

Reconhecendo o Projeto Educação Física para a Terceira Idade: Construindo Novas Trajetórias

Área Temática de Saúde

Resumo

Relato de experiência sobre a trajetória do Projeto Educação Física para a Terceira Idade com o objetivo de refletir sobre as dificuldades, desafios e perspectivas que se abrem para esta proposta de Extensão Universitária. Na reconstrução histórica do Projeto, os encaminhamentos metodológicos incluem a busca de fundamentos na literatura e na pesquisa recentemente concluída com o grupo. Os principais resultados evidenciam um processo de reconhecimento do público atendido, com vistas ao desenvolvimento de ações teórico-práticas comprometidas com integração entre diversos ramos do conhecimento e entre a articulação Extensão/Ensino/Pesquisa, possibilitada por alunos e professores vinculados ao Projeto.

Autores

Christianne Luce Gomes - Licenciada e Mestre em Educação Física, Especialista em Lazer e Doutora em Educação/UFMG

Gisele de Cássia Gomes - Fisioterapeuta, Especialista e Mestre em Gerontologia/UFMG

Instituição

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Palavras-chave: educação física; idosos; lazer.

Introdução e objetivo

A possibilidade de refletir e registrar o percurso histórico do Projeto Educação Física para a Terceira Idade foi o ponto de partida para o reconhecimento das dificuldades, méritos e desafios encontrados ao longo de mais de uma década.

O repensar sobre este percurso, apesar de recente, vem delineando perspectivas que buscam integrar a Extensão com o Ensino e a Pesquisa no contexto da Universidade, procurando envolver alunos e professores dos diversos ramos do conhecimento que realizam estudos e intervenções, no campo da Gerontologia, direcionadas para a busca de uma vida com mais independência, autonomia e qualidade na velhice.

Neste contexto, este relato é baseado numa retrospectiva sobre pontos relevantes do Projeto. O ponto de partida foi a reconstrução da trajetória histórica da proposta, seguida da apresentação da sistemática e metodologia do trabalho desenvolvido. Em continuidade, procurou-se aprofundar conhecimentos e pesquisar as características do grupo atendido através de um inquérito sobre o seu perfil sócio-demográfico. Esses dados, somados à avaliação dos resultados obtidos ao longo dos anos, vêm auxiliando o estabelecimento de novos encaminhamentos para o Projeto.

Percurso histórico: as raízes do Projeto Educação Física para a Terceira Idade remontam ao ano de 1992, quando moradores do bairro Providência solicitaram ao Departamento de Educação Física da UFMG orientação para o desenvolvimento de atividades físicas. As aulas aconteciam no próprio bairro, e o público era composto principalmente por mulheres com idade acima de 50 anos.

A partir de 1993, sob a coordenação da professora Maria Lígia Marcondes de Camargo, o grupo fixou-se na Escola de Educação Física da UFMG, sendo então

implementado como um Projeto de Extensão. Disponibilizar os recursos físicos, materiais, humanos e financeiros necessários para a proposta foi a primeira dificuldade encontrada no percurso – problema que permanece até os dias atuais. Mesmo com os poucos recursos disponíveis, a equipe de trabalho contou com a participação de alguns professores, três acadêmicos de Educação Física contemplados com bolsas de Extensão, além de alunos voluntários, que atendiam cerca de 120 idosos, distribuídos em turmas de 30, que desenvolviam atividades físicas em três sessões semanais de 60 minutos.

Segundo Camargo (1997, p.408), o principal objetivo do Projeto era a “realização de atividades físicas programadas, que diminuam ou retardem as conseqüências do envelhecimento sobre as capacidades psicossociais e físicas do idoso, bem como o fornecimento de informações que os conscientizem da necessidade na manutenção do programa”.

Em 1997, a coordenação do Projeto contou com a participação da gerontóloga Gisele de Cássia Gomes, professora do Curso de Fisioterapia da Universidade. O principal objetivo da parceria foi desenvolver grupos de discussão sobre o processo de envelhecimento.

