

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO**

**Maria Auxiliadora Vasconcelos Peres Lima**

**EDUCAÇÃO E ENVELHECIMENTO:  
ESTUDO SOBRE A SENSIBILIZAÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA EM RELAÇÃO A VELHICE**

**CUIABÁ/MT  
2006**

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

**MARIA AUXILIADORA VASCONCELOS PERES LIMA**

**EDUCAÇÃO E ENVELHECIMENTO:  
ESTUDO SOBRE A SENSIBILIZAÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA EM RELAÇÃO A VELHICE**

**Dissertação apresentada ao programa  
de mestrado em Educação da UFMT,  
para a obtenção do Título de Mestre  
sob a orientação do Professor Doutor  
Cleomar Ferreira Gomes.**

**Cuiabá/MT  
2006**

## OS VELHOS (Jacques Brel/Gérard Jouannest)

Os velhos não falam mais ou então, somente, de vez em quando pela ponta dos olhos. Mesmo ricos eles são pobres, eles não têm mais ilusões e têm somente um coração para dois. Em suas casas é possível sentir o cheiro do tomilho, da limpeza, da lavanda e a palavra de ontem. Mesmo se vivem em Paris, se vivem todos no campo, quando se vivem longo tempo. Para rir muito sua voz é embargada quando eles falam de ontem. E de ter chorado muito que as lágrimas ainda gotejam nas pálpebras. E eles tremem um pouco quando vêm envelhecer o pêndulo de prata. Que toca na sala, que diz sim, que diz não, que diz: eu vos espero.

Os velhos não sonham mais, seus livros adormeceram, seus pianos estão fechados. O seu gatinho está morto, o moscatel do domingo não lhe faz mais cantar. Os velhos não se movimentam mais, seus gestos têm muitas rugas e seu mundo é muito pequeno. Da cama à janela, depois da cama ao sofá e depois da cama à cama. E se eles saem, ainda, mas agarrados um ao outro, um dando o braço ao outro, todos vestidos de rígido. Se for para sair ao sol é para o enterro de um mais velho, ao enterro de um mais feio. E no tempo de um soluço, faz esquecer uma hora inteira o pêndulo de prata. Que toca na sala, que diz sim, que diz não e depois que os esperam.

Os velhos não morrem, eles se adormecem um dia e dormem durante longo tempo. Eles se seguram pela mão, eles têm medo de se perder e se perdem, portanto. E o outro fica aí, o melhor ou pior, o manso ou o severo. Isso não importa, esses são os dois que restam se acham num inferno. Vocês os verão, pode ser, vocês os verão na chuva ou na melancolia. Atravessar presente, se desculpando, já de não poder estar mais longe. E fugir diante de vós uma última vez o pendulo de prata. Que ressona na sala, que diz sim que diz não, que diz: eu os espero. Que ressona na sala, que diz sim que diz não, e depois os esperam.

Tradução livre do professor Dr. Cleomar Ferreira Gomes

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço a Deus por ter me auxiliado, me proporcionando mais Luz, Paz e Amor neste tempo e pela oportunidade de realizar um velho sonho.*

*A minha família, que compreendeu que eu precisava efetuar este trabalho para me sentir mais realizada profissionalmente, sou grata pela compreensão pelos momentos de ausência e pela fé no meu êxito.*

*Aos amigos pelo apoio,*

*Aos parceiros do UNIVAG pelo encorajamento e auxílio.*

*Ao meu orientador por ter acreditado em mim e na realização deste trabalho e ter me aceitado como orientanda quando eu era ainda uma simples desconhecida.*

*Dedico este trabalho aos velhos deste país que ainda têm a coragem de lutar e de sonhar com dias melhores.*

## RESUMO

LIMA, M. A. V. P.. Educação e Envelhecimento: Estudo Sobre a Sensibilização de Acadêmicos de Educação Física em relação à velhice. Cuiabá/MT – UFMT – Mestrado em Educação, PPGE, 2006. A expectativa de vida vem crescendo em nível mundial. Em 2025 haverá possivelmente uma população de 30 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos em nosso país. É essencial que a comunidade científica comece a discutir o assunto, e a educação, em todos os níveis, tem papel fundamental por ser um instrumento de formação e desenvolvimento dos indivíduos que serão responsáveis pela criação das bases para um envelhecimento humano sustentável social e econômico. A Secretaria de Educação Superior buscando a integração das diversas áreas de conhecimento e de atuação profissional recomenda a sensibilização das comunidades acadêmicas, científicas e profissionais para este fenômeno que vem ocorrendo praticamente em todo mundo. Diante destas evidências, esta pesquisa teve como objetivo investigar se um projeto de extensão interdisciplinar é capaz de sensibilizar acadêmicos de Educação Física para as questões da velhice. Se é capaz ainda de promover mudanças nas intenções deles em trabalhar com velhos e se o interesse despertado permanece ao longo do tempo. Foi realizada uma pesquisa ação e a amostra foi constituída por 45 alunos, matriculados no curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, em 2005. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram observações, fotos e dois questionários. Um aplicado na 8.ª fase do projeto e o outro 10 meses após, com questões referentes aos tipos de experiências com o envelhecimento, o interesse em trabalhos com velhos e suas percepções sobre o contato direto com os velhos durante o projeto realizado. Os dados encontrados mostraram que o interesse dos acadêmicos em trabalhar com velhos se modificou com o trabalho desenvolvido. E após 10 meses quando de novo avaliados, o interesse despertado permaneceu e diante do contato direto com o velho durante o trabalho desenvolvido parece que suas concepções sobre o velho e a velhice se modificaram diante da visão da realidade da vida na velhice, e do conhecimento dos ciclos da vida. Assim, podemos dizer que, os alunos foram levados à reflexão a respeito do processo do envelhecimento nas suas variáveis biológicas, psicológicas e sociais, através de conhecimentos teóricos, práticos e do contato direto com velhos, estratégias organizadas pelo projeto de extensão interdisciplinar. As estratégias utilizadas foram eficientes para a sensibilização dos sujeitos aumentando seus interesses em trabalhar com velhos o que vem concordar com estudos semelhantes realizados na USP por Teixeira e Okuma em 2004.

Palavras-chave: educação – envelhecimento – formação de professores

*ABSTRAT*

LIMA, M. A. V. P.. Education and Aging: Study on the Sensitization of Academics of Physical Education in relation to the oldness. Cuiabá/MT – UFMT – Mestrado in Education, PPGE, 2006. The life expectancy comes growing in world-wide level in 2025 will possibly have a population of 64.050.979 of people with age above of 60 years in our country. It is essential that the scientific community starts to argue the subject, the education, in all the levels, it has basic paper for being an instrument of formation and development of the individuals that will be responsible for the creation of the bases for a social and economic sustainable aging human. The Secretariat of Superior Education searching the integration of the diverse areas of knowledge and professional performance recommends the sensitization of the academic communities, scientific and professional for this phenomenon that comes practically occurring in everybody. Ahead of these evidences, this research had as objective to investigate if an extension project to interdisciplinary is capable to sensitizer academics of Physical Education for the questions of the oldness and to promote changes in the intentions of them in working with old and if the desperate interest remain throughout the time. A research was carried through action and the sample was constituted by 45 pupils, registered in the course of Physical Education of the Várzea Great Center - UNIVAG, in 2005. The instruments used for the collection of data had been comments, photos and two questionnaires. One applied in the 8.<sup>a</sup> phase of the project and the other 10 months after, with referring questions to the types of experiences with the aging, the interest in old works with and its perceptions on the direct contact with the old ones during the carried through project. The joined data had shown that the interest of the academics in working with old if modified with the developed work E after 10 months when of new evaluated, the despertado interest remained and ahead of the direct contact with the old one during the developed work it seems that its conceptions on old and the oldness if they had modified ahead of the vision of the reality of the life in the oldness, and of the knowledge of the cycles of the life. Thus, we can say that, the pupils had been taken to the reflection regarding the process of the aging in its biological variable, psychological and social, through theoretical knowledge, practical and of the direct contact with old, strategies organized for the extension project to interdisciplinary. The used strategies had been efficient for the sensitization of the citizens increasing its interests in working with old what it comes to agree to carried through similar studies to the USP for Teixeira and Okuma to 2004.

Word-key: education - aging - formation of professors



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	01
PARTE UM – A TEORIA REVISADA	
1.1 O envelhecimento no decorrer dos tempos .....	07
1.2 Conceitos e Teorias sobre o envelhecimento .....	10
1.3 Aspectos antropológicos a respeito do envelhecimento .....	17
1.4 Aspectos socioeconômicos a respeito do envelhecimento .....	22
1.5 Aspectos biopsicofisiológicos do envelhecimento.....	28
PARTE DOIS – ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO	
2.1 A importância da Educação no processo do envelhecimento.....	38
2.2 O estudo do envelhecimento em cursos de formação profissional e a formação do professor de Educação Física.....	47
PARTE TRÊS – PERCURSO METODOLÓGICO	
3.1 Considerações acerca do curso de educação física do UNIVAG, local onde se desenvolveu a intervenção.....	56
3.2 A pesquisa .....	60
3.3 Sujeitos da pesquisa: os acadêmicos .....	64
3.4 Os instrumentos e coleta de dados.....	66
3.5 Procedimentos .....	68
PARTE QUATRO – DADOS ENCONTRADOS, ANÁLISES E OBSERVAÇÕES.	
4.1 Dados, análises e observações .....	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	105
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	108

## INTRODUÇÃO

A expectativa de vida vem crescendo em nível mundial e está acontecendo uma verdadeira explosão demográfica da população de velhos no mundo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE estima que nos próximos 20 anos, a população idosa do Brasil poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população ao final deste período.

Uma pessoa com um corpo envelhecido passa a conviver com a discriminação social que tem raízes na família, “refletindo na aposentadoria”, produzindo incapacidades funcionais, solidão, abandono e enfermidades.

Isto me leva a crer que se faz necessário estudar a respeito do velho, principalmente porque a sociedade estereotipa essa parcela da população. Vejo que a ligação entre Educação e velhice, expressões aparentemente incompatíveis no passado, considerando que a educação sempre esteve ligada às crianças e jovens, é hoje, de forma desafiadora, uma necessidade que vem sendo corroborada pela lei, premida pela realidade que aí está. Acredito que os governos e a sociedade precisam se preparar para enfrentar o desafio do envelhecimento.

A legislação brasileira avançou, no entanto, percebo que “aos olhos das leis” devem se seguir ações que promovam as mudanças e eliminem os preconceitos. Em outubro de 2003 o governo aprovou o “Estatuto do Idoso” e em seus 119 artigos, estabelece que esta parcela da população deve ter acesso facilitado à educação, saúde, habitação, lazer e transportes, e determina que sejam inseridos, nos currículos de todos os níveis de ensino, conteúdos que enfatizem a valorização dos velhos.

Como o país está envelhecendo, tal fato está forçando uma série de transformações em diversos setores profissionais e segmentos da sociedade, carecendo que os futuros professores que irão trabalhar com indivíduos nesta etapa da vida, venham a se sensibilizar com essa temática.

Sobre esta questão Nelson Maculan,<sup>1</sup> Secretário de Educação Superior do Mec, afirma que:

a educação, em todos os níveis, tem papel fundamental por ser um instrumento de formação e desenvolvimento dos indivíduos que serão responsáveis pela criação das bases para um envelhecimento humano sustentável social e econômico. Sem desconsiderar o caráter transversal da questão do envelhecimento em todo o processo educacional, deseja-se ressaltar [...] o papel da Educação Superior tendo em vista a sua responsabilidade de formar recursos humanos e de desenvolver estudos e pesquisas nas diversas áreas do conhecimento.

Ainda sobre esta questão, Nelson Maculan ressalta que:

[...] a Secretaria de Educação Superior – SESu no usos de suas atribuições de planejar, orientar, coordenar e supervisionar o processo de formulação e implementação da Política Nacional de Educação Superior vem estudando formas de adequar os currículos universitários a essa realidade do envelhecimento populacional. Para tal foi criada na SESu a Comissão Especial para Educação Superior e Envelhecimento populacional no Brasil em novembro de 2004, que se constitui numa parceria entre a SESu e a Capes. Esta visa a assumir este papel, dentro de seu potencial de atuação, **buscando a integração das diversas áreas de conhecimento e de atuação profissional**, considerando o envelhecimento populacional como uma área multidisciplinar (ainda não existente formalmente), **e a sensibilização das comunidades acadêmicas, científicas e profissionais para este fenômeno que vem ocorrendo praticamente em todo mundo, e no caso, em nosso país**. Desta forma entende que o envelhecimento tem demandas que abarcam diversas áreas e especialidades além daquelas historicamente vinculadas ao envelhecimento, citando apenas como exemplos Arquitetura e Urbanismo, Educação, Engenharias, Turismo, Direito, Economia, etc.

É essencial que a comunidade científica comece a discutir o assunto. Hoje existem somente estudos isolados sobre a evolução da faixa etária dos brasileiros. Nesse sentido, para incentivar o debate e a criação de programas de pós-graduação sobre o tema, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior (CAPES/MEC) promoveu, em parceria com a Secretaria de Educação Superior (SESu /MEC), o primeiro Seminário sobre Educação Superior e Envelhecimento Populacional, (em Brasília – dias 11 e 12 de maio de 2005).

Com respeito a esta questão, José Fernandes Lima<sup>2</sup>, Diretor de programa da CAPES/MEC, ressaltou que, a partir do debate, poder-se-á incentivar linhas de

---

<sup>1</sup> NELSON MACULAN - Secretário de Educação Superior-SESu/MEC.–Disponível em: < [http:// portal.mec.gov.br/sesu](http://portal.mec.gov.br/sesu)> Acesso em: 29/04/2006

pesquisa e cursos de pós-graduação específicos, pois é preciso investir no ensino e na pesquisa deste tema para resultar em serviços e produtos de qualidade.

É interessante notar que as considerações da SESu vem ratificar o que diversos estudos, nacionais e internacionais encontraram sobre a sensibilização para as questões da velhice tais como os estudos de Angiullo; Whibourne & Powers (1996); Aday & Capmpbell (1995); Neri (1993); Teixeira & Okuma (2004) que apontam a instrução gerontológica e o contato com as questões sobre o envelhecimento como fatores importantes no combate aos preconceitos e estereótipos a respeito do velho bem como motivadores na opção de estudantes em trabalhar com esta faixa etária.

Nesse sentido, Nelson Maculan, Secretário de Educação Superior – SESu/MEC reconhece que:

O grupo de pessoas velhas não é homogêneo e precisam de cuidados diferenciados [...] Para isso, **profissionais sensibilizados** com as perspectivas de um envelhecimento digno, e despidos de preconceitos ou conceitos errôneos relativos ao envelhecimento, são fundamentais.

Também neste contexto quero me referir às propostas das Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de graduação em Educação Física tendo em vista o disposto no Art. 9º, do § 2º, alínea "C", da Lei 9.131, de 25 de novembro de 1995, e com fundamento no Parecer CNE/CES 58/2004, de 18 de fevereiro de 2004, que em seu parágrafo 3.º recomenda:

[...] as atividades complementares deverão ser incrementadas ao longo do curso, devendo a Instituição de Ensino Superior criar mecanismos e critérios de aproveitamento de conhecimentos e de experiências vivenciadas pelo aluno, podendo se utilizar de recursos técnicos metodológicos como [...] **projetos de extensão**, estudos complementares [...] entre outros.

Assim, diante destas evidências apresentadas e das recomendações contidas nas diretrizes curriculares, surgiram as seguintes indagações: um projeto de extensão universitária interdisciplinar é capaz de sensibilizar os alunos para as questões da velhice e promover mudanças nas intenções deles em trabalhar com

---

<sup>2</sup> JOSÉ FERNANDES LIMA – Diretor de programa da CAPES/MEC Disponível em: < [http:// portal.mec.gov.br/sesu](http://portal.mec.gov.br/sesu)> Acesso em: 29/04/2006

velhos? Exerce influência na sensibilização dos acadêmicos, a exposição dos mesmos às questões da velhice, tais como: convivência com velhos, leituras específicas sobre envelhecimento, trabalho com velhos e estudos específicos com esta faixa etária?

Ao se buscar respostas para estas indagações é que cheguei aos objetivos deste estudo.

1.º) investigar se um projeto de extensão universitária interdisciplinar possibilita sensibilizar os alunos para as questões da velhice e despertar o interesse em trabalhar com velhos. E se este interesse permanece alguns meses após o término do projeto.

2.º) avaliar se há influência na sensibilização dos acadêmicos a exposição às problemáticas dos velhos, tais como convivência com velhos, leituras específicas sobre o envelhecimento, estudos específicos e trabalho com esta faixa etária.

Com estes objetivos desenvolvi este estudo. Na Primeira Parte efetuei uma revisão bibliográfica, na qual inseri um referencial teórico mínimo necessário para a abordagem da temática considerada. Ainda fiz uma retrospectiva histórica, conceituação, teorias e aspectos antropológicos, socioeconômicos, biopsicofisiológicos que envolvem a questão do envelhecimento.

Na Segunda Parte abordei: o envelhecimento em relação à Educação, os estudos do envelhecimento em Cursos de Formação Profissional e a organização dessa temática nas faculdades de Educação Física no eixo Cuiabá - Várzea Grande

Na Terceira Parte descrevi o percurso metodológico realizado e algumas considerações a respeito do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, local do desenvolvimento da pesquisa. Ainda me referi nesta parte aos sujeitos, aos instrumentos utilizados na coleta de dados e aos procedimentos.

Na Quarta Parte apresentei os resultados obtidos, às respostas aos questionários, os relatos dos acadêmicos e minhas observações durante o decorrer do trabalho. E na seqüência as considerações finais, quando se realizei as sugestões.

*PARTE UM – A TEORIA REVISADA*

### *1.1. O envelhecimento no decorrer dos tempos*

Desde o princípio da existência humana até os nossos dias, a preocupação com o envelhecimento está presente no pensamento de teólogos, filósofos, cientistas, homens e mulheres comuns, em todos que vivem e morrem neste planeta, buscando através das gerações sucessivas, um sentido para a vida e uma explicação para a morte.

Na antiguidade, através de escritos encontrados, pode-se constatar que o homem já reclamava dos estragos do tempo em seu corpo. Segundo Meirelles (2000) existem relatos de que o filósofo e poeta egípcio Ptah-Hotep, que viveu em 2500 a.C. já lamentava a respeito da velhice. Ele achava penosa a vida do ancião e reclamava dizendo: "... dia a dia o velho vai enfraquecendo a visão baixando, o ouvido se tornando surdo, a força declinando o corpo não encontrando repouso, a boca se tornando silenciosa e já não falando". Segundo a mesma autora, este velho egípcio chega à conclusão de que a velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem.

Com respeito à Grécia antiga, Simone de Beauvoir (1990) ressalta que, na visão de Platão, ficar velho era o apogeu de uma vida e que para Homero ela era associada à sabedoria. Sócrates pregava que, para indivíduos prudentes e bem preparados, a velhice não constituiria peso algum. Aristóteles a via como a decadência de um homem e condicionava a visão da mesma ao corpo saudável, dizendo ser uma bela velhice aquela que tinha a lentidão da idade, sem deficiências.

Em "A Retórica", Aristóteles elogia a juventude e simplesmente "arrasa" a velhice. Aristóteles vê a decadência, Platão o apogeu; o primeiro vê o corpo o segundo vê o espírito.

Segundo Beauvoir (1990) Roma vai seguir a lição platônica e dar espaço ao velho. O Senado, constituído por homens idosos, terá participação efetiva e direta no



poder. O poder do *pater familias* será ilimitado. Bater no pai é um ato que podia significar a expulsão do agressor da sociedade, ou até mesmo sua morte. Se o jovem quisesse casar, teria que buscar consentimento do pai e também do avô, caso este ainda estivesse vivo. No primeiro século antes da era Cristã, parafraseando Platão, Cícero, o grande filósofo romano, dizia que na velhice, os prazeres espirituais vão sobrepujando os meramente corporais.

Pode-se dizer que dois fatos marcaram o final do mundo antigo: a invasão dos Bárbaros e o triunfo do Cristianismo, mas a dualidade histórica sobre o assunto continuou persistindo.

Ainda sob o ponto de vista de Beauvoir (1990) da época considerada como Baixo Império até a Idade Média, os idosos estiveram excluídos da vida pública e os jovens governaram o mundo. Nesse período, o pensamento da igreja vinha refletido nos dizeres de Santo Isidoro de Sevilha: “os velhos não têm mais tanto bom senso como outrora e caducam na sua velhice”.

A autora ainda menciona que na Renascença, a velhice vai continuar sendo associada à decadência e o corpo humano começa a ser visto como uma máquina; tal como elas entram em desuso com o tempo, perdendo a utilidade e se deterioram.

Com respeito à idade Moderna, Beauvoir (1990) menciona que, com o advento da burguesia, o idoso ganha mais espaço para existir. Nas festas tinha uma posição de honra e presidia os eventos. Passa a ter importância pelo que tem, é proprietário e o poder econômico o valoriza, aparece como garantia das grandes empresas. A ideologia burguesa lhe atribui grande valor, ou seja, quanto mais se envelhece mais cresce o saber e a sensatez, é, portanto, no fim da vida que o indivíduo atinge seu apogeu.

Ainda segundo a mesma autora, na atualidade a velhice continua a viver essa dicotomia, por vezes exaltada como na visão platônica ou “arrasada” como na visão aristotélica. Comenta, ainda, que a sociedade se acomoda facilmente com a problemática do velho que, por vezes tem uma situação “escandalosa”.

De maneira geral, ela fecha os olhos para os abusos, os escândalos e os dramas que não abalam seu equilíbrio; não se preocupa mais com a sorte das crianças abandonadas, dos jovens delinqüentes, dos deficientes, do que com a dos velhos.

