

IDOSOS : EDUCAÇÃO FÍSICA X ANTI-EDUCAÇÃO FÍSICA

Sebastião Gobbi¹

No dia 27 de setembro comemora-se o Dia Nacional do Idoso e, no dia 1 de outubro o Dia Internacional do Idoso, anunciando de fato uma verdadeira Semana do Idoso. Tal comemoração nos estimula ainda mais a algumas reflexões sobre o “status quo” desta parcela da população.

Inicialmente, reafirmamos que a população mundial está envelhecendo aceleradamente. Por exemplo, no Brasil, as pessoas com mais de 60 anos representava, em 1900, 3,1% da população brasileira. Esta proporção vem crescendo continuamente e, estima-se que no ano de 2025 esta faixa etária representará 15% da população, com mais de 30 milhões de pessoas (Tellarolli Jr. et al., 1996). Tal mudança demográfica está a exigir alterações de comportamentos político-sociais em todas as áreas da atividade humana. Cremos que a mudança mais necessária e bem-vinda seja o re-dimensionamento de atitudes e comportamentos de todos nós a respeito do que seja ser idoso e, notadamente a derrubada de **preconceitos** a respeito das necessidades, interesses e potencialidades do idoso. Este re-dimensionamento de atitudes e comportamentos também incluem os próprios idosos, que não raras vezes introjetam características depreciativas (do tipo **eu já não sou mais capaz de**) e se esquecem daquilo que são capazes, de suas potencialidades e principalmente, de que qualquer fase da trajetória de vida humana apresenta limitações e novas expectativas.

Claramente, há preconceitos a respeito do idoso em todas as áreas (em relação ao trabalho, sexualidade, dependência funcional e psicológica, etc.) que favorecem a idéia de uma fase da vida umbilical e inexoravelmente ligada aos profissionais de saúde e assistentes sociais. Esse conjunto de preconceitos associados à falta ou à presença de apenas tímidas ações voltadas especificamente a este segmento populacional, muitas vezes faz-nos pensar que, em realidade, o tão alardeado aumento da expectativa de vida pode não passar de aumento da expectativa de sub-vida.

Mas voltemos ao objetivo primário deste artigo como o título sugere, ou seja o desempenho motor na chamada Terceira Idade e seus preconceitos, com algumas tentativas profissionais que ao invés de

contribuir para a derrubada dos preconceitos podem inversamente até reforçá-los.

Permitam-nos testemunhar como alguns de nossos preconceitos foram **felizmente** enterrados para sempre. Há aproximadamente 15 anos, éramos nós técnico de atletismo para jovens em um clube da capital paulista. Neste mesmo clube, treinavam também atletas veteranos e, começamos a perceber que muitos daqueles atletas veteranos tinham desempenho até melhor que vários jovens sob nossa orientação. Tudo aquilo que nós havíamos acreditado até aqueles momentos começava a se desmoronar. Como uma pessoa de 60 anos ou mais poderia apresentar desempenho motor tão espetacular. Isto não constava de nossa cartilha, que rezava ao contrário. E a curiosidade levou-nos a saber mais sobre o atletismo veterano e hoje deparamo-nos com notícias do tipo : a) o brasileiro Nelson Gomes da Silva, sagrou-se campeão do Campeonato Mundial de Atletismo Veterano, b) Wally Hayward, aos 79 anos completou, na África do Sul uma corrida de 80 km em 9 horas, 44 minutos e 15 segundos; b) a Sra. Helen Zechmeister levantou 100 kg quebrando o recorde do levantamento de pesos na categoria de 75-79 anos (Spirduso, 1995). O que isto demonstra? Demonstra que o ser humano, a despeito da idade cronológica avançada é capaz de desempenhos motores que nos deixam boquiabertos e felizes, mesmo porque pretendemos também alcançar a Terceira Idade.