Esses estudos geraram a necessidade de difundir os conhecimentos na graduação, o que atendeu os preceitos da Lei 8842/1994 (BRASIL, 1996) – que destaca, no Artigo 10, a importância de “incentivar a inclusão nos programas educacionais de conteúdos sobre o processo de envelhecimento” (Inciso II), e “incentivar a inclusão de disciplinas de Gerontologia e Geriatria nos currículos dos cursos superiores” (Inciso V).

Os desdobramentos da proposta geraram, assim, uma relação com o Ensino: entre 1999 e 2001, a profa. Maria Lígia responsabilizou-se pela oferta de uma disciplina optativa intitulada “Introdução ao Estudo do Envelhecimento”. Esta ação foi inovadora pelo fato de que esses saberes ainda não integram o currículo do Curso de Graduação em Educação Física da UFMG. Diversos professores da Universidade foram convidados para proferir palestras para os alunos, enfocando temas que pudessem contribuir com o assunto.

Neste mesmo período (1998-1999), a profa. Maria Lígia coordenou um outro Projeto de Extensão, denominado “Terceira Idade Cultural”, cuja finalidade era ministrar palestras mensais sobre temas ligados ao envelhecer saudável e, periodicamente, promover passeios e festas para os idosos. Uma iniciativa de destaque foi a realização de um Baile que contou com a brilhante participação da Big Band, orquestra da Escola de Música da UFMG.

Estes empreendimentos estabeleceram interfaces com a realidade do país. Nesta época se tornou evidente o expressivo aumento da população idosa no Brasil e no mundo, o que demandava formar recursos humanos capazes de qualificar o processo de envelhecimento nos diversos ramos do conhecimento.

As estatísticas evidenciam que em 2025 seremos o 6o país do mundo em número de idosos, o que vem estimular estudos, políticas e ações para a melhoria da qualidade de vida desse novo contingente populacional. Rauchbach (2002) afirma que, hoje, o enfoque vem sendo dado ao paradigma da capacidade funcional e o que está em jogo é a autonomia. A saúde precisa ser concebida dentro de uma nova óptica, resultante da interação multidimensional entre saúde física, mental, independência na vida diária, interação social, suporte familiar e independência econômica.

Foi em 2000 que, devido ao afastamento da profa. Gisele para capacitação, a sub coordenação do Projeto foi assumida pelo prof. João Marcos Domingos Dias. Dois anos depois, a profa. Maria Lígia veio a falecer, deixando uma lacuna que não pôde ser preenchida de imediato. Como nenhum outro docente do Departamento de Educação Física estava inserido no contexto da Gerontologia, assumir esta responsabilidade não seria tarefa simples. Posteriormente o prof. João Francisco Ribas aceitou o desafio de dar continuidade ao trabalho junto com a profa. Gisele, permanecendo na coordenação até o final de 2003, ano que marca a

vinculação do Projeto ao Programa “Promovendo a Autonomia e a Independência do Idoso da Comunidade”.

Neste momento, ressaltou-se a necessidade de avaliar a população atendida por meio do desenvolvimento de uma pesquisa sobre o Perfil sócio-econômico dos idosos, procurando conhecer também seu estado de saúde e satisfação com a vida. Esta investigação representou um desafio, pois a Extensão ainda não havia se aproximado da Pesquisa.

Este processo estava em curso quando a professora Christianne Luce Gomes foi convidada a assumir a coordenação do Projeto. Essa designação foi decorrente de seu campo de estudos – o Lazer – ser considerado, pelos docentes do Departamento responsável, como uma área de pesquisas e intervenções pedagógicas, culturais, políticas e sociais que poderia trazer contribuições para o trabalho desenvolvido junto aos idosos.

Metodologia

Geralmente, Educação Física e Lazer são vistos como setores de menor importância. Mas, na perspectiva aqui vislumbrada, ambos constituem dimensões da cultura fundamentais para pessoas de diversas faixas etárias.

A Educação Física é um processo educativo que tem, como objeto de estudos, a “cultura corporal de movimento” (Bracht, 1999). Afirmar que atividades como os jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas são conteúdos da Educação Física não basta. É necessário entender, por exemplo, de que ginástica estamos falando, em que contexto ela é produzida, que significados possui para os sujeitos que a vivenciam, que conhecimentos a fundamentam e são produzidos a partir de sua vivência (Alves, 2003). Afinal, a ginástica apreciada por idosos e adolescentes nem sempre será a mesma: as finalidades, processos metodológicos e parâmetros avaliativos, entre outros aspectos, são distintos para esses grupos.