Não existe reciprocidade no olhar que a sociedade lança sobre o velho, denunciando todo o fracasso de nossa civilização (Beauvoir, 1990). Diante deste contexto, a velhice é um desafio para todos, pois a expectativa de vida vem sendo alterada encontrando-se em expansão, chegando ao Brasil<sup>3</sup> aos 72 anos, no Japão já é de 80 anos, na Suécia, nos EUA e no Canadá está acima de 75 anos.

Segundo Meirelles (2000) a fisionomia de nossa pátria vem se alterando e se tornando um país com pessoas de mais idade, diferente da visão anterior, quando era considerado um país de jovens.

O quadro é preocupante, porque esse tempo de vida não é alcançado na maioria das vezes de forma satisfatória. Existem graves problemas, sendo que os velhos são por vezes marginalizados, desprezados, embora tenham mais experiência de vida. Devido a esses e a outros fatores apresentam um quadro de carência emocional, fazendo com que a maioria das pessoas que ainda vai chegar à velhice tema a situação, juntamente com aqueles que já estão vivenciando essa etapa da vida.

---

<sup>3</sup> IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

## 1.2. Conceitos e teorias sobre o envelhecimento

A trajetória de vida do ser humano é feita de etapas ou fases, que se iniciam no nascimento, seguindo-se a infância, adolescência, fase adulta - quando normalmente ocorre o profissionalismo, o casamento, a procriação, a criação dos filhos - a aposentadoria, a velhice e a morte.

Os cidadãos brasileiros que já se encontram na velhice somam milhões de pessoas, e o mais preocupante é que este tempo de vida muitas vezes não é alcançado de forma satisfatória e sem grandes problemas e a “condição do velho é “explicitada” através do pré-conceito”.

Pode-se examinar este fato “através” da expressão “velho” na língua portuguesa, que tem diferentes abordagens. Segundo Simões (1998) significa perda, deteriorização, fracasso, inutilidade, fragilidade, decadência, antigo, obsoleto. É aquele que tem muito tempo de existência, que não é adequado à vida, dando a impressão de que o velho vive improdutivamente, que está ultrapassado dentro da sociedade, antônimo de jovem.

Segundo Cleomar Ferreira Gomes,<sup>4</sup> “não é o uso destes sofismas ‘melhor idade’, ‘idosos’ ‘terceira idade’ que faz ermar o preconceito contra o homem que se torna velho”. Concordando com o pensamento do professor, faço minhas suas palavras.

Não querendo compartilhar com este procedimento tão comum na sociedade e na literatura, optei pelo emprego do termo “velho” quando as referências são dirigidas às pessoas que estão na última fase da existência. Na seqüência vou fazer algumas considerações a respeito do envelhecimento.

---

<sup>4</sup> Cleomar Ferreira Gomes – professor da UFMT, em conversa no Campus em agosto de 2006.

Segundo Simões (1998) o estudo do envelhecimento, com o advento da Gerontologia<sup>5</sup>, veio se somar à Geriatria já existente, que se limitava ao estudo das doenças, da velhice e de seu tratamento. A autora também ensina que a principal característica da velhice é o declínio psicofísicosocial e que este é classificado de duas maneiras: a senescência e a senilidade.

A senescência, a autora explica, é um fenômeno fisiológico, arbitrariamente identificado pela idade cronológica, podendo ser considerado um envelhecimento sadio, quando o declínio físico e mental é lento, sendo compensado, de certa forma, pelo organismo. E a senilidade, como sendo o declínio físico associado à desorganização mental, podendo ocorrer prematuramente quando uma perda considerável do funcionamento físico e cognitivo é observável, pelas alterações na coordenação motora associado à alta irritabilidade, além de considerável perda de memória.

A Organização Mundial da Saúde - OMS classifica a fase do envelhecimento cronologicamente em quatro estágios, considerando a meia idade de 45 a 59 anos, o idoso de 60 a 74 anos, o ancião de 75 a 90 anos e a velhice extrema de 90 anos em diante. Predomina, na literatura geriátrica e gerontológica, um ponto de corte aos 65 anos de idade, a partir da qual os indivíduos seriam considerados velhos. Este corte é adotado pela Organização das Nações Unidas – ONU para os países desenvolvidos. Para os países em desenvolvimento, onde a expectativa média de vida é menor, adota-se 60 anos como a idade de transição das pessoas para o segmento velho da população (ONU, 1992).

Segundo Paschoal (2005), não existe um consenso sobre o que se chama velhice. Diz ainda que essa discordância acontece porque as divisões cronológicas da vida humana não são absolutas e não correspondem sempre às etapas do processo do envelhecimento natural, sendo que os desvios são produzidos em ambos os sentidos. Considera que o fato não é definível por simples cronologia, mas antes, pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas

---

<sup>5</sup> Gérontos (grego) pessoa velha, sábio, digno de respeito Gerontologia-ciência que estuda o processo do envelhecimento com base nos conhecimentos das ciências biológicas, psicocomportamentais e sociais e que leva em conta todos os aspectos do envelhecer incluindo problemas complexos de Medicina e de Sociologia.

analisadas. O autor relata que isto equivale afirmar que podem ser observadas diferentes idades biológicas e subjetivas em indivíduos com a mesma idade cronológica.

Existe certa dificuldade em se caracterizar uma pessoa como velha, porque cada indivíduo é um ser único indivisível e em sua totalidade tem características especiais. Não é possível dar uma definição que seja útil em todos os contextos.

Paschoal (2005) faz a observação de que os biólogos definem o processo do envelhecimento como um conjunto de alterações contínuas, experimentadas por um organismo vivo, do nascimento à morte. Vale ressaltar que o autor menciona que, socialmente, as características de seus membros que são percebidos como sendo velhos, variam de acordo com o quadro cultural, com o transcorrer das gerações e, principalmente, com as condições de vida e trabalho a que são submetidos. Assim, as desigualdades destas condições levam as desigualdades no processo de envelhecer.

Do ponto de vista da intelectualidade, Paschoal (2005) menciona que, em nossa sociedade, acredita-se que alguém está ficando velho quando começa a ter lapsos de memória, dificuldade de aprendizado e falhas de atenção, orientação e concentração, comparativamente com suas capacidades intelectuais anteriores.

Explica ainda que, economicamente, algumas vezes se define uma pessoa como velha a partir do momento em que deixa o mercado de trabalho e deixa de ser economicamente ativa.

Sob o ponto de vista funcional, o autor relata que uma pessoa, quando começa a depender de outros para o cumprimento de suas necessidades básicas ou de tarefas habituais, é considerada envelhecida.

A existência de numerosos conceitos por si só, deixa clara a dificuldade de entender o processo de envelhecimento. Contudo, ressalta Paschoal (2005), que entre todas as definições existentes, a que melhor satisfaz é aquela que conceitua o envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações

morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que terminam por levá-lo à morte.

Dessa perspectiva, esse autor ensina que essa definição, apesar de melhor, está longe de vislumbrar os intrincados caminhos, os quais levam o indivíduo a envelhecer e a determinação exata de sua gênese, é considerada de forma diferente por diversos autores. Diz ainda que alguns estudiosos pregoam ser na fase da concepção, uns entre a segunda ou terceira década da vida, e outros na fase mais avançadas da existência.

O que se pode afirmar com certeza, explica Paschoal (2005), é a inexistência de um ponto limite de transição. Afirma ainda que isso se deve a carência de marcadores biológicos eficazes e confiáveis, como também, da própria natureza do envelhecimento, cujas perdas funcionais caracteristicamente tendem a ser lineares em função do tempo.

Nos últimos 30 anos muitas teorias sobre o envelhecimento têm sido levantadas e descritas por alguns pesquisadores, mas nenhuma delas consegue explicar todas as alterações que acompanham este processo. As teorias mais comumente citadas por Matsudo (2001) podem se resumidas como a seguir:

Teoria da Glicosilação (açúcar se junta às proteínas e outras moléculas que formam produtos de glicosilação que causam disfunção nas células).

Teoria do Reparo do DNA (considera a alteração na taxa e habilidade de reparar o DNA).

Teoria da Antitoxina (a habilidade para eliminar toxinas diminui com a idade).

Teoria genética (conhecida como o “limite de Hayflick”, que estabelece que a célula divide-se e reproduz-se somente um limitado número de vezes, que é determinado geneticamente).

Teorias de Dano (baseada no conceito que reações químicas que ocorrem naturalmente no corpo e produzem um número de defeitos irreversíveis nas moléculas. Os tipos de agentes que levariam a lesão e perda da função são basicamente físicos (calor, raios UV), químicos (toxinas, radicais livres), infecciosos (vírus mutagênicos e mecânicos, trauma)).

Teoria do Desequilíbrio Gradual (estabelece que o cérebro, as glândulas endócrinas ou sistema imune começam gradualmente a falhar na sua função).

Teoria da Mutação Somática (postula que o envelhecimento resulta do acúmulo de mutações nas células somáticas e, portanto na falha das mesmas para proliferar ou funcionar adequadamente).

Teoria do Dano Cromossômico (pode ser medida pela frequência de translocações, fragmentos acêntricos, encurtamento do telômero, perda de cromossomos e formação de micronúcleos que aumentam progressivamente com a idade. Embora uma associação entre senescência e o encurtamento dos telômeros não tenha sido formalmente comprovada, existem evidências circunstanciais fortes de que pode estar envolvido neste processo).

Diante destas teorias foram elencadas diversas questões e discussões a respeito do envelhecimento, mas talvez mais importante do que discutir os conceitos e as causas que levam o organismo a envelhecer, é enfatizar algumas propostas que hoje são amplamente difundidas.

Existe a proposta que fala do “envelhecimento com sucesso” Rowe (1997, apud Matsudo 2001), em sua análise, explica que seria bom para o indivíduo ter pouca perda ou nenhuma perda de sua função fisiológica relacionada à idade englobando três domínios multidimensionais a) evitar doenças e incapacidades b) manter uma alta função física e cognitiva c) engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas.

Segundo Nelson Maculan, Secretário de Educação Superior (SEsu/MEC), a Secretaria de Educação Superior<sup>6</sup> vem adotando a proposta do “Envelhecimento Ativo”, criado pela Organização Mundial da Saúde - OMS e formalmente apresentado na Segunda Assembléia Mundial do Envelhecimento (Madrid, Abril 2002), como objetivo a ser perseguido para a nossa população.

Ainda, segundo o mesmo autor, o termo “ativo” refere-se à comunidade da participação do velho na vida social, cultural, espiritual, cívica, não se restringindo apenas à aptidão para participar da força de trabalho. Pode ser abordado como uma política de Direitos Humanos que prioriza a independência, participação, dignidade e acesso a cuidados pelos velhos. Assim sendo, muda a visão estratégica baseada nas necessidades de cuidados (assistencialista), para outra baseada nos direitos de igualdade de oportunidades e de tratamento. Considera a responsabilidade dos velhos por exercerem suas participações no processo político, social, comunitário à medida que há “manutenção” da autonomia (capacidade de tomar decisões pessoais) e independência (realizar as funções da vida diária).

Esses “requerimentos” são desafiadores e observa-se que para o desenvolvimento destas propostas se faz necessário o aprendizado de como envelhecer bem, sob todos os aspectos acima mencionados.

Ora, torna-se evidente o envolvimento da educação com o envelhecimento e os ideais de igualdade de oportunidade, participação, independência e outros podem ser alcançados com seu auxílio. São propostas inovadoras atingindo não só os velhos, mas professores e organizações de ensino e estão expressas nos conteúdos, nas competências de professores, na própria concepção de ensino aprendizagem.

Com este olhar diferenciado, d’Alencar (2002) vem ensinar que à educação não cabe, apenas, preparar o indivíduo para o aprendizado da produção, da linha de montagem, mas preparar para a vida em todas as suas fases, inclusive no envelhecimento, num mundo de aceleradas mudanças, num mundo que consome

---

<sup>6</sup> Disponível em: [http:// portal.mec.gov.br/sesu](http://portal.mec.gov.br/sesu)> Acesso em: 29/04/2006.



idéias, sem limite de tempo e espaço, sem certezas. Menciona ainda que a preparação dos velhos deve ser para uma vida interativa, inconclusa, com exigências cognitivas e instrumentais, as quais considerem aspectos físicos, éticos, afetivos, espirituais, criativos, de prazer e alegria de viver.

### *1.3 Aspectos antropológicos a respeito do envelhecimento*

"Quando a terceira idade no Brasil for um fato econômico sério, aí a publicidade vai dar gás à terceira idade e o valor que ela merece".  
Guita Grin Debert.

Segundo Mercadante (2005) a distinção entre o natural e o cultural sempre ocupou lugar nas discussões antropológicas, pela idéia de que o homem é moldado pela cultura e não pelo instinto. O instinto está presente no comportamento animal que responde da mesma forma aos diversos estímulos, ao contrário do comportamento do homem que varia culturalmente, tendo em vista os diversos momentos históricos e as diferentes sociedades.

O autor menciona que diferentemente do animal, o homem em sua organização social, religião, arte, linguagem e pensamento não se desenvolve sem a intervenção da cultura. O homem é o que é homem pela cultura, ou seja, não se pode falar em homens sem cultura ou cultura sem homens. Neste trabalho, o conceito de cultura utilizado é plural, considerando o homem como produto e produtor das condições sociais que determinam seu comportamento e a aceitabilidade de seus atos e conceitos (Foucault, 2004)

Do ponto de vista de Levi-Strauss (1976), parece que o critério mais seguro que permite distinguir um processo natural de um processo cultural é a ausência de regras. Em toda a parte onde se manifesta uma regra, pode-se dizer que se está numa etapa da cultura. Regras de comportamento, linguagem, magia, pensamento, arte e "outras" evidenciam o universo da cultura sendo o inverso do mundo da natureza.

Tendo em vista estes pensamentos e fazendo analogia com a problemática da velhice, pode-se dizer que a velhice é um fenômeno biológico tido como natural no ser humano, pois o organismo velho apresenta certas particularidades que o difere do organismo jovem. Segundo Mercadante (2005), há evidências

relativamente claras da noção de decadência. O organismo entra em declínio quando reduzem suas possibilidades de existir.

Tais afirmações coadunam com os comentários de Beauvoir (1990) quando ela relata sobre os aspectos físicos da velhice, dizendo que os cabelos embranquecem e tornam-se ralos, também os pelos embranquecem, embora proliferem em outros lugares, como no queixo das velhas. Assim como a pele se enrugam e perde a elasticidade, se perde força muscular e se tem dificuldade de movimentos. É sujeito surgir a esclerose, a pressão alta, visão e audição deficientes e todas as outras formas diferentes que o organismo assume e fisiologicamente se altera. Em consequência ao envelhecimento sobrevém à morte, que é quando um determinado programa de crescimento e maturação chega ao seu término.

Segundo Mercadante (2005), a morte é a finalização daqueles que atingiram a velhice, ou seja, que ultrapassaram as fases de crescimento, desenvolvimento e maturidade. Raramente, porém, a velhice por si só acarreta morte sem que uma patologia intervenha, sendo um processo de deterioração orgânica.

Desta perspectiva, o mesmo autor explica a velhice como um fator biológico natural, porém dizendo que não se pode explicar à totalidade da velhice somente desta forma. E complementando seu pensamento menciona que existem outros fatores tais como a cultura, o comportamento, as atitudes, e os pensamentos. Diz ainda que, certamente, se cai em erro à priorização da condição biológica como sendo a conformadora do comportamento psicossocial do velho, *pois sempre se é velho em algum lugar e num determinado momento histórico*.

Tal observação vem ser complementada pelo pensamento de Simone de Beauvoir (1990) segundo a qual é importante notar que a velhice, como todas as situações humanas, têm uma dimensão existencial, modifica a relação do indivíduo com o tempo e, portanto, sua relação com o mundo e com sua própria história. Sendo assim, o homem não vive nunca em estado natural e na sua velhice, como em qualquer idade, seu estatuto lhe é imposto pela sociedade a qual pertence.

Neste sentido a autora ainda menciona que a sociedade destina ao velho seu lugar e seu papel levando em conta sua idiossincrasia individual: sua impotência e sua experiência reciprocamente. O indivíduo é condicionado pela atitude prática e ideológica da sociedade em relação a ele. Não basta, portanto, descrever de maneira analítica os diversos aspectos da velhice, cada um deles reage sobre todos os outros e é afetado por eles, é no movimento indefinido desta circularidade que é preciso apreendê-la.

Assim a velhice, para ser compreendida em sua totalidade, vem ensinar Mercadante (2005), tem que ser também analisada como um fato cultural, porque ser velho é um fenômeno que se altera no tempo e no espaço. Explica ainda que existir como velho hoje na nossa sociedade implica viver em uma relativa situação de discriminação social, situação esta que no futuro, pode ser modificada, na medida em que se entenda como constituída culturalmente e por isso mesmo, mutável e dinâmica.

Ainda segundo o mesmo autor a significação cultural da velhice na nossa sociedade, na maioria das vezes, quer dizer estar excluído de vários lugares sociais. Um desses lugares altamente valorizados é relativo ao sistema produtivo, o mundo do trabalho. Estar à parte do sistema produtivo quase que inteiramente define o ser velho, impedindo, criando barreiras de participação em outras tantas e diversas dimensões da vida social

Complementando este pensamento, Debert (2002) nos ensina que a velhice é vista na nossa sociedade como o resultado de uma espécie de lassitude moral, um problema de indivíduos descuidados que não souberam se envolver em atividades motivadoras, consumir bens e serviços capazes de combater o envelhecimento.

Assim a juventude, por um lado, segundo a mesma autora, perde conexão com um grupo etário específico, deixa de ser um estágio na vida para se transformar em valor, um bem a ser conquistado em qualquer idade, através do envolvimento em atividades motivadoras e da adoção de estilos de vida.

Na seqüência, vou me referir a alguns estudos antropológicos que podem servir como reflexão sobre a situação dos velhos nos diferentes tempos e em diferentes sociedades.

O antropólogo e sociólogo Marcelo Antonio Salgado (2000) cita como exemplo o destino dos velhos esquimós, que quando se encontravam na velhice e se sentiam improdutivos, se enterravam no iglu para morrerem asfixiados; ou se despiam dos casacos de pele e caminhavam pela região Ártica, gelada, para serem devorados pelos ursos polares que habitavam a região. Esses sacrifícios dos velhos esquimós eram feitos com espírito de solidariedade às novas gerações, pois achavam que durante a juventude matavam o urso para, com sua carne, alimentar os filhos e que seria justo, na velhice, entregar a própria carne para alimentar o urso, que continuaria alimentando os descendentes.

O mesmo autor menciona, ainda, um outro exemplo da cultura japonesa, citado na obra de Nurayama (apud Salgado, 2000), mostrando a situação dos velhos em épocas passadas do Japão. Os japoneses organizavam um tipo de festa, a Festa dos Mortos, em que cada filho apresentava seus velhos para serem sacrificados. Esses velhos eram acompanhados pelo filho primogênito ao alto de uma montanha, onde eram abandonados para morrerem de fome e frio, ou devorados por algum animal.

Esta obra, inspirada em fatos reais, narra a história de um determinado filho que, por mais que reconhecesse a velhice da mãe, pelo amor, pelo respeito e solidariedade para com ela, mesmo com as festas dos mortos se sucedendo, não a apresentava para o sacrifício. Aquela senhorinha, ficando incomodada moralmente por não ser sacrificada, resolve quebrar seus próprios dentes para parecer mais velha. Na festa seguinte, finalmente, foi entregue ao sacrifício.

Em contrapartida os Yagaris, menciona Salgado (2000), é uma tribo que habita a região árida do sul do Chile e tem uma altíssima consideração para com os seus velhos. Explica que o chefe religioso da tribo apregoava que tal costume, originou-se do amor e respeito tido pelas crianças, assim, quando elas envelheciam continuavam lhes atribuindo o mesmo respeito e a mesma consideração.

Outro exemplo interessante que nos mostra o mesmo autor é o dos Lelês, tribo na qual somente o homem velho é poderoso, porque somente o velho pode ter quantas esposas quiser. Por que só os velhos têm esse poder? Porque, sabiamente, eles precisam ter controle sobre o trabalho dos jovens.

O autor explica que, para isso, entregam algumas de suas muitas filhas para os casamentos coletivos para os quais todos os jovens da tribo se candidatam. Então eles escolhem alguns desses jovens, que, em contrapartida de se tornarem esposos de uma de suas filhas, trabalham para esse velho. O jovem vai trabalhar permanentemente na expectativa do falecimento do velho, já que no dia em que ele morrer seu harém também será redistribuído entre outros jovens maduros. Essa é a única possibilidade do jovem ter poder.

Infelizmente nas sociedades atuais no mundo ocidentais, que se dizem teoricamente mais desenvolvidas, o poder e o prestígio do velho são vistos muitas vezes como um peso e suas experiências de vida como uma luz que ficou clareando no passado.

#### *1.4 Aspectos socioeconômicos a respeito do envelhecimento*

Segundo Salgado (2000), vivemos em um país de imensos contrastes: existe um Brasil pobre e outro rico.<sup>7</sup> Do ponto de vista do gerontólogo, o Brasil rico é aquele que tem a maior reserva de ferro do mundo, é o maior produtor de soja e de café e o que possui a maior área territorial do continente latino-americano. São mais de 8.5 milhões de quilômetros quadrados. É o Brasil do solo fértil, do solo rico.

O mesmo autor comenta que o Brasil contrasta com um lado de si mesmo totalmente diferente que é seu lado pobre, em que determinados padrões de qualidade de vida de algumas regiões da nossa sociedade são comparados àqueles das sociedades afro-asiáticas, as mais miseráveis do mundo. Observa ainda que o Brasil pobre é aquele em que os direitos de cidadania ainda têm que ser reivindicados e que nesse particular se inclui a questão do envelhecimento.

