais da Legislação, se torna preciso lutar por benefícios e aposentadorias que fcam cada vez mais tardias, agravando assim, com o passar do tempo, a qualidade de vida dos idosos.

Cabe ao profssional Assistente Social, por meio de instrumentos de trabalho, criar ações e projetos sociais que possam ser ofertados pelo Estado e juntamente à família, elaborar projetos e ações, para chegar ao objetivo, com respostas profssionais às demandas vigentes, contando com a ajuda de outros profssionais que se façam necessários na visita, entrevista individual e familiar, visitas, encaminhamentos e acompanhamentos, possibilitando enxergar além da realidade ali apresentada.

Portanto, devido a desigualdade social cada vez maior, ter por objetivo a garantia de direitos, saúde educação, e melhores condições de vida, no convívio com a sociedade e família se torna cada vez mais primordial, para manter a dignidade dos idosos e assegurar seus direitos, tornando possível uma melhor qualidade de vida e o seu bem-estar social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo identifcar por quais motivos, diferentes perfs de pessoas, nas atividades de Educação Física, apesar de mudanças contínuas de estímulos, permanecia alheios as atividades, isto nas atividades mais costumeiramente desenvolvidas nas atividades a esta faixa etária, onde as mais variadas justifcativas eram apresentadas pelos jovens alunos para não participarem.

Após um período de observação, a decisão em conjunto em aplicar atividades onde as habilidades de determinados grupos de alunos, com um perfl atlético, aqueles que se apresentavam em qualquer das modalidades esportivas com destreza, participando e se destacando, inibindo na maioria das vezes as pessoas mais tímidos, ou que apresentavam mais difculdade, e evitando a participação para não serem apontados através de comentários, ou aquele que nunca seria escolhido para jogar, ou porque " o gordinho joga no gol", atitudes tão discutidas em busca de soluções nos dias de hoje.

O estabelecimento de ensino onde se aplicou o trabalho possui um arsenal de materiais esportivos invejável, todos muito bem alocados, e em ótimo estado de conservação, a equipe gestora, participativa, e muito exigente no tocante a utilização e cuidados durante as atividades de educação física foi um fator importantíssimo para a realização do projeto.

Estes materiais esportivos, colchões, bolas de handebol, bolinhas de tênis, foram adaptados, para que os gestos, e a prática das regras da modalidade pudessem ser aplicados junto aas pessoas.

Num primeiro momento, foram criadas as canchas com dimensões aproximadas das ofciais para se jogar o esporte, as pessoas foram trazidos, apresentados ao local de jogo, pudemos também observar os comentários sobre a modalidade, "isto é jogo de velho", mas após iniciarmos o trabalho de ensino prático, suas opiniões começaram a mudar.

Neste feito foi observado a mudança dos perfs dos participantes, e o aumento de interesse de todos as pessoas das diversas séries desde os sextos anos até os nonos anos do ensino fundamental, a partir do momento, que perceberam ser apenas necessário desenvolverem duas qualidades predominantes como concentração e sensibilidade, igualando assim suas chances de sucesso ou resultados sobre os ditos "atletas", aquelas pessoas que se auto-excluiam das atividades esportivas, passaram a se integrar participando desta atividade entre outras que posteriormente foram aplicadas.

Observamos que diante deste novo desafo, alguns alunos se destacaram em sua realização, que foram: as meninas dos oitavos anos, e alguns alunos portadores de alguma necessidade especial, neste caso se destacaram acima da média, uma aluna de sétimo ano portadora de defciência auditiva, e um aluno de sexto ano autista, com relação a este último, só foi batido no torneio que foi realizado inter classes da modalidade na fnal, pois o mesmo precisava de alguns lances iniciais para conseguir o movimento perfeito, ou a concentração necessária para jogar. Chegamos então à conclusão, que o oferecimento de atividades adaptadas possibilitando a inclusão e participação de todos as pessoas em condição de igualdade, podemos afrmar que a participação e o nível de interesse de todos as pessoas, é certamente aceito por todos, por saberem não haver nenhum tipo de discriminação ou favorecimento.

REFERÊNCIAS

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. Tradução: João Wanderley Gerald. Revista Brasileira de Educação. n.19, jan./abr., 2002, p. 20-28.

BLOG ETAPA. https://blog.etapa.com.br/noticias/tag/institucional. Disponível em 30.08.2021.

MENEZES, R. A. Etnografa do ensino médico em Jogos. Interface, 9: 117-132, 2006.

NETO, Alexandre. Mercado Financeiro: exercícios e prática. 1ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: geografa / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998

VIEIRA, S. V.; XAVIER, R. F. Esportes coletivos: voleibol In: TAVARES, F.

Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar. 2002.