De Vitta (2000) observa que os exercícios físicos melhoram o humor, a ansiedade e a depressão, favorecendo a auto-estima e a integração social. Nos idosos há uma forte relação entre saúde, senso de bem-estar, crença de auto-eficácia e capacidade do indivíduo de atuar sobre si mesmo ou sobre o ambiente. Quanto melhores as condições de um indivíduo em relação a esses aspectos, menor sua vulnerabilidade a doenças e ao estresse psicológico.

Na atualidade, o lazer representa um dos fatores básicos para a promoção de uma vida com mais sentido e qualidade, estando presente na Declaração Universal dos Direitos Humanos (art. 24) e na Constituição Federal do Brasil (art. 6º, 7º, 217 e 227), além de integrar o Estatuto do Idoso. Conceber o lazer como um direito social significa ampliar o acesso das pessoas às manifestações lúdicas da nossa cultura: brincadeiras, festas, passeios, viagens, esportes e as formas de artes (pintura, escultura, literatura, dança, teatro, música, cinema), entre inúmeras outras possibilidades. Essa diversidade cultural configura o lazer como um campo multidisciplinar, como uma dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de manifestações culturais em um tempo/espço conquistado, estabelecendo relações dialéticas com as necessidades, os deveres e as obrigações (Werneck, 2000).

Essas discussões vêm sendo somadas aos saberes teórico-práticos que integram o Projeto, colocando em evidência o desafio de partilhar com os idosos o conhecer, vivenciar, compreender e avaliar os conteúdos experimentados nas aulas. Em consonância com essas questões, o estudo sobre o perfil dos participantes do Projeto, recentemente concluído, forneceu importantes indicativos para o conhecimento de algumas de suas características, conforme será apresentado no próximo tópico.

Perfil dos idosos atendidos: como relatado anteriormente, entre 2003 e 2004 foi realizado um inquérito que contou com a participação de 171 idosos vinculados ao Projeto. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário contendo 27 questões que abordavam diversos aspectos. Foi utilizado índice analógico de satisfação de vida de Cantrill (1967) para os períodos prévios à admissão ao projeto e seu nível de satisfação atual. Os

dados foram tratados por estatística descritiva e utilizadas correlações de associação entre variáveis pelo pacote estatístico SPSS 11.0.

Resultados e discussão

Dentre os resultados obtidos, apresentam-se algumas referências que possibilitaram conhecer características do grupo. A faixa etária mais prevalente foi a de 65 a 69 anos (com percentual de 30,4%), sendo que os indivíduos de 75 a 80 anos estão representados com 9,4% (Tabela 1). O estado civil mais evidente foi de casados com 52,6%. Os participantes do sexo masculino tiveram uma participação de quase 10%, demonstrando a nova atitude dos homens idosos estarem se engajando nessas propostas que antes era privilégio só para mulheres. Este dado é de extrema importância, uma vez que a participação masculina vem aumentando a cada ano, como indica a tabela 2. O tempo de participação dos homens no projeto é, em média, de seis meses a um ano em 47,1%.

Considerando o nível de escolaridade, a maioria (73,6%) tem entre o primário e o ginásial, realidade que reproduz dados da sociedade, em geral, para a faixa etária em estudo. Grande parte mora em residência própria já quitada (83%), e residem com cônjuge e/ou filhos (76,1%). 67,9% dos indivíduos recebem aposentadoria e/ou pensão, ressaltando-se que 13,5% não possuem renda e, portanto, dependem financeiramente de seu grupo familiar (Tabela 3).