Segundo Boutique e Santos (2005) a origem de uma grande parcela da população velha brasileira de hoje é rural e foi inserida no mercado de trabalho como mão de obra mais barata, porque sem qualificação. Esteve muitas vezes desvinculada das lutas da sua classe, por melhoria de condições de vida e trabalho, porque sua consciência política era débil. Os autores ressaltam que a vida profissional esteve, durante um bom período, sob a égide de ditaduras (política e industrial) e que o próprio movimento sindical não desenvolveu estratégias de aglutinação, para os que não se aproximaram dos sindicatos.

Salgado (2000) assevera que, embora o velho ainda tenha que dizer à sociedade que está vivo, faz parte desse Brasil. Ensina que a idade e o tempo de vida se não conferem precedência, deveria pelo menos garantir um espaço social.

---

<sup>7</sup> Conferência SESC \_ São Paulo em 2000. Disponível > [http:// www.sescsp.org/sesc/conferencias](http://www.sescsp.org/sesc/conferencias) - Marcelo Antonio Salgado é Gerontólogo e Epidemiólogo do Envelhecimento e Gerente de Estudos e Programas da Terceira Idade do SESC de São Paulo.

Comenta ainda que:

Se o indivíduo tem décadas a mais de cidadania, também merece um espaço maior na sociedade. Esse Brasil, tão contrastante, é um país que vive em crise: crise econômica, crise política, crise social e crise da Previdência. É uma crise tão forte que afeta a todos, jovens e idosos. Certamente os jovens serão até mais prejudicados, porque poderão ter o seu futuro comprometido. É uma crise tão profunda que o destino profissional de muitos brasileiros se reduz a ser sacoleiros que atravessam a Ponte da Amizade, no Paraguai, ou à venda de cachorro- quente nas barraquinhas das grandes cidades. Para aqueles brasileiros mais privilegiados provavelmente a solução da crise passe pelos aeroportos internacionais, embarcando definitivamente para o exterior. Mas, para boa parte da população, e, sobretudo para a população de velhos, não resta outra saída senão a de permanecer e lutar por dias melhores.

Ainda sob o ponto de vista de Salgado (2000), mesmo com estes limites, os velhos têm assumido, nesse momento de suas vidas, um papel mais ativo do que muitos tiveram durante sua vida de trabalhador. O movimento pelos 147%<sup>8</sup> que desencadearam questionou os três poderes em nível federal, para ter garantido o direito a uma remuneração não defasada de aposentadoria.

Tal observação vem sugerir que, como está ocorrendo o envelhecimento da sociedade brasileira, dois problemas “se oferecem”. O primeiro é a questão da dificuldade material, o segundo, a falta da qualificação social do indivíduo. Percebe-se que não há o respeito pela sua existência social, tantos dos direitos sociais, como a respeito das funções sociais que cada cidadão tem.

Sobre o aspecto material Marcelo Salgado (2000) comenta:

A dificuldade de equacionar a qualidade de vida sob o ponto de vista material está mais concentrada na questão da previdência. A previdência cresceu atabalhoadamente; financiou projetos faraônicos e hoje não consegue financiar a manutenção do sistema de previdência dos seus contribuintes; dos cidadãos que ao longo de 30, 35 anos da sua vida ativa, contribuíram mensalmente para esse sistema.

Observa ainda que, a Previdência está em crise certamente porque os seus recursos foram desviados para o financiamento de outras coisas. Comenta ainda

---

<sup>8</sup> Movimento dos Aposentados e Pensionistas (MAP), que ganhou expressão em nível nacional, no início da década de 1990, mais precisamente nos dois primeiros anos em que se desenrolou uma luta por um reajuste no valor das aposentadorias equivalente ao concedido ao salário-mínimo, de 147%, e negado pelo governo Collor. Essa medida, considerada inconstitucional, levou milhares de aposentados e pensionistas às ruas para reivindicar seus direitos, de onde retornaram, por intervenção judicial, vitoriosos.



que, pode ser porque muitas empresas e muitos indivíduos continuam inadimplentes e também porque não foi previsto o aumento da expectativa de vida do brasileiro.

Segundo Boutique e Santos (2005) quando se criou o sistema previdenciário brasileiro, a idéia era a de que o indivíduo na condição de aposentado sobrevivesse em média cinco, seis anos, e não mais do que isso. Hoje o aposentado brasileiro não está morrendo no tempo previsto. Assim, a Previdência não consegue ser suficientemente ágil para administrar os fundos, para a manutenção da qualidade de vida dos que se aposentam.

Tal observação vem ser complementada pelo pensamento de Salgado (2000) quando diz que:

Muitos velhos não estiveram ligados ao sistema previdenciário durante sua vida produtiva, ou por estarem em atividades informais (os homens), ou por terem desenvolvido tarefas domésticas, (como é o caso das mulheres) Essas pessoas estão hoje totalmente dependentes de parentes que as sustentam, ou dependentes de ações do Estado, sendo então indigentes.

Trata-se, em minha opinião, de um problema sério porque essa situação causa um empobrecimento sistemático da população que está envelhecendo. Manter a qualidade de vida e a vontade de viver diante de um futuro incerto é certamente um desafio para aqueles que se encontram naquela fase da existência.

Sobre esta questão Marcelo Salgado (2000) ainda menciona,

Aquele indivíduo que construiu a sua família criou e emancipou os seus filhos, corre o risco de voltar à tutela dos seus próprios filhos. Por mais que a família e os filhos jovens possam assumir essa tarefa de bom grado, é um constrangimento para o indivíduo ter que retornar a essa situação de tutela e dependência do seu grupo familiar.”

E quanto à falta de qualificação social do indivíduo outro dos problemas que mais afetam os que se encontram na velhice, Simone de Beauvoir (1990) comenta que lamentavelmente, nossa cultura ocidental é pouco receptiva com os velhos, muito embora tenhamos no Brasil um percentual que representam mais de 15 milhões de pessoas.

Segundo o IBGE até o ano 2025 o Brasil será uma das nações que mais rapidamente envelhecerá. Teremos milhões de velhos, num total que se comparado a Países do Primeiro Mundo, não tem os mesmos milhões de pessoas na sua população.

Na existência de uma pessoa 20, 30 anos pode significar muito; mas do ponto de vista de Beauvoir (1990) e Salgado (2000), este período num processo histórico é apenas uma gota de água. Como a sociedade está se preparando para receber esse contingente de velhos? Com escárnio e deboche, ou com grande respeito? A sociedade brasileira, ao longo da história, tem oscilado entre esses dois comportamentos.

No tocante a esta dualidade Ferrigno (2002), comenta que no Brasil existe essa dicotomia e é mais plenamente compreendida quando se observa que,

Coexistem na nossa sociedade uma velhice subdesenvolvida, precocemente envelhecida, oriunda das camadas populares marginais do campo e da cidade, com uma velhice bem dotada, localizada no âmbito das elites e que tem condições equivalentes à dos países desenvolvidos.

E quanto a discriminação a que os velhos são submetidos, Simone de Beauvoir (1990) diz ser o resultado dos valores típicos de uma sociedade de consumo e de mercantilização das relações sociais. O exagerado enaltecimento do jovem, do novo e do descartável além do descrédito sobre o saber adquirido com a experiência da vida são as inevitáveis conseqüências desses valores. Comenta a autora:

Vimos que, em várias comunidades primitivas, velhos e crianças pertencem à mesma classe de idade, e que ao longo da história, a atitude dos adultos é, em geral, análoga com relação a uns e a outros. Só que, sendo a criança um futuro ativo, a sociedade, ao investir nela, assegura seu próprio futuro ao passo que, a seus olhos, o velho não passa de um morto em sursis.

Dentro da visão estereotipada do velho, quando se trata da aposentadoria, que deve ser pensada como um direito adquirido pelo indivíduo e subvencionada pelo Estado, em vez de fazê-lo desfrutar deste período com tranquilidade, vivenciando qual um prêmio por tantos anos de contribuição com a sociedade,

acaba tornando-se como um peso podendo desencadear um sentimento muito comum de inutilidade.

Sobre este aspecto observa Simões (1998):

Os preconceitos em relação ao velho são bem definidos em uma estrutura social que privilegia a produção e requer para isso corpos rentáveis, possuidores de grande agilidade e que não percam tempo, pois a máxima “tempo é dinheiro” deve ser respeitada e seguida. São esses os dois possíveis cenários, é importante se ter a consciência plena de que, feliz ou infelizmente, o tempo do nosso envelhecimento, ao contrário do que a literatura diz e do que os políticos continuam afirmando, talvez não seja um tempo de lazer, de recuperação das energias; um tempo só de valorização dos nossos interesses pessoais e particulares, de fazer aquilo que nós não fizemos antes.

O tempo da velhice também pode ser um tempo de luta. A autora ainda menciona que o velho brasileiro não pode se omitir mais e se isolar em sua casa. Tempo de luta não é, obviamente, uma luta armada; não é, necessariamente, apenas uma luta política; mas, principalmente, uma luta de presença.

Trata-se, na opinião de Salgado (2000), de aceitar que se é velho, sim, e daí? Estar na sociedade para experimentar, para compartilhar, para ajudar e para dividir. A responsabilidade de todos, no tempo do envelhecimento, é a de trabalhar para que a sociedade brasileira possa resgatar a cidadania de quem está envelhecendo; do indivíduo que, embora tenha algumas ou muitas dificuldades materiais ou físicas, tem grandeza de espírito e força interior.

Entendo que enquanto se está no mundo existem obrigações a cumprir junto à sociedade. Sobre esta questão Guedes (2000) faz a seguinte observação:

Se o jovem for conscientizado de que ele também vai chegar a velhice, educando-o para esta etapa da vida que todos irão passar iremos oferecer ao mundo uma nova visão do que é um envelhecer integrado na sociedade e gozando de direitos e deveres.

Envelhecer tem o extraordinário mérito de sintetizar todas as idades. Portanto, se bem posicionado, bem atendido nas suas necessidades, bem estimulado à participação social, explica Salgado (2000), cada velho brasileiro é um indivíduo que

ainda pode compreender e criticar os acontecimentos dos dias atuais e também contribuir para a construção da modernidade e do futuro da nossa sociedade.

Trata-se, na opinião de Guedes (2002), de uma responsabilidade que todos teremos que assumir. Ou seja, lutar por um sistema mais justo e por uma cultura mais receptiva, mais condizente com a realidade de nosso envelhecimento. Diz ainda que, é olhando a cidadania, a partir do mundo dos velhos, de sua precariedade, carência ou ausência dos direitos fundamentais, que poderemos também pensar em transformar o mundo, podendo colocar como desafio a apropriação pelos indivíduos de sua própria vida.

Em minha opinião e através de observações realizadas posso dizer que, muitos participantes de Universidades Abertas para a Terceira Idade - UNATIS, existentes em algumas partes do país ou dos integrados em programas para velhos, resistem melhor à imposição de afastamento que a sociedade lhes impõe, talvez porque busquem formas de se manter inseridos no mundo.

O estudo do processo do envelhecimento, do ponto de vista científico, ficou relegado a plano secundário, segundo Carvalho Filho (2005), pois não havia interesse em dispendar verbas e tempo, em se utilizar laboratórios sofisticados para estudar uma fase do ser vivo em que ele deixa de ser produtivo e passa a ser muitas vezes dependente.

No entanto, ainda segundo o mesmo autor, o aumento acentuado do número de velhos nas últimas décadas e o fato de grande número deles permanecer em atividade e produzindo, fizeram com que o interesse pelo estudo do envelhecimento fosse se desenvolvendo progressivamente. Assim, na segunda metade deste século, os estudos experimentais e clínicos se multiplicaram e muitos aspectos do envelhecimento e do velho passaram a ser discutidos e mais conhecidos.

Como já disse anteriormente não se pode afirmar com certeza o ponto de transição para o envelhecimento, porém Simões (1998) admite que essencialmente marca-se o envelhecimento biológico pela diminuição da taxa metabólica, que se reflete na lentidão do intercâmbio de energia do organismo. Observa ainda que:

Esta energia quando é usada em excesso, não é totalmente recuperada, uma vez que o aumento da idade celular decorrente de menor capacidade para a divisão celular resulta em desaceleração funcional. Assim, o envelhecimento dos tecidos é o resultado da mudança das células renováveis para não renováveis. A velocidade do envelhecimento pode ocorrer diversificadamente dentro do organismo, podendo num indivíduo velho haver alguns órgãos que funcionalmente estejam iguais ao de um indivíduo jovem.

Explicando melhor, a autora ainda menciona que a idade cronológica não afeta todos os órgãos e sistemas com a mesma intensidade e ao mesmo tempo, e que segundo os fisiologistas, a idade é muito variável e difícil de ser aferida, e pode ter variação de até 30 anos em relação à cronológica.

Na opinião de Carvalho Filho (2005) para a determinação da idade é necessário estabelecer parâmetros em relação às ordens morfológica, fisiológica e

psicológica, que podem ser descritas como mudanças no aspecto exterior, na fala, nos movimentos, na esfera emotivo-psicológica, nos tecidos, nos órgãos e nos sistemas. Tal comentário vem ser complementado pelas observações de Simões (1998),

Durante o processo do envelhecimento ocorre um decréscimo de aproximadamente 30% do núcleo total de células, em função do envelhecimento celular e metabólico, ocasionando paralelamente a diminuição das proteínas corporais e da água intracelular. Ocorre, em função dessas transformações físicas e fisiológicas, uma proporção tripla de aumento do tempo para a cicatrização de um ferimento. Os agentes externos virais, bacterianos e micóticos passam a agir com alta incidência em função da imperfeição das células responsáveis pela imunidade contra infecções. Há redução da velocidade de condução no metabolismo basal e o volume e a vascularização diminui em função do processo de fibrose que a tireóide apresenta, justificando a menor resposta aos estímulos por conta da reduzida produção de hormônio.

Segundo Matsudo (2001), entre 40 e 50 anos, a aparência física sofre modificações mais acentuadas, algumas das alterações que acontecem com o aumento da idade é a mudança nas dimensões corporais, tais como, o peso, a estatura e a composição corporal. Apesar do alto componente genético na determinação do peso e da estatura dos indivíduos, outros fatores como a dieta, a atividade física, fatores psicossociais acarretam estas modificações.

Com o passar dos anos existe uma diminuição da estatura, segundo Fiatarone-Singh (2001) isto ocorre por causa da compressão vertebral decorrente do estreitamento dos discos intervertebrais e da cifose. A autora relata que o peso e a composição corporal sofrem alterações a partir dos 45/50 anos, estabilizando-se aos 70 e declinando aos 80 anos, resultado de aspectos multifatoriais, tais como mudanças hormonais, dependência funcional, uso excessivo de medicamentos, sedentarismo, entre outros.

Estudos tais como os de Matsudo (2001); Spirduso (1995) sugerem que o aumento da gordura nas primeiras décadas do envelhecimento e a perda da mesma nas décadas mais tardias, parece ser o padrão mais provável de comportamento da gordura corporal no envelhecimento.

Um outro aspecto externo observado na velhice, segundo Simões (1998) é a flacidez, que pode surgir em função do acúmulo de gordura na região subcutânea.

Aparentemente por volta dos 60 anos, as feições do nariz, orelha e cabeça tornam-se mais salientes, em função do acúmulo de cartilagem. A mesma autora observa que:

Em sua maioria o velho apresenta pele seca e inelástica apresentando o aparecimento de rugas, manchas e verrugas explicado pela diminuição da camada epitelial, das fibras elásticas, do colágeno e pela desidratação. Apresentam cabelos mais secos e as unhas crescem menos. Outro aspecto alterado com o envelhecimento é a sensibilidade do velho ao frio e a rápida exaustão em contato com o calor. Isto pode ser explicado pelo fato de que com o avanço da idade as glândulas sudoríparas diminuem, acarretando uma aceleração da exaustão pelo calor e simultaneamente com a diminuição do revestimento gorduroso da pele fazendo aumentar a sensibilidade ao frio.

Comenta ainda que a visão é um órgão bastante afetado com o envelhecimento, a acuidade visual diminui na medida em que a pupila deixa passar menos luz para a retina e com o enfraquecimento do sistema muscular, o cristalino perde sua elasticidade, declinando a acomodação a objetos próximos do olho. Da mesma forma, a audição também é afetada e apresenta um decréscimo em função de problemas mecânicos causados pela ossificação das articulações do ouvido médio, alterando a capacidade de reagir rapidamente aos sons e aos estímulos externos e perdas seletivas para sons agudos.

Segundo Simões (1998), nessa fase da vida há também uma atrofia das glândulas salivares, assim o aparelho digestivo apresenta mudanças tanto no teor da ptialina como na secreção salivar. A autora explica que por vezes o indivíduo é prejudicado pela falta de mastigação adequada devido deterioração dos dentes o que pode acarretar má nutrição. Assim, a digestão torna-se lenta e mais difícil e pode gerar constipação intestinal devido à redução da função gastrintestinal para certos alimentos.

Complementando seu pensamento, a autora explica ainda que a digestão das gorduras é dificultada pela diminuição da função excretora do pâncreas e a secreção biliar, surgindo fermentações intestinais. As mucosas que revestem o estômago e os intestinos ressecam, diminuindo a produção de sucos digestivos e a absorção de sais minerais podendo alterar a função hepática.

Segundo Carvalho Filho (2005) não só na velhice, mas durante toda a vida dos indivíduos, o fator que regula o mecanismo de equilíbrio fisiológico é a homeostase. Explica ainda que:

Esta manutenção do organismo em condições estáveis é obtida através de diversos mecanismos de controle. O meio interno é constantemente influenciado pela atividade celular e pelo ambiente exterior. Para evitar sua alteração, o organismo lança mão de mecanismos de ajustamentos. Na velhice em condições basais, a manutenção da homeostase é mais fácil, porém habitualmente diversos fatores, inclusive agindo associativamente, interferem, como, por exemplo, a atividade física, condições climáticas, exposição a poluentes, sobrecargas psicoemocionais e outros.

Sobre este aspecto o autor ensina que, a capacidade de manutenção do meio interno seria a principal diferença entre jovens e velhos, sendo por isso, que por vezes o envelhecimento é conceituado por alguns, como a incapacidade de adaptação homeostática às situações de sobrecarga funcional.

Complementando seu pensamento diz que como esta incapacidade ocorre frequentemente, o velho pode ter seu poder de equilíbrio muitas vezes ultrapassado. Assim, à medida que o equilíbrio orgânico é afetado, aparecem perdas de adaptações. Conseqüentemente, os sistemas desencadeiam reações que fazem com que o organismo leve muito mais tempo para se recuperar e claramente, o velho é atingido, reagindo com menor eficácia do que um organismo jovem. Comenta ainda que

O cérebro de um jovem pesa aproximadamente 1,5 quilos e o do velho é 5% mais leve aos 70 anos e 20 % aos 90 anos, a atrofia é observada, tanto na camada cortical como na substância branca. Os estoques de neurônios de um indivíduo que são inicialmente de cerca 10 bilhões têm uma perda diária após 25 a 30 anos de idade de 50.000 a 100.000 neurônios. Esta perda celular é maior no córtex e menor no tronco cerebral, onde, geralmente se localizam os centros reguladores da homeostase.

Segundo Simões (1998), com o avanço da idade, a sincronia dos vários centros cerebrais produz um declínio que se reflete na eficiência funcional global. Porém, o envelhecimento não acarreta declínio de todas as faculdades intelectuais, mantendo-se desenvolvidas o julgamento prático, a aptidão pra resolver situações complicadas, verbalizações e outras.



O processo do envelhecimento observado sob a ótica psicológica, evidencia que não existe padrão específico. Telford & Sawey (1997) dizem que o processo é dinâmico e complexo, podendo haver um declínio biológico que não seja diretamente proporcional ao declínio das faculdades mentais, havendo menor perda de eficiência mental nos indivíduos de nível intelectual mais elevado e naqueles que continuam empenhados em atividades intelectuais.

A inteligência pode ou não sofrer decréscimo da memória, Rosa (1983) reconhece que o declínio é inevitável, pois se pensa estar associada a causas biológicas que levam a diminuição da irrigação sanguínea. A biofísica molecular comprova que por volta dos 60 anos os neurônios são atingidos, como são as fontes dos acúmulos das informações adquiridas ao longo dos anos juntamente com os neuro transmissores, é esperado que haja certo declínio associado a este fator.

Segundo Simões (1998),

O RNA (ácido ribonucléico) é o responsável pela síntese protéica e a mesma por volta dessa idade tem seu potencial de síntese reduzido, o que diretamente atinge os neurônios. Portanto, com a redução desta síntese é sujeito uma desestruturação da ação dos neurônios e a capacidade de aprender e transmitir estímulos vitais armazenados na pessoa idosa pode ser reduzido.

Parece, segundo a mesma autora, estar associada a pouca irrigação sanguínea para o cérebro uma das causas da perda da memória na velhice, assim vemos cabimento em realçar a necessidade da prática de atividade física para os velhos. A atividade física estruturada, orientada e contínua, associada a uma alimentação sadia e nutritiva em um ambiente propício e acolhedor, pode proporcionar uma melhor regulação das funções vitais.

Quanto à personalidade do idoso, esta parece se modificar de acordo com as mudanças de ordem física e intelectual, vez que estas geram estados de insegurança, medo, tensões, podendo ser expressas através de atitudes mais rígidas, conservadoras e indiferentes.

Sears & Feldman (1975) observaram que a maioria dos velhos resiste a aceitar novas idéias e mudanças, o que pode levá-los a um decréscimo na comunicação com o mundo exterior. Tal fato pode acarretar uma crescente introspecção, assim como, a preocupação, a ansiedade e a sensibilidade ao perigo podem inibir o idoso proporcionando um retraimento das atividades desafiadoras.