Passemos agora dos atletas veteranos, um grupo cada vez mais numeroso em todos os esportes, aptos a realizar proezas incríveis e cheguemos a nós “mortais comuns”. Se, por um lado, o envelhecimento pode estar associado a declínios nas dimensões múltiplas e interdependentes do ser humano, não é menos verdade que a participação ativa atenua significativamente tais declínios em todas as dimensões (psico-sociais e motoras). A grande e feliz notícia é que os estudos científicos demonstram que nós humanos podemos chegar a idades avançadas gozando de independência funcional, alto grau de estima e auto-estima e integração social. Para exemplificar, citamos o estudo realizado por Fiatarone (1990), quando após 8 semanas de treinamento um grupo de pessoas com média de idade de 90 anos e, que viviam numa instituição para idosos, aumentou a força muscular em 174% associada a aumento de massa muscular. E, os 7 anos do projeto de “Atividade Física para a Terceira Idade”, do Departamento de Educação Física nos têm reafirmado, a cada dia, a demonstração feita pelos estudos científicos.

¹ Coordenador do Projeto de Extensão “Atividade Física para a Terceira Idade”

Responsável pela disciplina “Educação Física na Terceira Idade”
Departamento de Educação Física - Instituto de Biociências - UNESP - Rio Claro

Tudo muito bom, tudo muito bem, mas o que as pessoas da Terceira Idade podem esperar da Educação Física para a Terceira Idade? Alguns pontos que julgamos de máxima importância são:

1) O objetivo principal da Educação Física na Terceira Idade é melhorar ou manter um nível de aptidão funcional que fundamente a independência e autonomia do idoso visando uma melhor qualidade de vida. É inerente ao papel social do profissional de Educação Física planejar e implementar atividades que contribuam para que a pessoa de Terceira Idade desenvolva um nível adequado de aptidão funcional que a torne independente para realizar suas atividades diárias (toalete, amarrar sapatos, locomover-se com segurança, dirigir veículos, evitar quedas que são sempre perigosas na velhice, lazer, participação social, etc.)

2) Contudo, há mil maneiras de se planejar e implementar atividades motoras e devemos então contextualizar a prática da mesma. As atividades devem respeitar as necessidades e interesses dos idosos, isto é, devem não só oportunizar movimentos, mas movimentos que proporcionem prazer e vontade de aderir à prática durante a vida toda. A *anti*-Educação Física é aquela que, beirando os limites de coerção, impõe determinados tipos de movimentos alheios aos interesses e potencialidades dos idosos.

3) A Educação Física estimula a criatividade e a *anti*-Educação Física perpetua a “mesmice”. Deve ser evitado ao máximo a repetição constante de uma “meia dúzia” de exercícios. Quando leio as famosas receitas de exercícios imediatamente comparo tal falta de criatividade aos movimentos de um robô numa linha de montagem industrial (sempre a mesma coisa por anos e anos). Logo me vem a mente perguntar ao mensageiro da receita: Você suportaria realizar esta “mesmice” por anos e anos? Porque você não tenta fazer isto antes de sugerir aos outros? Provavelmente o mensageiro pararia o receituário ou mudaria seu comportamento em relação ao movimento humano. O arsenal de tipos de exercícios com a mesma função é tão grande e a criatividade do ser humano (independente da idade) tão ilimitada, que a “mesmice” é um atentado à própria razão e sensibilidade para com o próximo (no caso o idoso). A “mesmice” pode representar um pesado fator de desmotivação e abandono da prática da atividade física.

4) Na Educação Física, o professor atua em conjunto com o médico **nos casos** de presença de doenças que imponham limitações quanto a intensidade, tipo e duração da atividade motora e então planeja, implementa e controla de acordo com tais limitações. Na *anti*-Educação Física o idoso é considerado “a priori”, um ser doente cujos cuidados devem ser entregues exclusivamente à área de saúde.

5) Na Educação Física, o professor respeita a necessidade de prática prazerosa e recreativa. Na *anti*-Educação Física há uma preocupação com a emoção do idoso em

relação à atividade motora. O professor não deve esquecer que a sociedade virtualmente nega a vivência do lúdico ao idoso. Não é incomum ouvirmos o seguinte preconceito em relação ao idoso “Aquele(a) velho (a) é um moleque ou criança”, como se apenas a criança e o jovem tivessem direito ao lúdico.