	Frequência	Percentual
Abaixo de 60 anos	25	14,6
Entre 60 e 64 anos	36	21,1
Entre 65 e 69 anos	52	30,4
Entre 70 e 74 anos	42	24,6
Entre 75 e 80 anos	16	9,4
Total	171	100,0

	Frequência	Percentual
Feminino	154	90,1
Masculino	17	9,9
Total	171	100,0

Um dado relevante é que, como demonstram alguns estudos, na amostra em questão 55,5% dos idosos se sustentam e ainda contribuem para o sustento de seus familiares, desfazendo o mito de que os idosos são um encargo para seus familiares (Tabela 4). A renda do grupo familiar mais prevalente está na faixa de 2 a 5 salários mínimos (40,4%). Na maioria dos lares, 2 a 5 pessoas vivem da renda mensal do grupo, demonstrando que o nível social dos assistidos é principalmente a classe média. Dos idosos do estudo, 60,3% realizam uma ou duas atividades socioculturais ou políticas além das experiências proporcionadas pelo Projeto, o que demonstra que idosos socialmente participativos mantêm-se engajados em múltiplas atividades, o que amplia sua participação social e sua rede de relações. Nas atividades de lazer percebe-se que 80,9% estão realizando entre duas a seis atividades além do Projeto, tais como leitura, música, frequência a shows e teatros, dentre outros.

	Frequência	Percentual
Sem rendimentos	23	13,5
Trabalho com Vínculo Empregatício	2	1,2
Trabalho como Autônomo ou Negócio Próprio	5	2,9
Trabalho Informal	7	4,1
Aposentado e/ou pensionista	116	67,9
Aposentado e Outros	10	5,8
Pensionista e Outros	3	1,8
Outro	5	2,9
Total	171	100,0

	Frequência	Percentual
Sustentado pela Família ou Outras Pessoas	36	21,1
Sustentado Parcialmente	40	23,4
Próprio Sustento	24	14,0
Próprio Sustento e Sustenta Parcialmente a Família	44	25,7
Principal Responsável pelo Sustento da Família	27	15,8
Total	171	100,0

Quanto aos aspectos ligados à saúde, 64,9% recorrem ao atendimento médico de convênio ou particular; 84,8% apresentam entre nenhum e dois problemas de saúde, o que os diferencia bastante da população geral. De acordo com Chaimowicz (1998), entre os 65 e 75 anos de idade o número de condições crônicas alcança o patamar de cinco a seis por indivíduo.

Esta constatação pode ser explicada por várias razões: o fato de se tratar de entrevista realizada em momento de aula de Educação Física, e não de uma consulta médica, poderia ser motivo de esquecimento de acometimentos menos relevantes; ou pode ser que os indivíduos mais ativos apresentam realmente melhores condições de saúde; ou ainda que, aqueles que vivenciam o exercício físico regularmente talvez sejam mais saudáveis e, por isso, apresentam maiores condições de buscar outras oportunidades de lazer.

Outro dado relevante é que 23,4% não fazem uso de nenhuma medicação e 56,1% utilizam apenas um a três medicamentos; esta relação condiz com o número de indivíduos não portadores de doenças e também difere da população sedentária situada na mesma faixa etária.

Considerando o tempo de participação no projeto, 57,9% o freqüentam há mais de três anos (Tabela 5); e ingressaram por conhecerem pessoas que participam ou foram incentivados por amigos. Essa constatação revelou o Projeto auxiliou muitos idosos a mudar seus hábitos de vida, pois, até então, 64,95% eram sedentários.

Para avaliação da satisfação de vida foi utilizado o índice de Cantril (1967), que demonstra que 91,7% apresentam índices atuais de satisfação com a vida iguais ou maiores que 7, enquanto apenas 17% dos índices prévios alcançavam o mesmo patamar (Tabelas 6 e 7).

Tabela 5: Tempo de participação no Projeto

	Freqüência	Percentual
Menos de 6 meses	8	4,7
6 meses a 1 ano	15	8,8
De 1 até 2 anos	16	9,4
De 2 até 3 anos	33	19,3
De 3 até 5 anos	55	32,2
Acima de 5 anos	44	25,7
Total	171	100,0

Tabela 6: Satisfação com a Vida Antes de Ingressar no Projeto

Escala de Satisfação	Freqüência	Percentual
1	23	13,5
2	19	11,1
3	21	12,3
4	28	16,4
5	34	19,9
6	17	9,9
7	13	7,6
8	9	5,3
9	1	,6
10	6	3,5
Total	171	100,0

Com esta pesquisa, concluiu-se que a prática regular de exercícios físicos e atividades sócio-recreativas melhoram o convívio social, além de proporcionar ganhos na capacidade físico-funcional, nos aspectos afetivos, relações sociais e satisfação com a vida, que garantem uma melhor qualidade de vida.