Segundo Rosa (1983), a vontade de aprender parece ser suficiente, para que esta ocorra da mesma maneira, dos 12 aos 80 anos, o processo da aprendizagem, e as limitações causadas pelo envelhecimento bem como certas estratégias usadas para compreender estas limitações são, obviamente evidenciadas. Considera que aprendizagem na velhice é viável, porém é limitada especificamente pela velocidade que uma nova tarefa é apresentada. Isto se dá porque o velho retém menos informações após sua apresentação e necessita vivenciar mais para reter a ação. Assim, aprende melhor quando seu ritmo é respeitado.

É certo que as perdas existem e também podem afetar a musculatura assim, Carvalho Filho (2005) comenta:

Entre 25 e 65 anos há uma diminuição substancial da massa muscular tendo como causas principais a diminuição do hormônio de crescimento que acontece com o envelhecimento e a diminuição da atividade física do indivíduo, assim como fatores nutricionais endócrinos e neurológicos.

Estudos como os de Carvalho Filho (2005), Simões (1998) comprovam que a coordenação neuro motora torna-se menos eficiente e os velhos precisam de instruções claras e concretas e de movimentos mais lentos, vez que analisam a tarefa a ser cumprida antes de realizarem ou não o ato motor.

Ainda segundo os mesmos autores, quanto ao sistema cardiovascular, é pacífico na área da fisiologia do exercício que entre 30 e 70 anos, este declina por volta de 30%, pela diminuição da eficiência do músculo do miocárdio. Assim, a dinâmica da respiração fica diretamente afetada em consequência das modificações da caixa torácica e no parênquima pulmonar.

Segundo Astrand & Kodhal (1987), a capacidade pulmonar decresce também a partir dessa idade, o que leva a um redução de oxigenação do sangue. Neste sentido, dizem os autores, o esforço causa modificações na aceleração da

freqüência cardíaca, uma vez que a capacidade do coração de aumentar a freqüência e a pressão dos batimentos cardíacos nos esforços após 60 anos, está diminuída. Relatam ainda que, ocasionalmente, tanto a reserva cardíaca bem como o consumo de oxigênio expõem sinais de baixa. Desta forma, estas alterações podem ser limitantes em exercícios de forte intensidade, porém não causam problemas em exercícios de média intensidade. Os mesmos autores pregam que, os exercícios de forte intensidade podem trazer conseqüências graves ao organismo, em função dos mesmos contribuírem para um aumento do volume residual.

Os estudos científicos caminham em busca de um trabalho preventivo com relação ao velho, visando principalmente prepará-lo para enfrentar de melhor maneira possível, esse período da vida (Gallahue & Ozmun, 2005). Juntamente com os fatores descritos acima, há também um declínio da força muscular que se torna mais drástica após os 70 anos, sendo o decréscimo mais rápido nas extremidades inferiores do que nas superiores (Berg & Lapp, 1998). Porém, existem estudos, como os de Monteiro (1999) apud Matsudo (2001) que avaliando mulheres nas faixas de 60-69 anos e 70- 79 anos, não encontraram diferenças significativas em praticantes de atividades físicas com relação aos membros superiores.

Assim, a aptidão física da pessoa velha fica limitada pela redução das capacidades aeróbica e anaeróbica e da aptidão muscular, diminuindo então as habilidades motoras. Do ponto de vista de Simões (1998),

As debilidades no desempenho motor são causadas pela redução da força muscular que chega a cair de 15 a 35 % dos 20 aos 60 anos havendo também a atrofia muscular, existindo ainda um maior grau de lentidão e diminuição da coordenação fina dos movimentos. Com o envelhecimento os músculos tendem a perder de 10% a 20% da massa muscular e diminuem em eficiência em sua capacidade de trabalho. Porém se houver uso adequado da musculatura através de exercícios físicos, boa alimentação e manutenção da circulação sanguínea, eles podem permanecer em boas condições por um longo tempo.

Juntamente com os músculos, tendões, as cápsulas articulares são os elementos que influenciam no grau de flexibilidade do indivíduo. A união dos ossos em nosso corpo faz a constituição do esqueleto e o encontro dos ossos, um com outro, constitui estas articulações. Segundo Astrand & Kodhal (1987), no envelhecimento as articulações se tornam mais duras perdendo um tanto da

estabilidade e mobilidade desta estrutura, que em conjunto com menor plasticidade dos tendões e menor elasticidade muscular, causam uma diminuição da flexibilidade do velho. A diminuição da flexibilidade traz a redução do limite do movimento nas articulações, sendo que, pode ser agravado este fato pela inatividade.

Ainda segundo os mesmos autores, os ossos tendem a perder cálcio tornando-se mais frágeis e ficam mais sujeitos à fraturas, podendo desenvolver osteoporose, que é caracterizada pela redução da massa mineral e aumento da cavidade medular. A osteoporose pode reduzir a massa óssea em até 50%. A deficiência estrogênica, que ocorre pós-menopausa nas mulheres, pode contribuir para o seu aparecimento, sendo que nos homens pode iniciar-se principalmente com a redução de andrógenos anabólicos.

Matsudo (2001) explica que não adianta tratamentos médicos procurando uma redução da osteoporose, é possível apenas uma estabilização da doença. Porém sua prevenção é hoje amplamente difundida e pode ser realizada através de atividades físicas principalmente a musculação, boa alimentação e adição de complementos alimentares rico em cálcio e fósforo.

Programas tais como o “Agita São Paulo”<sup>9</sup>, alertam que por causa da vida cotidiana de hoje, que possui confortos tecnológicos tão acessíveis a grande parte da população, possibilitando ao usuário dos serviços a comodidade de nem precisar sair de casa, faz com a haja uma a tendência globalizada ao pouco movimento.

Esta situação tem como o mal do século o sedentarismo<sup>10</sup>, e a obesidade aparece como conseqüência deste fato. Tal ocorrência traz para a população mais velha, o desenvolvimento de alterações cardiovasculares e osteoarticulares, aumentando as doenças crônicas que tendem a levar o homem à incapacidade funcional, criando um ciclo vicioso que leva a redução cada vez maior da saúde e da qualidade de vida.

---

<sup>9</sup> Agita São Paulo – Programa de sensibilização da população mundial quanto as questões da Aptidão Física relacionadas com a saúde.

<sup>10</sup> Manual do Programa Agita São Paulo (1998)

Assim, a atividade física assume, para o ser humano, um lugar de vital importância nos dias de hoje e passa a ser vista como elemento primordial na melhoria da saúde, principalmente diante das diferentes agressões sofridas pelo homem tais como poluição, estresse emocional, sedentarismo, problemas sociais e outros fatores que levam a diminuição da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Uma vida em que o conhecimento e a prevenção dos possíveis problemas façam parte do cotidiano. Vemos que a educação para o envelhecimento pode contribuir para a manutenção da saúde, da agilidade física e mental, assim como a prática de hábitos saudáveis onde se inclui abstinência do álcool e do tabaco e a prática sistemática de atividade física.

A programação e efetiva realização de atividade física regular assumem papel de extrema importância na interrupção deste ciclo de deteriorização da saúde, considerando que os exercícios físicos podem retardar o curso de algumas modificações orgânicas que trazem prejuízo e até mesmo interromper a evolução de outras.

## *PARTE DOIS - ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO*

### *2.1 A importância da Educação no processo do envelhecimento*

O IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 1980, fez um levantamento quanto ao nível de escolaridade do velho e constatou que 50,6% eram analfabetos. Este percentual foi reduzido para 37,2%, em 1998, mas ainda é um número significativo. O nível médio educacional é de um ano e meio, aproximadamente. A maioria dos velhos brasileiros é considerada analfabeta funcional por atingir, no máximo, três anos de estudo.

A ausência de escolaridade para os velhos, parcela significativa da população é também, condição que contribui para o desconhecimento de informações sobre direitos sociais e suas modificações em processo. Estes fatos predispõe à manipulações ou imposições de valores e idéias através dos meios de comunicação, que acabam ideologizando uma forma jovem de ver o mundo. Desta forma, de um modo geral ocultam uma realidade de sofrimento e flagelo vivido por aquela parcela da sociedade.

Segundo Vargas (2000), os direitos sociais contidos na Constituição Federal de 1988, só foram regulamentados a partir de reivindicações de milhões de assinaturas que foram coletadas pelo Brasil. Diante desta mobilização, foi aprovada a lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) n.º 742/93, que regulamentou os artigos 203 e 204.

Ainda segundo o mesmo autor, a lei n.º.842 de 4 de janeiro de 1994, que estabelece a Política Nacional do Idoso, chegou a receber veto integral da Presidência da República. Esta lei só foi aprovada cinco anos depois a custa de muita luta. “Veio” garantindo o direito à educação do velho, embora, a Lei de Diretrizes e Bases da educação, que lhe é posterior, não faça nenhum tipo de menção a este assunto.

Estas formas de exclusão, que tem suas raízes nas próprias leis do país, discrimina o velho e se traduzem em práticas sociais subjetivas e concretas, que ele próprio incorpora em seu cotidiano como algo natural e que as próprias instituições as ratificam, não respeitando as próprias normas que foram conquistadas. Este processo de exclusão social se traduz de diversas maneiras. E pode ser observado em inúmeras áreas e nas mais variadas formas.

Com relação à Educação, um exemplo disto pode ser observado quando num encontro de referência de pesquisa na área, como o da Associação Nacional de Pós-graduação em Educação “ANPED”, não foi apresentado nenhum trabalho que se destinasse à educação de velhos, sendo que o tema em 1999 foi “Diversidade e Desigualdade: Desafios para a Educação na Fronteira do Século”.

O mesmo se deu no XIII Encontro Nacional de Didática e Prática de Ensino em 2006 – ENDIPE, cujo tema foi, “Educação Questões Pedagógicas e Processo Formativos: Compromisso com a Inclusão social”.

D’Alencar (1998) lembra que diversos mecanismos são forjados como meios de exclusão. Como exemplo se pode citar o limite de idade para aposentadoria, que em muitos casos, compulsoriamente veta e impede o velho de continuar trabalhando. Outro desses meios é a falta de valorização do trabalho “através” de salários e aposentadorias irrisórias. Também se pode constatar a indução à retirada do mercado de trabalho, através de programas de preparação à aposentadoria ou de demissões voluntárias. Estar velho ainda é, para o nosso modelo de sociedade, estar disfuncional a ela.

Por outro lado, não se pode deixar de observar o que Nelson Maculan, Secretário de Educação Superior – SESu/MEC <sup>11</sup> comenta,

Não se pode deixar de realçar o desenvolvimento e contribuição de algumas áreas do conhecimento, como a Medicina, a Enfermagem, a Psicologia, a Antropologia, a Sociologia, que estão construindo e delimitando esta etapa da vida como um campo particular de estudo.

Essas diferentes áreas tendem a trazer um novo significado para o conceito de velho e do processo de envelhecimento, podendo contribuir para mudar atitudes, concepções, valores e comportamentos.

---

<sup>11</sup> NELSON MACULAN Secretário de Educação Superior – SESu/MEC – Disponível em: <http://Portal.mec.gov.br/sesu>. Acesso em: 29/04/2006.



Acredito que a área da Educação está começando a reconhecer a necessidade de transformar posturas e se posicionar nesse processo de renovação, pois tem um papel relevante neste contexto.

Segundo d'Alencar (1998), a educação pode contribuir com o velho,

Na sua aceitação e respeito nos grupos de convivência, na sua re-integração na comunidade por diferentes vias, na sua volta ao mercado de trabalho e em trabalhos em organizações sociais, no resgate de memória histórica de cidades, bairros, grupos, organizações, no estímulo ao desenvolvimento da criatividade e nas habilidades intelectuais, artísticas e manuais tais como, pintura, literatura, artesanatos em geral.

Complementando seu próprio pensamento, a autora menciona que a partir da educação, não há dúvidas, é que será possível derrubar mitos, que foram criados pela sociedade em que vivemos e que dão sustentação as idéias dominantes. Uma delas é a de que só “o novo e produtivo” tem valor, em detrimento da experiência que o velho possui.

Ainda existem na sociedade idéias arraigadas a respeito do velho. Em muitos lugares acredita-se que a velhice e doença estão diretamente vinculadas. Entendem que a velhice é improdutiva, que o envelhecimento é homogêneo para todas as pessoas. Vemos, nestas afirmações, o retrato da situação existente em muitos países do mundo.

D'Alencar (1998) nos ensina a respeito do envelhecimento e comenta que é por conta desse modo de pensar que a sociedade, inclusive as famílias, ainda tratam o velho como um fardo, um peso que deverão livrar-se a qualquer custo. Assim, ele próprio incorpora essa idéia, muitas vezes minimizando problemas de saúde ou isolando-se, para não dar trabalho.

Segundo Beauvoir (1990)

Quando o adulto não tem ligação pessoal com os velhos, estes suscitam nele um desprezo tingido de repulsa: vimos como, ao longo dos séculos, os autores cômicos exploraram esse sentimento. O homem idoso aparecendo ao mais jovem como sua caricatura, este se diverte em caricaturá-lo, a fim de lhe retirar a solidariedade através do riso. Neste ridículo, muitas vezes entra sadismo.

Comenta d'Alencar (1998) que a relevância que ganha a questão do velho no Brasil, nos últimos dez anos (pelo menos para alguns estudiosos), foram decisivos para uma busca de novas maneiras de olhá-lo, compreendê-lo, concebê-lo e conviver com ele. Mesmo assim, o estigma movido por interesses econômicos continua definindo o que tem e o que não tem valor.

A mesma autora e também concordo com suas palavras, diz que o grande desafio da Educação de velhos se encontra na disponibilização dos instrumentos culturais da realidade onde se insere. Seu perfil é singular, pois não é um inexperiente jovem, mas um indivíduo que viveu mais tempo e retém experiências das mais diferentes acerca da vida, da realidade e das pessoas. Um indivíduo que não estuda para obter um certificado de graduação, mas que almeja conhecimento que lhe permita compreender e viver melhor o aqui e agora em que se encontra.

Ainda, segundo d'Alencar (1998), é preciso atentar também para os desafios a que são submetidos os profissionais da Educação. Estes são responsáveis por seduzir, para as aulas, pessoas com características e projetos de vida tão diferentes. Explica ainda:

De um lado trabalha com um sujeito que busca um diploma, que deseja acumular conhecimento; no modelo pedagógico para alcançar esses objetivos tem predominado o estímulo à competição, apesar das críticas, (notas, provas, freqüência, cumprimento de um conteúdo previamente estabelecido, diplomas, certificados). De outro lado, um sujeito que não está preocupado com o diploma, mas com o conhecimento que lhe ajude a compreender e viver melhor o momento e lugar em que se encontra. Nesse caso, a relação não dependerá de nota, de prova, a aprendizagem buscada pelos velhos é de complementaridade, de interação, de emancipação, de prazer.

Entendo que está se descortinando um novo paradigma educacional e que formas novas estão se desvelando. Diz d'Alencar (2002) a respeito deste assunto :

As escolas precisam mudar as suas estruturas para acolher alunos de todas as idades, restabelecerem formas de convivência entre as diferentes gerações, resgatar a oralidade dos idosos como testemunhas da história, dos acontecimentos, das famílias; compreender outras linguagens, possibilitando-lhes refazer caminhos e construir novos, compartilhar experiências, vive-las plenamente, valorizando socialmente a velhice, na verdade tornando-a significativa como a memória da sociedade. Tornar-se um eixo central para um novo aprendizado, o aprendizado do viver e do

envelhecer, portanto, dos processos que caracterizam não só o envelhecimento, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos ou sócios culturais, mas a dinâmica da própria aprendizagem.

Segundo Jordão Netto (2001), os anos setenta marcaram o início da preocupação com uma educação capaz de ultrapassar o trabalho e a produção. Uma educação capaz de estar a serviço do homem no seu processo continuado de tomada de consciência e crescimento permanente. O velho, dentro das universidades, faz a demarcação dessa virada, iniciada nos anos setenta e consolidada nos anos noventa, principalmente com o crescimento dos cursos de extensão.

A presença do velho nas universidades vem modificando, de alguma forma, a educação restrita a algumas áreas da vida. Eram privilegiadas as crianças, os adolescentes e os adultos. Hoje este fato está sendo questionado da mesma maneira como se questiona a hierarquia ou, até mesmo, a concentração das oportunidades de conhecimento produzido pela sociedade (d'Alencar, 2002). Inserir o velho dentro deste contexto tem sido a mais nova demanda desse segmento, é um novo desafio para organizações de ensino e profissionais da educação.

A sociedade precisa ver o velho como um membro atuante capaz de contribuir, de interagir e participar de todas as situações. Sobre esta questão Ferrari (2005) comenta:

Também a comunidade precisa ser educada para ver no velho um membro contribuinte da sociedade e não como um fardo econômico, pois novas formas de participação social serão identificadas a partir do conhecimento das diferentes opções que essa sociedade pode oferecer que possibilitarão aos velhos a formulação de novos objetivos e metas a serem alcançadas.

Vejo que a preocupação com a emancipação do sujeito, independente de quaisquer preconceitos, deveria ser a meta primeira da educação. Porém esta ainda continua preparando-o para o mercado de trabalho, para a competição. Segundo Patto (2000), a emancipação necessária acaba ficando em segundo plano porque põe em questionamento o mito, de que “só o novo e produtivo tem valor”, principalmente quando se compreende que educar para a emancipação é gerar um clima favorável a transformação.

A busca deverá ser por uma educação que promova a igualdade, modificando valores e reconhecendo as diferenças e necessidades dos velhos. Uma educação que entenda ser estes valores os alicerces de nossos atos na vida diária, que podem nos apontar um avanço nas condições de vida individual e coletiva, havendo uma relação vital entre os mesmos (Monteiro, 2005).

Segundo Okuma (1998), deve-se acreditar numa educação que

Traga para o velho a possibilidade de atualização tornando-o sintonizado com o ambiente em que vive, adequando-o às transformações que acontecem em si mesmo e a seu redor, podendo com isso, inseri-lo e fazê-lo atuar em seu meio. Isto irá representar um ganho no relacionamento com o outro, na medida em que o velho podendo manter um nível de comunicação em sintonia com o momento atual, pois tem novidades a contar, poderá conversar sobre vivências atuais, não ficando restrito às já vividas, podendo compartilhar sugestões e opiniões.

Do ponto de vista da autora, a educação pode possibilitar ao velho ser valorizado de novo e atuante em um grupo de convívio, sobretudo com gerações mais jovens. Possibilitar também que seja ouvido pelo interesse que a fala desperta, e não por ser um velho a quem se deve ter paciência. Atualizar-se, para ele, é manter a cidadania, é sentir-se socialmente competente, o que poderá concorrer para a manutenção de uma velhice bem sucedida.

Completando o pensamento de Okuma (1998) vem d'Alencar (2002) explicar que o velho, situando-se no próprio contexto, pode significar colocar-se como ser histórico, pensante e questionador dos mitos, aquele que questiona os preconceitos, os asilos e as filas. Aquele que muda a postura por vezes silenciosa e distante de profissionais em serviços dos mais diversos. Aquele que questiona a mídia e outros tantos problemas.

As organizações de ensino, mais do que nunca, estão sendo obrigadas a responder às novas demandas criadas pelo novo grupo social - o velho. Especialistas do mundo inteiro, em especial os educadores da Organização das Nações Unidas para educação, ciência e cultura - UNESCO têm insistido na promoção de mudanças nas instituições de ensino superior, capazes de transformá-

las em espaços para esse crescimento pessoal, para o estímulo à criatividade e afirmação da cidadania. O conceito de educação permanente, consagrado pelo princípio *da educação para todos ao longo de toda a vida*, se insere em uma perspectiva de política educativa cujo eixo de apoio é a redistribuição social do conhecimento, a universalização da cultura (d'Alencar, 2002).

Com respeito à *educação para todos ao longo de toda a vida*, considero interessante comentar sobre o Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, coordenada por Jacques Delors (1999). Esse relatório descreve uma Educação edificada sobre quatro pilares. Na opinião da Comissão Internacional a educação deve transmitir, de fato, de forma maciça e eficaz, cada vez mais saberes e saber-fazer evolutivos, adaptados à civilização cognitiva, pois são as bases das competências do futuro.

Nesse sentido, ainda explica que à Educação simultaneamente, compete encontrar e assinalar as referências que impeçam as pessoas de ficarem submergidas nas ondas de informações, mais ou menos efêmeras, que invadem os espaços públicos e privados e as orientam para projetos de desenvolvimento individuais e coletivos. Diz ainda que, à educação cabe fornecer, de algum modo, os mapas de um mundo complexo e constantemente agitado e, ao mesmo tempo, a bússola que permita navegar “através” dele.

Nessa visão prospectiva, ainda se referindo ao mesmo assunto, o Relatório da Comissão Internacional comenta que uma resposta puramente quantitativa à necessidade insaciável a educação (uma bagagem escolar cada vez mais pesada), já não é possível nem mesmo adequada. Sobre este aspecto esclarece que não basta, de fato, que cada um acumule no começo da vida uma determinada quantidade de conhecimentos de que possa abastecer-se indefinidamente. Diz ainda que é antes necessário estar à altura de aproveitar e explorar, do começo ao fim da vida, todas as ocasiões de atualizar, aprofundar e enriquecer estes primeiros conhecimentos, e de se adaptar a um mundo de mudanças.

Assim, no entendimento da Comissão Internacional, para poder dar resposta ao conjunto das suas missões, a educação deve organizar-se em torno de quatro

aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda vida, serão de algum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento<sup>12</sup>:

“Aprender a conhecer”, isto é adquirir os instrumentos da compreensão:

Aprender a conhecer, combinando uma cultura geral, suficientemente vasta, com a possibilidade de trabalhar em profundidade um pequeno número de matérias. O que também significa: aprender a aprender, para beneficiar-se das oportunidades oferecidas pela educação ao longo de toda a vida.