6) Na Educação Física, o professor estimula a interação social entre ele(a) e a pessoa da terceira idade. Arranja o ambiente para que esta interação seja estimulada de preferência com a prática realizada em grupos. Este aspecto é particularmente importante para o idoso, que pode ter seus contatos sociais reduzidos (saída dos filhos de casa, aposentadoria, declínio da aptidão motora que limita uma maior participação social, etc.). Na *anti*-Educação Física, a ênfase aos aspectos mecânicos e fisiológicos ocupam praticamente todo o espaço da sessão.

7) Na Educação Física, a progressão da exigência motora é cuidadosamente planejada e implementada. Isto faz com que a pessoa da terceira idade vivencie sucesso e, conseqüentemente reforce sua auto-confiança e estima, as quais podem estar diminuídas pelos preconceitos que muitas vezes passam a idéia de idosos como sinônimo de incapazes. A *anti*-Educação Física pode diminuir a auto-confiança e auto-estima à medida em que submetem os idosos a situações de fracasso.

Feitas as distinções entre Educação Física e *anti*-Educação Física que esperamos sejam motivadoras para a adoção de um estilo de vida ativo, comprovadamente benéfico à sociedade e ao indivíduo, discutamos um pouco as ações relativas à Educação Física contextualizadas num movimento maior, que visam oportunizar melhores condições de participação e acesso à prática regular de atividade física pelas pessoas da terceira idade.

Recentemente, estivemos em Joinville - SC, onde foi escrita a *Carta de Joinville*, durante a I Jornada Brasileira de Universidade Aberta à Terceira Idade e, ficamos alegres com a quantidade e qualidade dos trabalhos científicos e relatos de experiência relativos à Educação Física. Dois itens da referida carta são mais particularmente relacionados à Educação Física:

- “O indispensável respeito à unidade existencial dos seres humanos deve favorecer e concretizar manifestações igualitárias das diferentes formas de expressão: falada, escrita, artística e **corporal**, bem como incentivar a **prática regular do exercício físico** visando a manutenção da autonomia global dos indivíduos”;

- “Que os Cursos de Graduação [em geral] incluam em seus currículos disciplinas e/ou conteúdos que tratem da questão do idoso e do envelhecimento nos seus aspectos gerais”. Neste particular, o Curso de Educação Física, Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, oferece desde 1989, a disciplina Educação Física na Terceira Idade e, haja vista as necessidades crescentes de tais serviços e maior abrangência e aprofundamento, foi

iniciada discussão, ainda restrita, para oferecimento de Educação Física para a Terceira Idade, talvez como área de concentração num Curso de Bacharelado no período noturno.

É importante ainda salientar que a UNESP possui o Projeto Senior, ligado à Pró-Reitoria de Extensão, bem como diversas de suas Unidades Universitárias oferecem a Universidade Aberta à Terceira Idade incluindo atividades motoras sob variadas formas. Isto mostra uma constante preocupação com o segmento populacional da terceira idade.

Ressaltando que este artigo representa apenas nossa opinião pessoal, finalizamo-lo congratulando-nos com todas as pessoas da terceira idade, pela Semana do Idoso, e em particular, com os(as) participantes do Projeto de Extensão “Atividade Física para a Terceira Idade”, com os(as) quais temos convivido e que nos têm ensinado a cada dia que esta faixa etária possui potencialidades dignas de serem desenvolvidas como as de qualquer outra idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Telarolli Jr., R., Machado, J.C.M.S e Carvalho, F. Perfil demográfico e condições sanitárias dos idosos em área urbana do Sudeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública**, 30(5):485 - 498, 1996.

Spiriduso, W.W. *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C.N., Lipsitz, L. A. & Evans, W.J. *High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle*. JAMA, 263 (22): 3029 - 3034, 1990.

Enviado para publicação em: 29.09.97

Endereço para contato:
Departamento de Ed. Física - IB - UNESP
Av. 24 A, 1515 - Bela Vista
Rio Claro SP
CEP 13506-900