O índice de evasão é baixo, o que reflete a satisfação dos idosos com as atividades propostas e com os ganhos secundários que projeto propicia.

Tabela 7: Satisfação com a Vida no Momento, devido ao Ingresso no Projeto

Escola de Satisfação	Frequência	Percentual
4	1	,6
5	3	1,8
6	10	5,8
7	17	9,9
8	38	22,2
9	25	14,6
10	77	45,0
Total	171	100,0

Tabela 8: Percepção de Melhora no Estado Geral Após Ingresso no Projeto

	Frequência	Percentual
Não proporcionou melhorias	6	3,5
Melhora Psico-afetivo	35	20,5
Melhora Física	40	23,4
Melhora Social	13	7,6
Melhoras Psico-afetivo e Física	31	18,1
Melhora Psico-afetiva e Social	19	11,1
Melhora Física e Social	15	8,8
Melhoras Psico-afetivo, Social e Físico	12	7,0
Total	171	100,0

Conforme a percepção subjetiva dos participantes no que se refere aos ganhos gerais obtidos, uma constatação relevante é que, em sua maioria, esses ganhos foram relacionados aos aspectos psico-afetivo e/ou social, com menor ênfase para os aspectos físicos (Tabela 8). Este dado mostra que a interação social mantém uma relação direta e é a principal responsável pela mudança no nível de satisfação com a vida.

Os resultados gerados pela pesquisa sobre o Perfil sócio-econômico, estado de saúde e satisfação com a vida foram levados ao 14º Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia, dando visibilidade às ações de Extensão da Universidade.

Conclusões

Em busca de novas perspectivas - desde o início da década de 1990, quando o Projeto foi implementado na UFMG, foram muitas as dificuldades que desafiaram a equipe de trabalho e os participantes envolvidos. A intensa participação deste grupo, que hoje alcança o patamar de 180 indivíduos idosos, é um indicativo de que a proposta possui grande relevância social para a Universidade e, principalmente, para a comunidade. Evidência disso são os baixos índices de evasão dos idosos ao longo dos anos, e a “lista de espera” que cresce expressivamente. Muitos aguardam uma vaga no Projeto, que desde a sua criação encontra-se com sua capacidade de atendimento totalmente preenchida – e, infelizmente, sem perspectivas de ampliação.

Outra evidência da importância do Projeto no contexto da Universidade pode ser visualizada no grande número de acadêmicos que participam como voluntários. Como hoje contamos com apenas dois bolsistas de Extensão, a participação dos 12 voluntários (da Graduação e da Pós-graduação) que compõem a equipe de trabalho é imprescindível para o desenvolvimento das ações. Segundo as avaliações realizadas pelos acadêmicos, participar do Projeto é uma experiência que vem enriquecendo sobremaneira o processo formativo, pois, ao associar a teoria com a prática, apresenta interessantes possibilidades de atuação.

Como visto, metodologicamente a proposta caracteriza-se pela intervenção pedagógica com idosos, que é orientada pelas coordenadoras e mediada pela atuação de acadêmicos de Educação Física, bolsistas e voluntários, que desenvolvem aulas dentro de uma sistemática fundamentada em grupos de estudos. As aulas são previamente planejadas, acompanhadas e avaliadas sistematicamente nas reuniões pedagógicas que acontecem uma vez por semana. Semanalmente acontece, também, um encontro para estudos, discussão de questões administrativas, solução coletiva de problemas enfrentados ao longo das aulas, troca de idéias

e avaliação. Os idosos são convidados a participar deste processo para que atuem como sujeitos, e não como simples espectadores da proposta desenvolvida.