“Aprender a fazer”, para poder agir sobre o meio envolvente:

Aprender a fazer, a fim de adquirir, não somente uma qualificação profissional, mas, de uma maneira mais ampla, competências que tornem a pessoa apta a enfrentar numerosas situações e a trabalhar em equipe. Mas também aprender a fazer, no âmbito das diversas experiências sociais ou de trabalho que se oferecem aos jovens e adolescentes, quer espontaneamente, fruto do contexto local ou nacional, quer formalmente, graças ao desenvolvimento do ensino alternado com o trabalho.

“Aprender a viver juntos”, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas;

Aprender a viver juntos desenvolvendo a compreensão do outro e a percepção das interdependências - realizarem projetos comuns e preparar-se para gerir conflitos - no respeito pelos valores do pluralismo, da compreensão mútua e da paz.

Finalmente “aprender a ser”, via essencial que integra as três precedentes. Diz ainda que, estas quatro vias do saber constituem apenas uma, pois existem entre elas múltiplos pontos de contato, de relacionamento e de permuta.

Aprender a ser, para melhor desenvolver a sua personalidade e estar à altura de agir com cada vez maior capacidade de autonomia, de discernimento e de responsabilidade pessoal. Para isso, não negligenciar na educação nenhuma das potencialidades de cada indivíduo: memória, raciocínio, sentido estético, capacidades físicas, aptidão para comunicar-se.

No relatório, a Comissão nos ensina que o ensino formal deve orientar-se, para o aprender a conhecer e, em menor escala, para o aprender a fazer. Fala que as duas outras aprendizagens dependem, a maior parte das vezes, de circunstâncias aleatórias quando não é de algum modo, prolongamento natural das

---

<sup>12</sup> [infoutil.org/4pilares/text-cont/delors-pilares.htm](http://infoutil.org/4pilares/text-cont/delors-pilares.htm) – acessado em 12-09-2006.

duas primeiras. Pontua que, cada um dos "quatro pilares do conhecimento" deve ser objeto de atenção por parte do ensino estruturado, a fim de que a educação apareça como uma experiência global, a levar a cabo ao longo de toda a vida. Seja no plano cognitivo, ou no prático, para o indivíduo enquanto pessoa ou como membro da sociedade.

Comenta ainda que, desde o início de seus trabalhos os membros da Comissão compreenderam que seria indispensável, para enfrentar os desafios do próximo século, assinalar novos objetivos à educação e, portanto, mudar a idéia que se tem da sua utilidade. Explicando melhor diz que uma nova concepção ampliada de educação devia fazer com que todos pudessem descobrir, reanimar e fortalecer o seu potencial criativo, ou seja, revelar o tesouro escondido em cada um.

Com efeito, isto supõe que se ultrapasse a visão puramente instrumental da educação, considerada como a via obrigatória para obter certos resultados (saber fazer, aquisição de capacidades diversas, fins de ordens econômicas), e se passe a considerá-la em toda sua plenitude: a realização da pessoa que, na sua totalidade aprende a ser.

Numa altura em que os sistemas educativos formais tendem a privilegiar o acesso ao conhecimento, em detrimento de outras formas de aprendizagem, importa conceber a educação como um todo. Esta perspectiva deve, no futuro, inspirar e orientar as reformas educativas, tanto em nível da elaboração de programas como da definição de novas políticas pedagógicas.

## *2.2 O estudo do envelhecimento em cursos de formação profissional e a formação do Professor de Educação Física*

O ensino a respeito do envelhecimento, o contato com as questões da velhice oportunizados "através" de cursos ou disciplinas sobre a temática são apontados por

diversos estudos tais como os de Teixeira & Okuma (2004); de Angiullo; Whibourne & Powers (1996); de Aday & Campbell (1995) e de Neri (1993), como fatores importantes no combate aos preconceitos e estereótipos a respeito do velho e como fatores motivadores na opção de estudantes em trabalhar com esta faixa etária.

Segundo Nelson Maculan, a Secretaria de Educação Superior - SESu reconhece que

Os profissionais sensibilizados com as perspectivas de um envelhecimento digno, e despidos de preconceitos ou conceitos errôneos relativos ao envelhecimento, são fundamentais para contribuir com o impacto positivo do envelhecimento populacional no Brasil.

Desta forma, uma preparação profissional adequada para a atuação neste campo requerer mais atenção. Os estudos sejam nacionais como os de Teixeira & Okuma (2004), Leonart (2004), Brum, & Souza (2002) e Neri (1993) ou internacionais como os de Angiullo, Whibourne & Powers (1996) e os de Aday & Campbell (1995) sobre a formação profissional, ou preparação de recursos humanos para atuar com velhos ainda precisam ser mais explorados.

A maioria das pesquisas se encontra nas áreas da saúde, particularmente medicina e enfermagem. O maior número de estudos envolvendo as duas áreas, provavelmente, se deve ao fato destas prestarem serviços à população velha a muito mais tempo do que outras áreas de atuação.(Teixeira & Okuma, 2004).

Entendemos que as deficiências na formação dos profissionais acontecem não somente pela ausência do ensino a respeito do envelhecimento como também pela sua inadequação.

Em se tratando da formação em Educação Física, do ponto de vista de Teixeira e Okuma (1998), os serviços dos professores de Educação Física tornam-se indispensáveis nos programas atuais para velhos. Isto se dá principalmente pelo crescente reconhecimento da saúde e da funcionalidade física, como condições fundamentais para o bem estar na velhice. Pode-se ressaltar que hoje isto é consenso entre pesquisadores e profissionais.



Porém, os autores reconhecem que a velocidade com que a Educação Física está se inserindo no mercado de trabalho não é a mesma empregada na reestruturação dos seus cursos de formação profissional. Desta forma, estes cursos estão deixando de atender as necessidades emergentes.

As diversas áreas são carentes em estudo a respeito desta temática, inclusive em países onde o envelhecimento populacional é mais antigo e em proporções maiores, como é o caso dos Estados Unidos, onde a maioria das pesquisas em áreas médicas foi realizada (Teixeira & Okuma, 2004).

Por analogia, podemos dizer que a realidade do Brasil deve ser menos favorável, já que seu envelhecimento populacional é bem mais recente.

Existem alguns esparsos estudos de sensibilização de profissionais para as questões do envelhecimento em nosso país e os existentes se encontram nas áreas da saúde. Podemos citar, como um deles, a Dissertação de Mestrado intitulada "Formação dos auxiliares de enfermagem para cuidar de idosos nos cursos profissionalizantes de Belo Horizonte/MG" defendida na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto em 2004.

Este estudo objetivou compreender a formação do auxiliar de enfermagem nos cursos profissionalizantes de Belo Horizonte, Minas Gerais, com enfoque no envelhecimento. Assim, realizou-se um estudo exploratório descritivo dos projetos pedagógicos e planos de ensino das disciplinas contidas na formação do auxiliar de enfermagem. Também foram realizadas entrevistas com coordenadores ou professores dos referidos cursos.

As análises dos dados encontrados expressaram a intencionalidade de promover uma formação emancipatória, inclusiva e cidadã para os projetos pedagógicos, que é mais evidenciada nos cursos públicos. Pois nos cursos privados, afloram o compromisso de atender às demandas do mercado, havendo pouca visibilidade para a temática do envelhecimento.

Os objetivos e estratégias pedagógicas apresentados nos planos de ensino denotaram, porém, abordagem tradicional e reprodutora do currículo mínimo, já modificado pela nova Lei de Diretrizes da Educação Brasileira. Intui-se, então, que o tema envelhecimento, apesar de constar dos projetos pedagógicos, acompanhando as novas diretrizes curriculares, não se faz tão presente nos planos de ensino.

Os dados encontrados concordaram com as informações obtidas nas entrevistas, em que a abordagem ao envelhecimento não tem registros formais. Revelou-se no currículo oculto e com pouca visibilidade desses conhecimentos, na formação dos auxiliares de enfermagem.

Concluiu-se que, apesar da pequena ocorrência do tema nos cursos, os entrevistados revelaram a necessidade de inserir o envelhecimento no currículo dos auxiliares de enfermagem, de modo a contribuir na aquisição de habilidades e competências, para enfrentar a demanda de velhos nos serviços de saúde.

O estudo sugere que o olhar do acadêmico nas mudanças ocorrentes na sociedade, parece mais atento do que o das autoridades responsáveis pelas reestruturações necessárias em seus currículos, revelando com suas repostas, às mudanças deveras necessárias.

Outro estudo encontrado referente a temática do envelhecimento foi a Dissertação de Mestrado intitulada "A formação gerontológica do técnico em enfermagem: uma abordagem cultural", defendida na Escola de Enfermagem de Riberão Preto em 2004.

Esse estudo discutiu as questões do contexto sócio-político que interferem nos setores da saúde e educação, tanto no nível superior como no nível técnico. Teve como objetivo analisar a formação gerontológica do Técnico em Enfermagem, diante do problema do envelhecimento populacional. Constatou que o aceleramento do envelhecimento a nível mundial exige redefinições de papéis e ações para atender a população velha.

Os resultados obtidos neste trabalho permitiram verificar a existência de uma deficiência na formação de profissionais técnicos em enfermagem quanto ao cuidado da população velha. Também, ressaltou-se que o próprio ser humano deve compreender a utilização de símbolos e significados das experiências vividas, como um marco referencial para a promoção de iniciativas transformadoras condizentes com a realidade social.

Os resultados destes estudos vêm ratificar a afirmativa de Nelson Maculan, Secretário de Educação Superior, de que em cursos de formação para profissionais que poderão vir a trabalhar com velhos, a formação acadêmica urge sensibilizar seus acadêmicos quanto às questões do envelhecimento, transformando currículos e incluindo a temática do envelhecimento de forma sistematizada e com maior aprofundamento.

No que diz respeito aos cursos de Educação Física, o seu panorama não parece ser diferente do contexto das outras áreas, tais como medicina e enfermagem. Pode-se supor que os problemas em relação à formação dos diversos profissionais e professores são os mesmos, ou seja, que parte dos cursos de graduação de Educação Física, também, não oferecem subsídios a respeito do estudo do envelhecimento.

Com a expansão do mercado de trabalho da Educação Física nas últimas décadas, que ultrapassou os limites da área escolar, os cursos brasileiros nesta área passaram a incluir, na sua grade curricular, disciplinas além daquelas voltadas para licenciatura, na tentativa de fornecer conhecimentos necessários ao mercado em expansão (Teixeira & Okuma, 2004).

Do ponto de vista de Verenguer (1997), a inclusão da disciplina que trata do envelhecimento aconteceu no Brasil a partir de 1987, com a resolução n.º 3 das Diretrizes Curriculares para a Educação Física, permitindo a criação dos cursos de Bacharelado na área. No entanto, a nova demanda de informação e a necessária reformulação das propostas curriculares determinadas pelas atuais diretrizes, não conseguiram incluir esta disciplina em grande parte dos cursos.

Segundo Teixeira e Okuma (2004), a maioria das universidades e faculdades parece ainda não oferecer, tanto na graduação quanto na pós-graduação, disciplinas específicas que garantam o estudo do envelhecimento, pelo menos de forma sistematizada.

No Brasil, pode-se citar alguns cursos de Educação Física já com esta preocupação, dentre eles o da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo - USP, a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, a Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, no eixo Cuiabá – Várzea Grande o Curso de Educação Física do Centro Acadêmico de Várzea Grande – UNIVAG, sendo que os outros cursos existentes neste eixo ainda não o fazem de forma sistematizada.

Segundo Teixeira e Okuma (2004), a inclusão da disciplina que trata do envelhecimento dentro dos currículos nos cursos de Educação Física se pode considerar como uma realidade que ainda se encontra em transformação.

No eixo Cuiabá Várzea Grande - Mt, segundo o Professor Koiti Anzai<sup>13</sup>, a inclusão dessa disciplina no currículo do curso de Educação Física da UFMT é recente. Até 2004 não estava previsto o ensino a respeito do envelhecimento. Explicou ainda que esse estudo estava restrito a vontade dos próprios professores, que poderiam abordar a temática relacionada aos conteúdos de suas disciplinas. Somente em 2005, com a renovação do currículo, foi introduzido o estudo a respeito do envelhecimento como uma disciplina, porém será ministrada de forma optativa e para as turmas ingressantes após esta data.

Com o aumento do envelhecimento populacional e a demanda por serviços especializados para a população velha, é inegável o papel da Educação Física, que tem um lugar privilegiado neste contexto. Vejo que esta área pode contribuir muito com a prevenção de doenças hipocinéticas<sup>14</sup> e conseqüentemente, com o aumento da qualidade de vida desta faixa etária da população.

---

<sup>13</sup> Koiti Anzai - Coordenador Pedagógico do Curso de Educação Física da UFMT

<sup>14</sup> Doenças Hipocinéticas – doenças causadas pela falta de atividade física sistemática.

Os autores Teixeira & Okuma (2004) e Simões (1998) apontam que a transformação da atual realidade é necessária, pois as deficiências existem quanto à formação dos profissionais de Educação Física, sendo que os acadêmicos ainda são pouco preparados para atuar com velhos.

É entendimento destes autores e é também minha opinião, que por vezes as deficiências ocorrem principalmente porque quando as disciplinas são oferecidas, além de não serem de forma sistematizada, o enfoque do envelhecimento, na maioria das vezes, é realizado pela ótica biológica, ao invés de ser considerado num contexto sócio-histórico-cultural.

Os autores ainda mencionam que esta forma de se estudar o velho somente numa perspectiva e centrada nas perdas produzidas pelo envelhecimento, podem reforçar os estereótipos negativos. Muitas vezes às áreas da medicina e enfermagem podem levar os acadêmicos a repudiarem o trabalho com velhos porque o estudam somente com este olhar.

Estudos, tais como, os de Smith & Watts (1989) apud Teixeira & Okuma (2004); Shoemaker; Bowman & Lester (1998); Teixeira & Okuma (2004); Aday & Campbell (1995), Bernard; Mc. Auley; Belzer & Neal (2003) observaram que os acadêmicos que são submetidos às estratégias que visam à sensibilização para as questões do envelhecimento têm mostrado resultados positivos. Transformaram suas concepções a respeito do envelhecimento e suas intenções de trabalhar com esta faixa etária. Com a experiência, eles apresentaram mudanças no conhecimento do assunto, modificaram suas atitudes em relação aos velhos e mostraram-se mais dispostos para trabalhar com eles.

No Brasil trabalhos realizados por Brum & Souza (2002); Teixeira & Okuma (2004) ratificam os diversos estudos apresentados no exterior.

Os autores Brum & Souza realizaram uma oficina intitulada “Eu sou você... amanhã”, cujo objetivo foi o de sensibilizar para o envelhecimento acadêmicos de enfermagem da Escola de Enfermagem do Rio de Janeiro, em 2002. Esses acadêmicos cursavam ou ainda iriam cursar disciplinas relativas à atenção à saúde do adulto e do velho. Esta oficina contribuiu com reflexões e discussões que

pudessem torná-los mais atentos para o "cuidar-cuidado" para com a pessoa velha, a partir da experiência de "perceber-se velho".

Neste estudo foi utilizada a metodologia de dinâmica de grupos, desenvolvida em quatro momentos de atuação. A participação na atividade parece ter levado os alunos à reflexão/sensibilização sobre seus (pré) conceitos acerca da velhice. Algumas observações indicaram manifestações de particular interesse desses alunos em participar de projetos de extensão e pesquisa sobre envelhecimento. Também houve indicações de posturas diferenciadas dos alunos durante as atividades práticas supervisionadas de disciplinas, voltadas para a prática do "cuidar-cuidado" da pessoa velha.

Iniciativas como estas vêm achando resultados que concordam com dados encontrados em estudos internacionais, como os de Bernard; McAuley; Belzer & Neal (2003) de que uma intervenção de baixa-intensidade para sensibilizar acadêmicos com população de velhos saudáveis pôde ter um efeito positivo em atitudes para com o envelhecimento.

Outro trabalho que encontramos em nosso levantamento bibliográfico foi o realizado por Teixeira & Okuma (2004) na Universidade de São Paulo. Este estudo fez parte da Dissertação de mestrado de Denílson de Castro Teixeira. Teve como objetivo verificar a intenção de acadêmicos de Educação Física em trabalhar com velhos, após a aplicação de um programa de intervenção específico, para o atendimento deste grupo etário.

Os autores observaram na intenção dos acadêmicos em trabalhar com velhos, a influência da exposição dos acadêmicos às questões do envelhecimento. O programa foi composto por duas disciplinas em um semestre letivo, durante a qual os acadêmicos foram submetidos a diversas estratégias de ensino. Os resultados mostraram que a intenção deles em trabalhar com esta faixa etária aumentou significativamente passando de 33% antes da intervenção para 81,4% após ela.

Estudos com estes, a busca de uma adequada qualificação para os futuros professores de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande –

UNIVAG e a vontade de despertá-los e sensibilizá-los quanto às questões da velhice, levou-me a realizar uma intervenção. Esta se desenvolveu através de um projeto de extensão interdisciplinar que teve como princípio básico revisar os conceitos e preconceitos sobre o velho e a velhice, para que o conhecimento técnico, científico e específico sobre o envelhecimento pudesse ser aprendido e refletido a partir de bases conceituais mais atualizadas.

## PARTE TRÊS - PERCURSO METODOLÓGICO

Nesta parte proponho-me a relatar o caminho metodológico realizado durante este trabalho.

*3.1 Considerações acerca do curso de Educação Física do Univag, local onde se desenvolveu a Intervenção.*



O Centro Universitário de Várzea Grande localiza-se na cidade de Várzea Grande-MT no Bairro Cristo Rei (eixo Cuiabá-Varzea Grande) ocupando uma grande área construída especialmente para o Centro.

É interessante notar que muitas Universidades particulares no Brasil começam aos poucos, iniciando com alguns cursos até atingirem o grau de universidade. Aproveitam prédios antigos e se amontoam em locais onde os alunos têm pouca ou nenhuma condição de realizar um trabalho adequado.

Não é o que acontece no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, cujas instalações são boas e de modo adequado ao desenvolvimento do trabalho docente e discente. Os cursos são orientados de forma a desenvolver o que há de novo e revolucionário nas áreas de ensino.

Assim sendo, a proposta curricular do Curso de Educação Física do Centro é pensada a partir da pedagogia de projetos baseada em Fernando Hernandez e em outros estudiosos contemporâneos.

Reorganizar o currículo por projetos, em vez das tradicionais disciplinas, é a proposta que vem sendo estudada pelo Centro. Propõe que o docente abandone o papel de “transmissor de conteúdos” para se transformar num pesquisador. Cabe ao educador saber aonde quer chegar, estabelecendo objetivos, procurando atingir metas. Lá os acadêmicos têm aulas expositivas, participam de seminários, trabalham em grupos ou individualmente. Têm também outros tipos de atividades, como por exemplo, cada semestre do curso de Educação Física desenvolve como atividades complementares um projeto de extensão.

Sendo uma recomendação do Ministério da Educação e Cultura – MEC este tipo de atividade é praticada pelo Centro em todos os cursos e utilizada como atividade pedagógica complementar. Em seu parecer o MEC explica ser o projeto de extensão um processo educativo, cultural e científico, que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre a Universidade e a Sociedade. Diz ainda que:

A Extensão é uma via de mão dupla, com livre trânsito assegurado à comunidade acadêmica, que encontrará na Sociedade a oportunidade da elaboração da prática de um conhecimento acadêmico. No retorno à Universidade, professores e estudantes trarão um aprendizado que, submetido à reflexão teórica, fará ampliar e elevar o nível do conhecimento anterior. Esta interação da Universidade com a Sociedade, com as comunidades externas em suas mais diferentes formas de organização, estabelece uma troca de saberes acadêmico e popular, que terá como consequência a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade nacional, a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da universidade.

Para tanto, ainda segundo o parecer do MEC, uma das missões estratégicas do Sistema de Ensino Superior, tanto Público como Privado, no projeto de desenvolvimento cultural, econômico e social do país, é promover uma profunda relação com a sociedade, valorizando a extensão como instância de mediação entre as Instituições de Educação Superior e a sociedade. Fazendo analogia deste parecer com o modo de pensar a Educação Física, o professor Clóvis Arantes<sup>15</sup>, explica que esta a partir da pedagogia de projetos, ganha um novo sentido para o norteamento das atividades acadêmicas. Essa forma de trabalhar permite o desenvolvimento da interdisciplinaridade abrangendo as diversas áreas do conhecimento inserido na realidade e viabilizando as vivências práticas com as múltiplas relações sociais. Diz ainda que:

A função do projeto no Centro é vista como favorecedora de criações de estratégias para a resolução de um problema proposto, testando hipóteses referentes a um determinado tema, pesquisando sobre um assunto eleito pelo grupo, levando-o a buscar o que lhe é significativo, principalmente através de sua introdução no mundo real da pesquisa.

Complementando seu pensamento, explica ainda que este tipo de pedagogia vem sendo “aplicada” em algumas escolas brasileiras como uma postura pedagógica e não como uma simples técnica de ensino mais atrativa para os alunos.

Em sua opinião, este tipo de postura carrega em si o significado de querer lançar-se a frente, planificar para realizar um ato, para antecipar e re-significar a ação educativa. Trata-se de uma atividade intencional, mediada pelo professor, como pesquisador que apreende as características do grupo em que atua. Pode orientar a seleção de informações necessárias para a construção do conhecimento,

---

<sup>15</sup> Clóvis Arantes - Coordenador do Curso de educação Física do UNIVAG

além de canalizar esforços do grupo para à aquisição de habilidades pertinentes às tarefas que se deseja empreender.

Penso que o professor que trabalha com projetos de aprendizagem interdisciplinar<sup>16</sup> respeita os diferentes estilos e ritmos de trabalho dos alunos desde a etapa de planejamento, escolha do tema, retrospectiva da problemática a ser investigada e possibilita a compreensão holística de um mesmo assunto.

A interdisciplinaridade que vem sendo praticada e utilizada principalmente em forma de projetos de extensão universitária, surgiu para unificar o conhecimento dando idéia do todo que havia ficado perdido diante da especialização. Complementando este pensamento, o autor Eduardo Chaves (2006) nos ensina que:

Para facilitar a transmissão do conhecimento, os seres humanos dividiram - no em vários compartimentos, que em Educação denominaram se de disciplinas. Esta forma de classificar o conhecimento com o passar do tempo tornou - se obsoleta e artificial, pois, ficou evidente que raramente um problema se encaixava unicamente dentro dos limites de uma só disciplina.

Segundo Cleomar Ferreira Gomes (2006)<sup>17</sup>, isto instituiu-se num vício levando os alunos a preferir e a cultivar o ensino prêt-à-porter, conforme o mesmo autor, “pronto para usar”.<sup>18</sup>

Assim, nesse local denominado Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG e dentro da proposta curricular prevista pelo Curso de Educação Física (um

---

<sup>16</sup> De acordo com Moti Nissani (1995) uma disciplina é "algo comparativamente auto-contido e isolado do domínio da experiência humana, o qual possui sua própria comunidade de especialistas com componentes distintos tais como metas, conceitos, habilidades, fatos, habilidades implícitas, e metodologias". **Interdisciplinaridade**, por outro lado, é "a união dos componentes distintos de duas ou mais disciplinas" na pesquisa ou educação, conduzindo a novos conhecimentos que não seriam possíveis se não fosse esta integração. A **multidisciplinariedade** ocorre quando as disciplinas trabalham lado a lado em distintos aspectos de um único problema. Ocorre quando as disciplinas se integram e colaboram entre si. Por exemplo, a membrana de um neurônio pode ser estudada separadamente pela química ou física como uma fase complexa de moléculas orgânicas com propriedades elétricas distintas, abstraindo inteiramente o fato de que ela é parte de uma célula viva e o resultado de uma evolução orgânica. Isto é **pesquisa multidisciplinar**. Entretanto, quando a estrutura da membrana e suas propriedades e funções são estudadas usando uma abordagem combinando as contribuições de várias disciplinas trabalhando juntas, nós temos a **interdisciplinaridade**.

<sup>17</sup> Cleomar Ferreira Gomes – em conversa no Campus da UFMT em 2006.

<sup>18</sup> A interdisciplinaridade segundo Fazenda (1994), caracteriza-se pela articulação entre teorias, conceitos e idéias, em constante diálogo entre si. Esta postura favorece a articulação horizontal entre as disciplinas numa relação de reciprocidade, e ao mesmo tempo, induz a um aprofundamento vertical na identidade de cada uma delas, propiciando a superação da fragmentação disciplinar.

projeto de extensão interdisciplinar semestral) desenvolveu-se o projeto de Intervenção objeto de estudo deste trabalho.

### *3.2 - A pesquisa*

O presente estudo avaliou um processo de intervenção na formação do professor de Educação Física. Foi desenvolvido um projeto de extensão interdisciplinar que procurou criar novas possibilidades de conhecimento e prática. O trabalho também buscou fazer os acadêmicos refletirem sobre seu modo de pensar sobre o envelhecimento. Foi oportunizado conhecimento específico sobre a temática,

convívio e avaliação física com os velhos de três centros de convivência.<sup>19</sup> Estas estratégias foram utilizadas para que os acadêmicos, através dessas exposições às questões da velhice, tivessem uma vivência que fosse significativa, fazendo-os refletir e observar a respeito do velho, do envelhecimento e do ciclo da vida.

Conforme nos ensina Libâneo, citando Vygotsky, no prefácio do livro “Ação e reflexão no trabalho docente” (Lima, 2005):

Educar é intervir na capacidade de ser e de agir das pessoas [...] A formação de professores é uma prática educativa visando mudanças qualitativas no desenvolvimento e na aprendizagem de pessoas que querem aprender a ensinar.

Foi realizada uma pesquisa com a qual se estabeleceu uma “estrutura” coletiva, participativa e ativa ao nível de captação de informações que pode ser denominada do tipo pesquisa-ação. A definição da metodologia foi feita em função da necessidade apresentada, vez que a vivência deveria ser significativa o bastante para provocar reflexão e, quem sabe, uma transformação no modo de pensar a respeito do velho.

Assim o contato e a vivência junto deles era essencial Conforme nos ensinou a professora Maria Beatriz Rocha Ferreira (2006)<sup>20</sup>, “ diz o velho ditado - Só amamos o que conhecemos.” Portanto estes jovens só poderiam amar os velhos se os conhecesse.

Vemos que este modelo de pesquisa dá esta possibilidade ao pesquisador propiciando estar em contato direto com o sujeito que vai ser pesquisado. Assim os acadêmicos poderiam estar mais em contato com a realidade do velho, participar ativamente junto deles e ter a oportunidade de conhecer alguns fatos decorrentes de suas vidas.

---

<sup>19</sup> As estratégias utilizadas incluíram planejamento em sala de aula; conversas entre alunos e professores; reunião com os responsáveis pelos Centros de Convivências; seminário para discussão das avaliações efetuadas; palestras com especialistas em envelhecimento; debate em sala de aula para avaliação do projeto ; atividades lúdicas; visitas aos Centros e contato freqüente com os velhos que participaram do projeto.

<sup>20</sup> Em notas no parecer da qualificação.

Dentro deste contexto, não se pode esquecer o ponto de vista de Thiollent; Araújo & Soares (2000), que ensinam ser este tipo de metodologia uma ação pedagógica que possibilita aos pesquisadores desempenharem um papel ativo no equacionamento dos problemas encontrados. Explicam também que permite o acompanhamento e a avaliação das ações desencadeadas em função dos problemas. Neste sentido, a pesquisa ação, supõe uma forma de ação planejada de caráter educacional, técnico, social ou outro, onde procuram desempenhar um papel ativo na própria realidade dos fatos observados.

Os autores ainda mencionam que:

Além de sua freqüente aplicação de ensino e aprendizagem ou em projetos de pesquisa geradora de publicações científicas, a metodologia pesquisa-ação encontra ricas possibilidades nas atividades de extensão universitária.

Neste sentido Lima (2005) nos ensina que a finalidade dos projetos de pesquisa-ação no âmbito da formação de professores parece ser:

A de tentar responder à premente necessidade de formar alunos autônomos, capazes de enfrentar um mundo dinâmico como o nosso, em que o conhecimento e as tecnologias variam de modo constante e acelerado. Ao lidar com a formação de professores, esses projetos destacam a necessidade de que o aluno aprenda o que lhes é ensinado, de maneira compreensiva, profunda e significativa.

Penso que os ensinamentos teóricos, práticos, projetos, tudo que procura realizar uma aprendizagem profunda e significativa podem ser revisores e modificadores de idéias, mexendo com as concepções arraigadas para que estas sejam repensadas a partir de bases conceituais mais atualizadas.

Na Educação Física, em especial, existe grande necessidade deste tipo de aprendizagem, vez que, segundo Casagrande (2002) na formação do professor de Educação Física, existe um distanciamento em relação aos meios populares e isolamento frente à vida social, cultural e comunitária.

A autora ainda menciona que isto decorre da origem da profissão que teve influência da busca do aprimoramento da saúde, da raça e do trabalhador. Desta forma, prevaleceu muito tempo as matrizes positivistas, existindo limitações

decorrentes desta prática. Desta forma formam-se profissionais despreparados para atuação nos diferentes espaços ocupados pela profissão.

Segundo a mesma autora, atualmente, apesar das reformas, as alterações que têm ocorrido nos currículos de graduação em Educação Física permanecem apenas em sua aparência, continuando a apresentar uma estrutura inchada, fragmentada, sem promover mudanças significativas na organização do processo do trabalho pedagógico.

Complementando ainda seu próprio pensamento Casagrande (2000) menciona a importância da pesquisa-ação para a formação do professor de Educação Física:

Para tanto, a pesquisa do tipo pesquisa-ação torna-se uma prática metodológica que permite a materialização da indissociabilidade do tripé “ensino-pesquisa-extensão”, uma reorganização do processo de trabalho pedagógico, onde o trabalho torna-se um dos princípios educativos da formação acadêmica. Assim as experiências desenvolvidas junto às práticas e experiências de ensino passam a ser o elemento articulador do currículo.

A autora ainda menciona que nesta perspectiva, “as metodologias de investigação e análise qualitativas das questões educacionais apresentam-se como uma importante alternativa pedagógica de mudança, “através” da articulação do processo de pesquisa-ação no campo da formação acadêmica.

Explicando melhor, Casagrande (2000) ainda completa seu pensamento dizendo que:

A pesquisa-ação possibilita a elaboração de práticas pedagógicas nas mais diversas áreas da Educação física: o lazer, a educação, o treinamento, ou a saúde, que dêem conta de trazer significado ao trabalho desenvolvido, orientando-se uma formação de Professores de Educação Física fundada na pluralidade das práticas pedagógicas que estejam vinculadas ao meio de vida da população que vai ser atendida, proporcionando uma formação que tem por base a realidade social em que a ação vai acontecer.

Dessa forma, o estudo proposto utilizou a pesquisa do tipo pesquisa-ação como meio de sensibilizar o acadêmico, inseri-lo no contexto do envelhecimento, através das vivências práticas e reflexivas. Buscou proporcionar uma produção do

conhecimento, resultante do confronto com a realidade do velho, a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da universidade.

### *3.3 – Sujeitos da pesquisa: Os acadêmicos*

Foram 45 acadêmicos que participaram do projeto de extensão interdisciplinar sendo 26 homens e 19 mulheres, com idades entre 17 a 43 anos, matriculados no segundo semestre do curso de formação de Professores de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande - MT em 2005.



Nas minhas observações, enquanto professora, vejo que os acadêmicos do Curso de Educação Física, quando estão cursando o segundo semestre, ainda estão à espreita para ver o que o curso pode oferecer. Alguns têm dúvidas se querem mesmo continuar as aulas e poucos trabalham na área como instrutores de academia ou atividades afins.

É interessante notar que os acadêmicos que hoje freqüentam o curso de Educação física, diferente dos anos 70 e 80, não são atletas. Nas décadas anteriores o público que ingressava na Escola de Educação Física era formado de atletas ativos ou aqueles que já tinham sido, salvo raras exceções. Isto se explica pela própria formação do curso que era ligado aos esportes e formava técnicos nas diversas áreas esportivas.

Como as mudanças ideológicas que surgiram ligando a Educação Física à prevenção da saúde, a qualidade de vida e bem estar, um novo tipo de acadêmico veio procurar o curso, movido talvez pelo interesse despertado pelas academias, ou pela mídia que pregam a respeito da “Geração Saúde”. Assim, hoje vejo no curso uma heterogeneidade de interesses que vão do esporte, à academia, da escola ao personal-training especialista em velhos.

O mercado de trabalho se ampliou e a necessidade de uma formação mais holística se faz presente. Uma formação generalista que os prepare para as mais diferentes áreas é esperada diante das novas necessidades. Achei interessante a observação de uma acadêmica a respeito deste assunto, embora ainda esteja no segundo semestre do curso, já viu a necessidade de se capacitar nas mais diferentes áreas:

Todos nós ficamos muito felizes em estar tendo esta oportunidade de conhecer mais a realidade das pessoas idosas e nos preparar talvez para trabalhar também com eles. É bom saber um pouco de tudo que a área da Educação Física pode nos oferecer.

O projeto procurou trazer uma vivência que fosse significativa aos acadêmicos porque quando olhamos o que relata a literatura, assim como Néri

(1991) e Salgado (1991) nos ensinam, a sociedade tem um conceito pejorativo da velhice, acrescido do descaso geral com esta faixa etária. Os acadêmicos em suas concepções podem ter as mesmas idéias arraigadas, não tendo a velhice e o velho, significâncias em suas vidas.

Estudos recentes, tais como os de Grant (1996) apud Brum, Tocantins & Silva (2005); Litwin (1994); Teixeira & Okuma (2004) com acadêmicos, demonstram que as atitudes em relação aos velhos são em sua maioria, atitudes negativas, semelhantes às atitudes negativas existente em nossa sociedade frente aos envelhecidos. Os acadêmicos não estão imunes a esta mentalidade, pois, se bombardeia a juventude com a beleza das pessoas jovens.

Desta forma procurei responder minhas indagações iniciais, ou seja, será que um projeto de extensão é capaz de sensibilizar acadêmicos quanto às questões da velhice? Os acadêmicos ficarão interessados em trabalhar com velhos depois que participarem do projeto? E quando passar o tempo continuarão com o mesmo interesse que o projeto pode ter despertado?

Com o objetivo de responder estas indagações, utilizei alguns instrumentos e coletei alguns dados que serão analisados no decorrer do trabalho.

### *3.4 Instrumentos e Coleta de Dados*

As atividades desenvolvidas estão documentadas “através” das respostas e relatos dos acadêmicos obtidas em dois questionários, nas conversas com eles no campus sobre as atividades desenvolvidas, nos materiais produzidos por eles durante os trabalhos, nos registros fotográficos e observações realizadas por mim durante este estudo.

O primeiro questionário conteve perguntas abertas e fechadas, que exploraram dados referentes aos tipos de experiências vividas com os velhos. A aplicação deste questionário foi realizada logo após o término da 8.<sup>a</sup> etapa da participação no projeto (anexo 1).

Foi avaliada a exposição a fatores, tais como convivências e trabalhos efetuados com velhos anteriores ao estudo. Verificamos também, a realização de leituras específicas de publicações sobre envelhecimento durante o projeto e o interesse que este despertou em trabalhar com esta faixa etária. Incluiu a avaliação, de que se havia interesse em trabalhar com velhos antes do início dos trabalhos, durante e após o projeto. Foram avaliadas também as percepções sobre o contato com os velhos durante a realização dos trabalhos.

O segundo questionário também conteve perguntas fechadas e abertas, e foi aplicado 10 meses após o término das atividades. Foi verificada, a visão a respeito da velhice e do velho, se o interesse despertado em trabalhar com esta faixa etária permaneceu após todo este tempo e qual ou quais fases contribuíram para sensibilizar e despertar o interesse em trabalhar com velhos. Também foram objetivos deste questionário avaliar as diversas fase do projeto e suas sugestões de mudanças para futuros trabalhos (anexo 2).

Achamos interessante efetuar estes procedimentos porque existem pesquisas tais como a de Litwin (1994); de Teixeira e Okuma (2004) e de Kane (1999) apud Teixeira e Okuma (2004) que relatam haver um interesse inicial de acadêmicos em trabalhar com velhos, mesmo quando ainda não foram expostos às questões do envelhecimento através de disciplinas ou cursos específicos. Foi constatado segundo estas pesquisas que esse interesse inicial parece estar relacionado à idade do acadêmico, ao convívio familiar dele e ao sexo do mesmo.

Ainda segundo as mesmas pesquisas, tal interesse pode ser ampliado, caso haja exposição dos acadêmicos às questões da velhice (convívio, trabalho, leituras, cursos específicos), “através” de trabalhos universitários como o aqui proposto. Porém, não encontramos na literatura, pesquisas que verificaram se o interesse

despertado logo após o projeto ou disciplinas, permaneceu ao longo do tempo. Assim decidimos elaborar o trabalho desta forma e observar o resultado.

O primeiro questionário utilizado foi baseado no que Teixeira & Okuma (2004) utilizaram para avaliar os efeitos de uma intervenção, desenvolvida “através” de duas disciplinas, a respeito do envelhecimento, na Universidade de São Paulo. Foi feita uma adequação desse questionário dos autores para atender as necessidades do projeto aqui desenvolvido

### *3.5 – Procedimentos*

O projeto interdisciplinar foi desenvolvido em oito fases e as estratégias de ensino e pesquisa adotadas em cada fase foram organizadas conforme a descrição a seguir:

1.º Num primeiro momento, professores e alunos nos reunimos e refletimos sobre a temática. Foi realizado o planejamento das atividades e decidiu-se convidar alguns centros de convivência para participarem do trabalho. Também se refletiu sobre como cada disciplina do currículo do segundo semestre do curso de Educação Física relacionaria dentro dos seus conteúdos específicos, a temática proposta, ou seja, o envelhecimento, a velhice e o velho. As disciplinas que participaram do projeto interdisciplinar foram: habilidades motoras; psicologia; neurofisiologia; bioquímica; atividades rítmicas.<sup>21</sup>

2.º Na seqüência iniciou-se o contato com os Centros de Convivência, oficializando o projeto através de suas administrações e com os velhos que participariam do trabalho. Foi convidado a participar o Centro de Convivência Pe. Firmo Duarte<sup>22</sup> (em Cuiabá), a Associação Nipo-Brasileira<sup>23</sup> e o Asilo D. Bebê (em Várzea Grande)<sup>24</sup>. Escolhemos estes locais tão diferentes uns dos outros para que o acadêmico pudesse entrar em contato com a velhice e pudesse refletir diante de diferentes realidades de velhos repensando suas crenças e atitudes diante do envelhecimento.

---

<sup>21</sup> A disciplina de habilidades motoras abordou em seu conteúdo específico como estas habilidades se apresentam no envelhecimento e o que pode ser feito durante a infância, na fase adulta, através das atividades físicas, para que o velho continue funcionalmente capaz. A disciplina de psicologia abordou alguns aspectos psíquicos prováveis de acontecer naquela faixa etária e suas implicações na família e na sociedade. Neurofisiologia abordou a situação neurofisiológica do velho e as contribuições das atividades físicas durante a vida para um melhor funcionamento físico e mental. A atividades rítmicas abordou a dança como desenvolvimento sociocultural na velhice e como recreação. Bioquímica abordou os aspectos nutricionais e de metabolismo relacionados com o envelhecimento.

<sup>22</sup> O Centro de Convivência Pe. Firmo Duarte Filho localiza-se perto do Porto em Cuiabá. É um centro pertencente à Prefeitura local. Desenvolve diversas atividades sociais, lúdicas, físicas entre outras, assim como, atendimento médico/dentário. Os velhos que estão matriculados neste Centro realizam atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana. As atividades desenvolvidas são natação, hidroginástica, ginástica localizada, dança. Nos outros tipos de atividades se inclui artesanato, passeios turísticos entre outros.

<sup>23</sup> O outro grupo que participou do projeto foi o da Associação Nipo Brasileira. É um local diferente do Centro de Convivência Pe. Firmo, pois, pertence à colônia japonesa erradicada em Várzea Grande. Lá os velhos praticam diversas vezes por semana um tipo de jogo denominado gateball. Este jogo além de proporcionar forma física, (pois o jogador fica muito tempo andando pelo campo) é excelente meio para ativar a concentração mental e a coordenação motora, trazendo benefícios para a memória e para o físico dos envelhecidos. Os velhos japoneses freqüentam a Associação e lá convivem entre aqueles da mesma idade e interesses desenvolvendo um relacionamento social e cultural.

<sup>24</sup> Também participou do projeto um asilo situado em Várzea Grande denominado Asilo D.Bebê. Neste local estão internos velhos que foram abandonados pela família ou doentes mentais. Notamos a presença do doente mental junto aos velhos que não possuem este tipo de enfermidade. Parece que o processo de inclusão do doente mental nas famílias, está dando possibilidade para a ocorrência deste fato, pois, um grande número de pessoas são abandonadas por parte das famílias naqueles locais, que na realidade são destinados aos velhos e não a doentes mentais.

3.<sup>a</sup> fase: Além dos conhecimentos teóricos e práticos sobre a temática, foram solicitadas que realizassem leituras específicas a respeito da faixa etária.<sup>25</sup> Também ficou decidido realizar uma avaliação de aspectos físicos dos velhos dos Centros.<sup>26</sup>

4.<sup>a</sup> fase: Os alunos foram divididos em três grupos e cada qual ficou responsável pelas avaliações de uma das Instituições contatadas, embora tivessem em contato com todas as instituições. Foi realizado um treinamento em cada disciplina participante do projeto interdisciplinar. Neste momento oportunizou-se o aprendizado de aplicação dos testes de habilidades motoras e questionários para avaliar aspectos nutricionais e psicológicos dos velhos.<sup>27</sup> Na seqüência foram efetuadas as avaliações nos Centros de Convivência.

---

<sup>25</sup> As leituras específicas sobre envelhecimento foram dirigidas de forma que tivessem um conhecimento holístico do envelhecimento. Abordaram os aspectos biofisiológicos, sociais, econômicos, antropológicos e psicológicos da velhice.

<sup>26</sup> Decidiu-se avaliar os velhos porque uma das condições que os impedem de estarem funcionalmente independentes é a falta de atividades físicas, que os levam muitas vezes a desenvolver doenças hipocinéticas tornando-os funcionalmente dependentes. Avaliamos também aspectos nutricionais porque contribuem para agravamento dos fatores citados anteriormente, assim como, aspectos psicológicos, tais como, depressão, queda da auto-estima e outros que são aspectos tão comuns na velhice. Achamos que avaliar tais aspectos fosse interessante para que o conhecimento mais holístico à respeito do homem velho, contribuindo para ampliar a convivência e o conhecimento pessoal já que, para realizar estas atividades os acadêmicos precisariam estar um maior tempo em contato com os Centros e com os velhos.