As aulas propõem a vivência de conteúdos da cultura corporal de movimento, dando ênfase àqueles que são apreciados pelos idosos, ou seja, que têm significado para o grupo. A ginástica (exercícios de força, alongamento e flexibilidade), as atividades que proporcionam relaxamento e consciência corporal, as caminhadas, as danças, algumas modalidades esportivas, a hidroginástica, os jogos e brincadeiras, entre outras opções, são algumas das experiências mais apreciadas atualmente. Existe demanda para o desenvolvimento de propostas relacionadas às artes cênicas, à música (composição de um coral), às artes plásticas, à informática, ao turismo e aos eventos festivos, que ampliam as oportunidades de integração e de convívio social.

As possibilidades requeridas pelo grupo apresentam uma relação direta com o lazer, o que vem estreitando ainda mais os laços entre Extensão, Ensino e Pesquisa. Neste sentido, vale destacar alguns Projetos de pesquisa em andamento: Memória de brincadeiras, que procura preservar nosso patrimônio cultural mediante o conhecimento dos folguedos desenvolvidos por idosos que viveram suas infâncias em Belo Horizonte e no interior de Minas Gerais; e Relações entre o lazer, a saúde e a qualidade de vida dos idosos que participam do Projeto.

Considerando o Ensino, algumas disciplinas oferecidas na Escola de Educação Física que tratam de questões relacionadas ao lazer (cursadas por acadêmicos de diversos Cursos) vêm estabelecendo interfaces com os idosos da Extensão. Neste âmbito, três iniciativas interdisciplinares foram construídas por alunos e professores no primeiro semestre de 2004: o “Sarau da Terceira Idade”, festa realizada no dia 29/5/2004 e organizada como proposta de intervenção da disciplina optativa “Lazer e Terceira Idade”. “Roteiro Cultural em Belo Horizonte” e “Terceira Idade em Diamantina” são outros desdobramentos concretizados pela professora e alunos da Graduação em Turismo envolvidos com a disciplina “Teoria do Lazer”. Vale destacar que a efetivação desses empreendimentos contou com a colaboração de alunos da Pós-graduação e, o mais importante, com a ativa participação dos idosos.

Essa interação vem gerando resultados significativos. Ao mesmo tempo em que proporcionam o atendimento de interesses e necessidades dos idosos, possibilitam um processo formativo mais consistente e, conseqüentemente, o Projeto conta com uma intervenção profissional mais direcionada e qualificada.

Enfim, o desafio que mobiliza o grupo, hoje, vincula-se ao compromisso da Universidade com a ampliação do acesso de idosos a experiências que procuram incentivá-los a superar limites, reconhecer diferenças, trocar idéias e experiências, entrar em conflito, recusar conteúdos, criar alternativas e mover o processo de produção cultural que permeia a nossa vida social.

Referências bibliográficas

ALVES, Vânia F. N. Uma leitura antropológica sobre a educação física e o lazer. In: WERNECK, Christianne Luce Gomes; ISAYAMA, Hélder Ferreira (Org.). **Lazer, recreação e educação física**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2003. p. 83-114.

BRACHT, Valter. **Educação Física e ciência**: Cenas de um casamento (in)feliz. Ijuí: Unijuí, 1999.

BRASIL. Decreto n. 1948, de 3 de julho de 1996. Regulamente a Lei n. 8842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D1948.htm. Acesso em: 29 novembro 2002.

CAMARGO, Maria Lígia M. O Projeto Educação Física para a 3ª Idade na Escola de Educação Física/UFMG sob a ótica da recreação e do lazer. ENCONTRO NACIONAL DE

RECREAÇÃO E LAZER, 9, Belo Horizonte. **Coletânea...** Belo Horizonte: UFMG/EEF/CELAR, 1997. p. 406-411.

CHAIMOWICZ, Flávio. **Os idosos brasileiros no século XXI: Demografia, saúde e sociedade.** Belo Horizonte: Postgraduate, 1998.

DE VITTA, Alberto. Atividade física e bem-estar na velhice. In: NERI, Anita L., FREIRE, Sueli A. (Orgs.). **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papirus, 2000. p. 81-89.

RAUCHBACH Rosemary. **A dimensão da avaliação da atividade física no idoso vista pelo prisma gerontológico multidimensional.** Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

WERNECK, Christianne Luce Gomes. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2000.