<sup>27</sup> Para as avaliações físicas dos velhos utilizamos os testes preconizados pelo CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, que têm um estudo longitudinal a respeito da velhice. Avaliamos e coletamos dados que posteriormente foram comparados com os daquele Centro de Estudos. Isto nos proporcionou uma visão de como se encontram os velhos dos Centros avaliados aqui em nossa região, em relação aos velhos daquele outro local. Os aspectos avaliados nos deram uma idéia geral do estado físico motor. Realizamos um número grande de avaliações porque eram muitos velhos. Como tínhamos como objetivo no projeto, apresentar os resultados através de artigos no evento científico anual do UNIVAG realizamos e discutimos apenas os aspectos motores. Assim, os resultados dos aspectos nutricionais e psicológicos (por serem em número muito grande e uma análise mais demorada) não conseguimos concluí-los a tempo para o evento, então deixamos para divulgá-los e discuti-los numa outra oportunidade.



**Foto 1: Primeiro contato com o grupo de velhos da Associação Nipo-Brasileira**

5<sup>a</sup> fase: Após as avaliações efetuou-se um seminário. Durante esta realização analisou-se o desenvolvimento do projeto e os resultados encontrados quanto aos aspectos motores, comparando-os com resultados obtidos em velhos analisados pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS.<sup>28 2930</sup>

<sup>28</sup> Comparamos os resultados obtidos para as faixas de 60 a 69 anos e 70 a 79 anos, nos testes de mobilidade geral, com os resultados obtidos pelo grupo do Celafiscs para os mesmos testes e mesmas idades. Foi aplicado o teste de hipótese para amostras independentes com número de elementos diferentes e encontramos um “t” calculado menor que os valores de “t” tabelado para 0,05 e 0,01 nas faixas de 60 a 69 anos e 70 a 79 anos respectivamente nos testes de equilíbrio ( $t = -1,93$ ) ( $t = 0,48$ ) e também para o teste de velocidade normal de andar para a faixa de 60 a 69 anos ( $t = 1,98$ ) e velocidade máxima de andar ( $t = -0,47$ ). Porém encontramos um “t” calculado maior que o tabelado em ambas as faixas etárias, para os testes de agilidade ( $t = 4,85$ ) ( $t = 4,74$ ); para velocidade de levantar da cadeira ( $t = 2,89$ ) ( $t = 5,49$ ) e de velocidade normal de andar ( $t = 3,45$ ) na faixa de 70 a 79 anos. O que representou haver diferença significativa nestes componentes da mobilidade avaliados, entre as mulheres avaliadas pelo grupo do Celafiscs e velhas do Centro de Convivência Pe Firmo Duarte Filho.

<sup>29</sup> O grupo das mulheres jogadoras de gateball encontrava-se na faixa etária de 60 a 69 anos o que nos permitiu compara-las ao grupo avaliado pelo CELAFISCS de mulheres de 60 a 69 anos funcionalmente independentes em iguais testes de mobilidade geral. Foi aplicado o teste de hipótese para amostras independentes com número de elementos diferentes e encontramos um “t” calculado menor que os valores de “t” tabelado para 0,05 e 0,01 nos testes de equilíbrio ( $t = 0,97$ ); de velocidade normal de andar ( $t = -3,58$ ), porém para os testes de agilidade encontramos ( $t = 2,59$ ); para velocidade de levantar da cadeira ( $t = 7,46$ ) e de velocidade normal de andar ( $t = -3,58$ ) o que representou haver diferença significativa nestes componentes da mobilidade avaliados, entre as mulheres avaliadas pelo grupo do Celafiscs e as jogadoras de gateball para a mesma faixa etária.

<sup>30</sup> No asilo D. Bebê não pudemos realizara as comparações, pois, a maioria dos internos se encontrava funcionalmente incapacitados para as atividades da vida diária. Eram em número de 28 pessoas e somente 8 deles se encontravam capazes de ser funcionalmente independentes. O quadro encontrado foi triste e pode se tornar ainda mais grave devido a falta de atividade física adequada ao grupo, o que pode levar aqueles que ainda são funcionalmente independentes a se tornarem incapacitados como os demais.



Foto 2 : avaliação no Asilo D.Bebé



Foto 3: avaliação na Associação Nipo Brasileira





**Foto 4: avaliação no Centro de Convivência Pe. Firmo**

6.<sup>a</sup> fase : Após a conclusão da etapa anterior foi solicitado ao grupo de alunos que escrevessem a respeito do trabalho desenvolvido. Foi solicitado que redigissem três artigos a respeito dos diferentes locais de estudo relatando as análises efetuadas nos Centros de Convivência. Na conclusão desta etapa apresentaram-se os artigos no evento científico anual do UNIVAG, denominado “Varanda”. Foram apresentados no evento na modalidade de pôsteres <sup>31</sup> (Anexos 3,4,5).

7.<sup>a</sup> fase: Foi realizado um encontro de confraternização com os velhos que participaram do projeto interdisciplinar. Durante o evento foi lhes dado um retorno das avaliações efetuadas, foram organizadas palestras com professores especialistas na área de envelhecimento, assim como, atividades sócio-recreativas. Finalizando o evento realizou-se um “coffee break” seguido de “bailão”, quando os acadêmicos dançaram com os velhos, desenvolvendo as atividades programadas pela disciplina de atividades rítmicas. <sup>32</sup>

<sup>31</sup> Os resumos dos trabalhos apresentados na “Varanda” se encontram nos anexos deste trabalho.

<sup>32</sup> Os velhos do Centro de Convivência Pe. Firmo desenvolvem este tipo de atividade todas as quartas feiras, quando é realizado um bailão com todos os inscritos na instituição. Este tipo de atividade além de desenvolver a parte física os mantém em contato social e recreativo. É neste espaço de tempo que eles travam conhecimento com os outros velhos de outros horários e iniciam namoros, trocam experiências e se divertem. Outra atividade social/recreativa que desenvolvem é o concurso de miss. Cada ano uma velha é eleita como miss do ano e recebe o cetro numa solenidade dentro do bailão. As atividades de artesanato desenvolvidas servem com fonte de rendimentos para aqueles que possuem baixa renda e necessitam de auxílio monetário.



Foto 5: Apresentação dos Pôsteres no evento científico anual do UNIVAG - “A Varanda “



Foto 6: Apresentação dos pôsteres no evento científico anual do UNIVAG - “A Varanda “



Foto 7: Debate entre alunos e professores.

8.<sup>a</sup> fase: Finalmente encerrou-se os trabalhos, com a realização, em sala de aula, de um debate entre os alunos e professores à respeito da participação no projeto de extensão.<sup>33</sup> Na seqüência realizou-se o primeiro questionário.

---

<sup>33</sup> Os alunos avaliaram o que representou para eles estarem desenvolvendo este tipo de atividade complementar. Tiveram oportunidade de relatar suas experiências durante o seminário que tratou a respeito das avaliações e dos contatos efetuados com os velhos. Muitos se chocaram com a realidade encontrada no asilo D. Bebê e lá retornaram (por própria iniciativa) após o término do projeto, para visitar e levar alimentos aos internos. Durante os relatos o que mais se notou foi à dificuldade do encontro com a dura realidade dos velhos carentes abandonados em asilos. O fato encontrado naquele local de pessoas doentes mentais internadas juntamente com os velhos causou muitas estranheza no grupo. Isto os levou a refletir durante o seminário a respeito do porque esta situação anda ocorrendo. Chegaram a levantar a hipótese de que, sem poder econômico estes velhos foram abandonados pelas famílias e são tratados como indigentes esquecidos do mundo e com pouco ou nenhum contato com a vida que os cerca fora daqueles muros. Constataram a dura realidade de uma estrutura que não dá ao velho condições de vida dignas de um ser humano. Ser humano que ainda vive, que trabalhou e contribuiu para a sociedade e hoje impossibilitado de continuar fazendo, se vê a margem, excluído desta mesma sociedade que auxiliou a edificar. Infelizmente constataram que nossa sociedade ainda o velho é tratado com preconceito e descaso geral, assim como, relatam os estudos de Beauvoir (1990), Salgado (2000) e Néri (1993).

*PARTE QUATRO - DADOS ENCONTRADOS, ANÁLISES E  
OBSERVAÇÕES.*

Nesta parte me proponho a analisar as respostas e relatos dos acadêmicos, obtida nos questionários, assim como fazer considerações pertinentes às observações realizadas durante o desenvolvimento do projeto.

#### 4.1 Dados, análises e observações.

Referente ao primeiro questionário, encontrei, a respeito da exposição às questões do envelhecimento, que antes de terem participado da intervenção, 29 acadêmicos (64,44 %) já tinham *convivido com velhos* em seus cotidianos. Estas convivências segundo seus relatos, foram em sua maioria com familiares (28 com familiares e 01 com vizinho).

Verifiquei também se tinham tido oportunidade de *trabalhar com velhos* antes das atividades desenvolvidas e constatei que apenas um número pequeno, 10 deles (22,22%), tinham trabalhado com velhos. As áreas de trabalho desenvolvidas por eles foram as seguintes: natação (01); hidroginástica (01); acompanhantes de velhos-personal (01); ginástica e atividades lúdicas (02); alongamento-pilates-aerobica (01); tênis (01); musculação (03).

Também verifiquei, pelas respostas, que apenas um (2,22%) deles tinha realizado  *cursos específicos, disciplinas ou qualquer tipo de atividades específicas* sobre envelhecimento antes do início do projeto.

Foi solicitado *leituras* a respeito da temática em todas as disciplinas que integraram o projeto. Pelos seus relatos, a maioria (41= 91,12 %) deles efetuou as leituras, (motivados talvez pelas atividades) em alguns aspectos relacionados com o envelhecimento. Relataram que assistiram reportagens, filmes a respeito do envelhecimento durante o projeto de extensão. Os assuntos que preferiram foram: prevenção da saúde (16), reabilitação da saúde (08); aspectos socioeconômicos (17) e outros aspectos gerais (07).

Analisando as exposições às questões do envelhecimento, parece que as leituras podem ter contribuído de alguma forma para despertar para a temática, porém não creio que pode ser considerado como a única responsável pelo grande interesse em trabalhar com velhos, despertado após as atividades. Mesmos porque a metade dos acadêmicos efetuou leituras nas áreas biológicas e a outra metade em área socioeconômica e aspectos gerais, assim, nenhum deles se aprofundou na temática o suficiente para obter um amplo conhecimento sobre o velho. Além do mais, eles pouco citaram as leituras realizadas em seus relatos a respeito do que despertou o interesse em trabalhar com velhos.

Ainda analisando as exposições anteriores aos trabalhos, o “*convívio com velhos antes da atividade proposta*” e “*os trabalhos desenvolvidos com eles*”, parece que também não foram determinantes para o alto interesse em trabalhar com velhos, (84,61%) rapazes e (84,21%) moças, demonstrado pelos grupos, vez que, em seus relatos apenas um acadêmico fez referência à convivência anterior ao projeto, tida com velhos e nenhum deles se referiu aos trabalhos desenvolvidos com eles.

Diante dos dados analisados sobre as exposições às questões da velhice, antes do início do projeto, podemos dizer que os grupos de rapazes e moças foram pouco expostos às estas questões, conforme vemos na tabela 1.

Quando se comparou, entre os rapazes e moças, as exposições às questões do envelhecimento anteriores ao projeto, verificou-se que dos 45 acadêmicos avaliados apenas 40 tinham sido expostos, anteriormente ao projeto, às questões do envelhecimento. Verificou-se que os rapazes foram mais expostos às estas questões do que as moças. (Tabela1)

	<b>N</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Convivência</b>	<b>Cursos</b>
<b>Rapazes</b>	26	08 (17,77%)	18 (40%)	0 (0%)
<b>Moças</b>	14	02 ( 4,44%)	11 (24,44%)	01 (2,22%)
<b>Total</b>	40	10 (22,22%)	29 (64,44%)	01 (2,22%)

Tabela1 – Exposição às questões do envelhecimento anteriores ao projeto entre homens e mulheres

É interessante notar que o grupo de moças mesmo menos exposto do que os rapazes às questões do envelhecimento, como demonstra a tabela 1, apresentam um interesse inicial em trabalhar com velhos, semelhante ao deles, como podemos observar na tabela 2.

<b>interesse</b>	<b>rapazes</b>	<b>moças</b>
<b>inicial</b>	09 (34,61 %)	08 (42,10 %)
<b>No decorrer</b>	13 (50 %)	08 (42,10 %)
<b>No final</b>	22 (84,61%)	16 (84,21 %)

Tabela 2 – Resultados entre interesse em trabalhar com velhos – rapazes e moças

No decorrer do projeto em ambos os grupos, moças e rapazes, que inicialmente não tinham interesse em trabalhar com velhos, despertaram para este fato. Quando se chegou ao final das atividades os grupos tiveram um aumento significativo neste aspecto.

Observou-se que 34,61% dos rapazes apresentavam um interesse inicial (pouco menor que as moças). No entanto no decorrer do projeto 50% deles despertaram para este tipo de trabalho (um pouco mais que as moças), e ao chegar ao fim das atividades, 84,61% deles apresentaram interesse em trabalhar com velhos (total semelhante ao do grupo feminino).

Constatou-se que 42,10% das moças apresentaram inicialmente um interesse. No decorrer do projeto mais 42,10 % delas se interessaram e chegaram ao final das atividades apresentando um percentual de 84,21% de interessadas em trabalhar com velhos. É importante notar que todos os acadêmicos que estavam interessados em trabalhar com velhos, antes do início da intervenção, mantiveram tal interesse até seu final.

Os dados aqui encontrados são semelhantes aos relatados pelas pesquisas de Teixeira & Okuma (2004) e nas de Litwin (1994) já citados anteriormente, de que existe um interesse inicial em trabalhar com velhos, que parece estar relacionado ao gênero, idade e convívio com eles. Estas pesquisas encontraram que inicialmente as

mulheres podem ter um interesse inicial maior que dos homens, mas que no decorrer dos trabalhos de sensibilização os homens despertam para este tipo de atividade, por vezes apresentando maior interesse que elas ao final das atividades.

Estas pesquisas relatam, ainda, que o interesse inicial apresentado por acadêmicos pode ser ampliado através de cursos, disciplinas, oficinas, projetos realizados com este fim, pois parecem exercer um papel importante na intenção deles em trabalhar com velhos.

Porém, é possível que a grande responsável pela considerável diferença na intenção dos acadêmicos em trabalhar com esta faixa etária, é uma das estratégias adotadas durante os trabalhos que foi: “*o contato direto com os velhos*” mantido por eles durante a realização das etapas do desenvolvimento do projeto.

Analisando as respostas dos acadêmicos quanto à indagação sobre a “*importância do contato direto com os velhos*”, na sua intenção de trabalhar futuramente com eles, 30 deles (82,22 %) se manifestaram positivamente, relatando porquê desejam trabalhar com esta faixa etária, e 08 (17,77%) deles apenas disseram que o contato foi muito importante.

Todos os que responderam o porquê foi importante o contato, dizem ter vivenciado experiências altamente positivas neste processo. Estas experiências são claramente observadas em seus relatos, que mostraram que o contato direto com os velhos, conhecendo mais da realidade de suas vidas, parece ter mudado a possível visão negativa que muitos possuíam a respeito deles. Assim, observei que as reflexões proporcionadas pela vivência parece ter iniciado um processo de mudança no modo de pensar e também parece ter havido uma reflexão quanto ao ciclo da vida.

Trago aqui diversos relatos dos acadêmicos e suas observações quanto ao despertar de uma nova visão sobre os velhos, suas constatações da realidade da velhice e do entendimento do ciclo da vida.



### *A visão a respeito do velho*

A análise dos questionários revelou que as formas de trabalho desenvolvidas com os acadêmicos de alguma maneira marcaram suas vidas. Ao ler os relatos contatei, como já afirmei anteriormente, a importância da vivência prática e do “contato direto com os velhos”. Isto parece ter despertado a sensibilidade e a reflexão dos acadêmicos em relação à temática e propiciado uma visão diferente a respeito deles, conforme expressam a vozes destes depoimentos:

- (1)... pois agora eu tenho a visão dada pela vivência que é sempre muito importante.
- (2)... a experiência foi muito importante na minha visão com os velhos.
- (3)... fez com que eu apreciasse muito o assunto e visse eles diferente.
- (4)... tinha uma outra visão dos velhos.

Os acadêmicos perceberam que aqueles indivíduos, naquela faixa etária, integrantes dos Centros de Convivências, eram diferentes daqueles encontrados no asilo. Constataram realidades diferentes da velhice. Viram que os velhos dos Centros de Convivência tinham características físicas e motoras de certa forma especiais, mas não eram pessoas inválidas como naquele outro local. Muito pelo contrário, possuíam vontade de viver e interesse pela vida. Este fato proporcionou a comparação de diferentes situações que o velho pode estar vivendo no nosso tempo. Parece ter proporcionado a construção de um novo olhar em relação ao velho, suas possibilidades de vivência e atuação no mundo contemporâneo.

- (5)... Aprendi que não são pessoas inválidas, muito pelo contrário são pessoas dispostas e interessadas
- (6)...vimos que são capazes de quase tudo e podem ter uma vida normal.

A experiência vivida pelos acadêmicos revelou que eles admitem ter muito que aprender com aqueles velhos, por outro lado, reconhecem também a relevância da atuação do profissional de Educação Física com esta faixa etária, em outros termos, diria que eles viram a perspectiva de poderem contribuir de forma significativa na qualidade de vida dos indivíduos daquela faixa etária.

É interessante notar que a experiência parece ter proporcionado um olhar diferente das concepções iniciais que os acadêmicos possuíam em relação ao velho, pois segundo Néri (1991), Salgado(2000) e Beauvoir (1998) a sociedade tem um conceito pejorativo da velhice acrescido do descaso geral com esta faixa etária. Assim, os acadêmicos, em suas concepções, podem ter as mesmas idéias arraigadas, não tendo a velhice e o velho significâncias em suas vidas.

Estudos, como os de Grant (2996) apud Brum, Tocantins & Silva(2005), Litwin (1994) e Teixeira & Okuma (2004).confirmam esta tendência.

Percebi, durante as atividades, que a vivência de fato parece ter feito com que os acadêmicos internalizassem uma visão diferente, uma nova visão positiva. Em seus relatos ficou claro que deram conta de perceber os sentimentos, angústias e alegrias dos sujeitos. Assim, o envolvimento e participação nesta atividade fizeram com que eles relatassem, como podemos ver nas citações abaixo, a percepção do outro como ser humano e deixassem de pensar somente em si mesmos.

(7)...temos muito o que aprender com eles.

(8)... foi importante conhece-los mais e ver como são e saber que posso contribuir com alguma coisa...

(9)...consegui entender o que eles pensam, sentem e passam...

(10)... *agora entendo como são as vivências deles com o mundo...*

(11)...eles tem uma outra visão da vida...

### *Entendimento da realidade do velho*

Sempre reafirmando a importância do projeto, os acadêmicos externaram em suas falas certo entendimento a respeito da realidade do velho, enfatizaram também o interesse em trabalhar com eles, interesse este já existente anteriormente em alguns e que parece ter sido reforçado pela vivência. Também revelaram um melhor entendimento do contexto social e da realidade vivida pelos velhos brasileiros. O cotidiano observado no asilo trouxe a reflexão e constatação de que as coisas

podem ser diferente daquilo que se supõe e pensa, é o que vem desvelado nestas falas a seguir:

(12)... antes já queriam trabalhar com eles, agora muito mais, já que com este projeto pude ver a realidade dura de muitos deles...

(13)... quero trabalhar com eles depois de formado e foi bom para nós vermos a realidade deles...

(14)... pois com este projeto conhecemos mais a realidade deles e nos deu mais experiência para um dia trabalhar com eles...

(15)... para saber mais de perto os problemas que acontecem com eles...

(16)...convivo com meus avós e sei como é o dia a dia deles...

(17)... pude observar como é a realidade da maioria dos velhos no país...

(18)... mostrou a realidade brasileira sobre os velhos...

(19)... pude ver o que pensava sobre os asilos é diferente da realidade...

(20)... aprendi sobre a realidade de como eles vivem nos dias de hoje...

Na análise destes fragmentos de relatos, a seguir, pode ser constatado que eles parecem ter percebido a visão estereotipada e excludente a que o velho ainda é submetido na sociedade atual. Este fato traz para eles algo chocante de uma realidade até então desconhecida.

(21)...pude ver a realidade de como os velhos são aceitos pela nossa sociedade. Na verdade são excluídos e às vezes até maltratados, isto é um horror...

(22)...foi importante para eu saber mais de perto os problemas que acontecem com eles, aqui no Brasil o velho é como se fosse um trapo...

### *Entendimento do ciclo da vida*

Acredito que o desenvolvimento humano é caracterizado por diversas etapas, cada uma com suas características, em outros termos, trata-se do ciclo vital de maturidade de cada sujeito. Os velhos por sua vez são pessoas que trabalharam, produziram e viveram antes de nós, portanto sonharam muitas coisas que hoje são realidade e a suas experiências merecem respeito e consideração pela sabedoria e

serenidade adquirida. De forma significativa, constato que alguns dos acadêmicos revelam a percepção deste fato em seus depoimentos

(23)... sabedoria não tem idade e existe através das fase da vida...

(24)...Passamos a ver como será nossa velhice, pois todos nós envelheceremos...

(25)... pois temos que valorizar a vida...

(26)...nos dá uma visão do que podemos viver no futuro...

(27)...eles têm experiência e não só doença, devemos conscientizar todas as pessoas que um dia passarão por esta etapa da vida...

Com o desenvolvimento do projeto se objetivou levá-los a reflexão para que “através” desta, conseguissem um melhor entendimento do velho. Ver o velho com ser humano em toda sua totalidade, como ser vivente na sociedade, capaz ainda de produzir, (talvez de um modo diferente da visão que nossa sociedade tem de produção) de aprender, de amar, de contribuir com sua experiência para com os outros.

E o que pude perceber durante este período que vivenciamos juntos, inicialmente o descaso com os velhos era evidente em suas colocações, depois, parecer ter sido gradualmente substituído por outra forma de pensar. Primeiro houve um impacto pelo contato com a realidade existente e na sequencia veio à reflexão sobre o ciclo da vida.

Desta forma, parece que os diversos convívios estabelecidos com seus familiares ou em outros locais de trabalho, antes das atividades, pouco ou nenhum significado teve para eles. Porém, ficou evidente, em seus relatos a importância do contato direto com os velhos durante do projeto. Todos os acadêmicos que participaram afirmaram que foi muito importante para eles às atividades desenvolvidas.

Segundo Teixeira e Okuma (2004) os efeitos do convívio com velhos no interesse em atuar com eles, parece estar ligado mais a significância deste convívio do que ao convívio em si. Parece que os efeitos positivos do convívio com velhos na intenção de trabalhar com esta faixa etária se relacionam mais com as experiências

positivas vivenciadas nas interações. Os relatos encontrados neste estudo parecem confirmar esta tendência.

Neste sentido, os cursos voltados para a formação do professor de Educação Física, ministrando disciplinas específicas, realizando projetos na área do envelhecimento, podem trazer novos significados e exercer papel importante na opção dos alunos na decisão em trabalhar com velhos.

É importante ressaltar que a maioria das pesquisas encontradas tais como Krarmer & Gallagher (1998) apud Teixeira & Okuma (2004) apontam que cursos específicos sobre velhos e envelhecimento são fundamentais para a formação de professores que irão trabalhar com esta faixa etária. Parece evidente que a aquisição de novos conhecimentos e experiências vividas com eles é requisito importante para uma adequada atuação.

Assim, pela análise das respostas dos acadêmicos, as estratégias utilizadas durante o trabalho com o objetivo de proporcionar-lhes aprendizado sobre o envelhecimento e sua relação com a vida, parece ter sido importante. Trouxe a reflexão e uma nova forma de pensar a respeito do velho, o que pode ser constatado pelas respostas dadas, e parece ter despertado um maior interesse em trabalhar com eles.

#### *A continuidade dos trabalhos dez meses após*

Após o término do projeto, nos semestres seguintes, os acadêmicos desenvolveram diversas atividades. Realizaram projetos de extensão com escolares e com educação especial. Não tiveram outra oportunidade de realizar atividades que envolvessem velhos.

Dez meses após o término das atividades, apliquei o segundo questionário e também tive algumas conversas com eles a respeito do projeto desenvolvido, que serão relatadas mais a frente, neste trabalho.

Tive como objetivo nestes questionamentos verificar a visão a respeito da velhice e do velho e entender se o interesse despertado em trabalhar com esta faixa etária havia permanecido após todo este tempo.

Também verifiquei como os acadêmicos viram o desenvolvimento dos trabalhos durante diversas fases e como estas contribuíram para sensibilizar e despertar o interesse em trabalhar com velhos. Solicitamos que dessem sugestões, caso quisessem alguma mudança nas fases, para serem aplicadas em projetos futuros.

*Análise das respostas obtidas através do segundo questionário, após 10 meses do término do projeto.*

O questionário foi aplicado aos acadêmicos que tiveram interesse em trabalhar com velhos logo após o projeto. Foi um total de 38 acadêmicos, sendo 22 do sexo masculino e 16 do sexo feminino (Tabela 3).

<b>interesse</b>	<b>homens</b>	<b>mulheres</b>
Logo após o projeto	22	16
<i>10 meses após o projeto</i>	22	16

Tabela 3 – resultados encontrados entre o interesse ao final do projeto e 10 meses após – entre homens e mulheres

Ao analisarmos as respostas pudemos constatar (tabela 3), que todos os acadêmicos (38) confirmaram o interesse em trabalhar com velhos. A visão diferente adquirida a respeito do velho e da velhice permaneceu “em suas memórias”. Ainda se lembram das necessidades, da experiência que possuem, do afeto e do carinho que precisam e a constatação do ciclo da vida e da realidade do velho estão presentes em suas falas a seguir.

(28) Sim , tenho interesse em trabalhar com velhos, eles podem contribuir com sua experiências e estão aptos para desenvolver diversas atividades.

(29) Sim, eu quero trabalhar com idosos. O idoso precisa de um professor que entenda suas necessidades, e desse jeito eu posso ser útil. Além do que a área é muito rendosa e tem um bom campo de trabalho.

(30) Sim tenho interesse em trabalhar com velhos. Acho que eles tem experiência a passar além do que podem ensinar muito as crianças de hoje.

(31) Sim quero trabalhar com idosos . eu acho que eles tem muito como contribuir com a sociedade.

(32) Sim, quero trabalhar com eles, porque são pessoas que precisam muito de carinho e atenção e também tem muito que contribuir com a sociedade.

(33) Sim quero trabalhar com idosos. A gente tem que reconhecer que esta fase todos nós iremos passar, é a vida né.

(34) Sim quero trabalhar com eles. Foram eles que nos trouxeram para este mundo, através de nossos pais ,são nossos antecessores Eu os respeito muito.

(35) Sim tenho vontade de trabalhar com eles se for possível.Acho que tem experiência pra ensinar e podem contribuir com todos.

(36) Sim, gosto de gente velha. Eu posso ensinar pra ele e ele pode ensinar pra mim, é uma troca sabe? É muito bom isto.

(37) Sim quero trabalhar com idosos. Acho eles voltam a ser crianças. Podem realizar quase tudo desde que seja adequado para eles. Precisam de carinho e atenção.

(38) Sim tenho interesse em trabalhar com idosos. Eles podem realizar tudo dentro de certos limites. O físico é que pode atrapalhar principalmente se não fizerem atividade física.

### *Relatos de conversas com os acadêmicos, após 10 meses do projeto.*

Em conversas com os acadêmicos no campus a respeito do projeto, foi desvelado como alguns viram as atividades que foram desenvolvidas com o grupo. Reafirmaram a importância do trabalho desenvolvido e o contato chocante com a realidade no asilo ainda continua vivo em suas lembranças. Recordaram sobre a reflexão realizada e sobre a realidade de nosso país. Lembraram ainda do crescimento da população de velhos e das providências que são necessárias para atender a nova situação.

(39) Aquele trabalho que a gente participou foi muito importante pra mim. Fez com que eu olhasse mais o mundo dos idosos e me interessasse por eles. Em casa valorizei meus avós, passei a olhar diferente para eles. Desenvolvi mais afinidade, sabe. Acho que quero até fazer minha monografia nesta área.

(40) O projeto foi massa. A gente viu várias coisas. Me choquei pra caramba com o asilo. Até chorei no primeiro dia que fomos lá. Nunca imaginei que existisse gente assim, abandonada pela família. Lembro daquele velho que estava com a malinha na mão, e quando eu perguntei pra ele, porque estava com aquela mala, ele disse que o filho ia buscá-lo e isto não era verdade não havia filho algum.

(41) É os governantes do Brasil terão que se mexer. Os velhos estão aumentando de número e podem causar uma situação bem delicada pro Brasil se não tomarem providencia quanto a este fato. A etapa do projeto que mais gostei foi aquela que avaliamos os idosos, e pudemos verificar suas condições físicas. Eu vi que a maioria das doenças que os idosos tem podem ser evitada através de atividade física regular.

(42) Li naquela época um artigo que falou a respeito do crescimento de velhos no mundo. Dizia que era possível até 2025 terem velhos de rua em vez de meninos de rua caso o governo não faça cumprir as leis referentes aos idosos. Na etapa do projeto que realizei leituras achei muito legal, porque fiquei conhecendo um idoso que eu não sabia que existia. Uma pessoa que está ai e faz parte da sociedade como os jovens e podem contribuir ainda

### *Análise da Primeira fase do projeto “através” do olhar dos acadêmicos*

Através dos relatos dos acadêmicos constatei que na primeira fase do projeto as reuniões, a reflexão da temática e o planejamento das atividades com a integração das disciplinas, foram momentos de descobertas que envolveram todos, tanto as moças como os rapazes. Nenhum deles falou que mudaria a forma como o projeto foi desenvolvido nesta fase inicial, como dizem as vozes de alguns de seus relatos:

(43) Para mim foi uma fase ótima, aprendi muito. Faria tudo de novo se fosse preciso. Não mudaria nada.

(44) Foi boa, pois sem planejamento não se pode ter sucesso na execução de qualquer tarefa. Não mudaria nada.

(45) Foi boa deu para aprender bastante, e ver que se tem que planejar para realizar um trabalho deste tipo.

(46) Foi boa porque aprendemos a planejar, me senti empolgado vivenciando este trabalho. Não mudaria nada.

(46) Foi boa porque tivemos que pesquisar, junto com os professores começamos a entender o que iríamos fazer e o que íamos realizar.

(47) Foi ótima, acho que o planejamento foi bom.

(48) Foi um bom aprendizado para realizarmos projetos. Não mudaria nada.



(49) A proposta foi bem aceita por todos e a maneira como foi encaminhado foi bem proveitoso e de forma dinâmica. Não mudaria nada.

(50) Foi uma fase bem e uma das mais discutidas, que realmente envolveu todos os acadêmicos, para tomar as decisões iniciais. Foi uma fase bem programada. Não mudaria nada

(51) Por ser a primeira vez que eu iria participar de um projeto deste tipo, foi uma aprendizagem interessante e adorei o planejamento quando juntos traçamos o que iríamos realizar. Não mudaria nada.

(52) Uma experiência nova, sempre quis trabalhar com a terceira idade. Não mudaria nada.

Como observamos em suas falas muitos se referem sobre a reflexão da temática e do idoso como um desconhecido que começa a aparecer no palco de suas vidas. Estudos, tais como, os de Smith & Watts (1989) apud Teixeira & Okuma (2004); Shoemake; Bowman & Lester (1998); Teixeira & Okuma (2004); Aday & Campbell (1995), Bernard; Mc. Auley; Belzer & Neal (2003) observaram que os acadêmicos que são submetidos às estratégias que visam à sensibilização para as questões do envelhecimento têm demonstrado respostas positivas. Estes dados encontrados, tanto dizem respeito às concepções sobre o envelhecimento, como em intenções de trabalhar com esta faixa etária. Estes estudos mostraram que com a experiência os acadêmicos apresentaram mudanças no conhecimento da temática, modificaram suas atitudes em relação aos velhos e mostraram-se mais dispostos para trabalhar com eles.

Os dados revelados neste trabalho vem confirmar os achados dos autores acima citados, como podemos observar pelos relatos a seguir:

(53) Foi muito bom, pois mudou meu conceito à respeito do velho e da velhice, me fez perceber que temos que tratar os mais velhos com respeito e dignidade.

(53) Foi uma fase de descobertas, pois eu sempre tive vontade de conhecer esses centros e conhecer pessoas idosas e fiquei com vontade de trabalhar lá com eles. Não mudaria nada.

(54) Foi a fase que nos entramos neste contexto, a terceira idade. Conhecemos as limitações, as capacidades o que pensamos sobre o futuro, família, solidão e o que fazer com estas pessoa, nós os profissionais.

(55) Foi boa porque através destes passos iniciais aprendemos mais sobre a terceira idade

(56) Acho que este momento foi ótimo e foi quando parei para refletir, analisar e me colocar no lugar do idoso. Não mudaria nada.

(57) Foi o momento de conhecer a terceira idade. Foi uma experiência legal. Acho que trabalhar com eles pode ser bom.

(58) Foi uma fase de descobertas e conhecimentos sobre os idosos, muito proveitosa.

(59) Todos os alunos não tinham ainda trabalhado com idosos, foi um momento de aprendizagem esta experiência inicial a respeito do assunto. Não mudaria nada.

Alguns fizeram referências ao estudo interdisciplinar e como esta forma de aprender pode dar uma visão holística a respeito da temática a ser tratada.

(60) Achei o estudo interdisciplinar muito legal, proporcionando um aprendizado mais amplo em relação ao tema.

(61) Foi boa devido as atividades escolhidas serem de interesse por parte dos acadêmicos em relação às disciplinas que estavam sendo trabalhadas.

(62) Vi a importância das disciplinas trabalharem juntas para o desenvolvimento das atividades. Muito legal.

### *Análise da segunda fase*

Durante a segunda fase foi realizado o primeiro contato com os centros que iriam participar, na interpretação de suas falas vemos a motivação para o trabalho a ser desenvolvido. Relataram suas primeiras impressões dos velhos. A boa recepção nos centros os sensibilizou e os tocou, se sentiram úteis. O contato direto foi para muitos uma experiência única e importante para o decorrer das atividades, sendo que realidade encontrada no asilo os impressionou bastante. Começaram a perceber as diferenças entre os três Centros selecionados pelo projeto e como a velhice pode ser diferente dependendo de como a vida é vivida enquanto se é jovem.

(63) Senti muita alegria de poder contribuir, com carinho e atenção com aqueles velhinhos do asilo. Fiquei mexido com a situação em que vivem lá. Mudaria nesta fase o tempo do contato. Deveríamos ter tido tempo pra entrar contato com o poder público responsável por aquela entidade e tentar sensibiliza-los. Aquilo lá é um verdadeiro depósito de velhos onde eles ficam abandonados.

(64) Foi legal visitar o asilo porque vimos pela primeira vez a situação como idosos vivem. Não mudaria nada.

(65) Este início das atividades o contato com eles foi uma experiência única, dando grande suporte de conhecimento a todos. Achei muito legal escolher diferentes idosos, assim a gente teve idéia de como a velhice pode ser.

(66) Foi a fase em que pude perceber como é realmente o dia a dia deles e a diferença da vida dentro de um asilo. Mudaria algo nesta fase. Acho que gostaria que todos os grupos fizessem atividades em todos os centros.

(67) Foi uma fase de conhecimento da realidade e para comparar os centros de vivências que possuíam condições bem diferentes. O que poderia ser mudado era a participação em todos os centros.

(68) O contato foi realizado com previsto, fomos bem recebidos nos centros. Os idosos ficaram contentes com o trabalho que iria ser feito. Mudaria nesta fase o contato inicial para algo menos formal, gostaria de já ter realizado aqui atividades lúdicas com eles.

(69) Ter este contato com os idosos foi uma das melhores vivências que já tive no curso. Foi prazeroso e passei a valorizar mais eles.

(70) Foi importante esta fase para começarmos a conhecer o pessoal que ia participar com a gente do trabalho. Não mudaria nada.

(71) Foi de contribuição para nossa formação enquanto profissionais, ajudou numa melhor concepção sobre a terceira idade. Não mudaria nada.

(72) Muito bacana este primeiro contato, eles se mostraram muito receptivos com a gente.

(73) Esta fase foi ainda melhor, pois tivemos o prazer de realizar mais convivências com aqueles senhores e senhoras cheios de vida e ainda com saúde. Eu adorei ter ido e ver a realidade das pessoas, me emocionei. Gostaria que fosse possível a gente ter feito o trabalho em todos os grupos ao mesmo tempo.

(74) Esta fase foi prazerosa, pois vi a realidade dos idosos e suas dificuldades. Não mudaria nada.

(75) Me senti útil e esse contato foi essencial para dar prosseguimento ao projeto.

(76) Foi muito interessante esta fase e poder ver a cultura oriental e os idosos. Muito gratificante aquele contato inicial.

(77) Foi uma fase interessante aprender com os japoneses o gateball e eles com a gente os testes físicos. Foi uma boa troca. Não mudaria nada.

### *Sugestões para mudanças na segunda fase do projeto.*

Cinco acadêmicos fizeram sugestões de mudança para a segunda fase. Um deles mudaria o contato inicial para algo menos formal, gostaria de já ter realizado atividades lúdicas com os velhos. Porém para o desenvolvimento deste tipo de

projeto existe uma formalidade necessária que é o contato com as partes administrativas dos Centros pedindo autorização para a realização dos trabalhos. A quebra deste protocolo não poderia ser modificada em projetos posteriores. Embora a conscientização da necessidade do fato poderá ser melhor esclarecida para que venham a se acostumar com este tipo de procedimento.

Quanto ao contato com o poder público responsável pelo asilo é uma idéia que pode ser utilizada em projetos posteriores, como também, podem ser aproveitadas as sugestões de que todos os grupos realizem trabalhos em todos os Centros ao mesmo tempo, desta forma podendo ter maior contato com todas as realidades encontradas.

### *Análise da Terceira fase*

Continuando a análise das fases do projeto verifiquei que na terceira fase nenhum acadêmico sugeriu quaisquer mudanças quanto à elaboração do projeto. Foi neste momento que realizamos as leituras e o contato com um conhecimento tão novo para eles, pode ter tornado o aprendizado mais significativo. Observamos, em seus relatos, que algumas concepções existentes quanto às questões da saúde, atividade física, psicologia, neurofisiologia, nutrição e da vida social e econômica do velho estavam sendo reavaliadas. A compreensão de que precisamos nos preparar para sermos velhos também foi percebida e foram formulados propósitos de mudanças nos comportamentos, agora enquanto jovens, para se prepararem para uma velhice mais saudável.

(78) Nas leituras observamos que todos os idosos necessitam atividades físicas. Porque desta forma podem ter uma vida mais saudável. Eu quero ser um idoso com saúde vou me preparar para isto.

(79) O aprendizado através das leituras foi muito bom porque aprendemos como trata-los e aplicar testes para avaliar sua capacidade física.

(80) Esta fase de leituras e aprendizado veio mudar com algumas concepções que eu tinha quanto a questão a saúde, atividade física, psicologia, neurofisiologia, alimentação e a vida social do idoso. Compreendi que precisamos nos preparar para sermos velhos mais conscientes. Não mudaria nada nesta fase.

(81) Foi interessante nesta fase que muitos ajudaram aqueles que tinham mais dificuldades em compreender as leituras, no fim tava todo mundo sabendo tudo a respeito dos velhinhos.

(82) Pesquisei pouco na época acho que se fosse agora eu teria lido muito mais porque me apaixonei pelo assunto depois que comecei a conhecer melhor os idosos.

(83) Esta fase foi de conhecimento mesmo. Eu não sabia nada sobre idoso e acabei sabendo um tanto de coisas que nem imaginava. Não mudaria nada.

(84) Foi de suma importância esta fase, pois através dos estudos e leituras feitas sobre a terceira idade pudemos conhecer o que acontece com o nosso corpo ao chegar nesta fase. quero me preparar para se uma idosa saudável. Não mudaria nada.

(85) Esta fase possibilitou que analisássemos nosso conhecimento, usando leitura específica sobre o assunto nos deu uma boa base para a atuação prática que teríamos que realizar. Não mudaria nada.

(86) Nesta fase através das leituras comecei a conhecer melhor os idosos, pude conhecer algumas necessidades que este grupo tem (solidão, tristeza) e também conheci as atividades físicas ideais para eles.

### *Análise da quarta fase*

Foi nesta fase que houve maior contato com os velhos, porque desenvolvemos as atividades das avaliações das capacidades motoras, aspectos nutricionais e psicológicos. Assim, os acadêmicos tiveram que estar vários dias em contato mais direto com os velhos que seriam avaliados. Aprenderam a aplicar testes e analisar os resultados.

Desde que estudo o envelhecimento tenho visitado diversos Centros de convivência em algumas partes do país. Neste sentido percebo que o velho que está inserido naquele contexto, muitas vezes se livra dos sentimentos de solidão, incapacidade física e volta a se integrar em um grupo. Passa a ter convivência social naqueles lugares que antes não lhe era mais possível. Assim, melhora fisicamente por praticar atividades físicas adequadas, passa a ter mais cuidado com sua alimentação, pois tem instruções nutricionais e ao mesmo tempo revigora e aprende a ser velho. É interessante notar que estes aspectos, quando trabalhados em conjunto, tais como vem acontecendo nestes centros, vem melhorar parte

psicológica, erguendo a auto-estima de forma surpreendente. Assim, são pessoas alegres e bem dispostas, demonstrando uma vontade de viver contagiante.

Por outro lado, nos asilos, onde o velho é abandonado à própria sorte, constata-se que muitas vezes se torna funcionalmente incapaz para as atividades diárias, por falta de atividades físicas e elementos nutricionais apropriados. Decorrente de tal fato sobrevém um estado depressivo, que muitas vezes o leva a não conseguir se levantar do leito.

Realizando as avaliações, estas diferenças entre os velhos dos centros de convivência foram percebidas e refletidas, trazendo grande significado para os acadêmicos, levando-os a perceber a importância da carreira de professor de Educação Física dentro deste contexto, como vêm desvelados em alguns de seus relatos a seguir.

(87) Percebi as reais dificuldades deles nesta fase, durante as aplicações dos testes. Porém tinham muita vontade de realizá-los bem. Vi o quanto é importante a nossa atuação como professor porque podemos ajudar muito estas pessoas.

(88) Foi legal porque eles além de fazerem os testes a gente conversava e eles falavam de suas vidas. Disseram que estavam muito felizes por estar avaliando as capacidades físicas e ver o quanto estavam bem

(89) No dia que fizemos as avaliações foi uma festa. Explicamos como seriam atividades e eles faziam de acordo com suas possibilidades. Muitos nos surpreenderam.

(90) Foi uma fase incrível, pois os idosos mostraram que tinham uma capacidade física boa. Nunca pensei que fossem capazes de realizar tudo aquilo. O que mais me surpreendeu foi a alegria deles.

(91) Achei legal que muitos falaram que tinham cuidado com a alimentação. O que cativou foi a alegria e o bom humor que eles tinham, não mostraram desânimo nem tristeza.

(92) Na aplicação dos testes deu para perceber no asilo, o que a falta de atividade física pode fazer em pessoas quando chegam à velhice. Queria que fizéssemos um trabalho de integração com eles são tão tristes.

(93) Achei muito boa esta fase, os testes práticos e os questionários foram interessantes de serem aplicados. Aprendi o muito e o contato com os velhinhos foi muito legal, pena que no asilo quase nenhum deles conseguiu realizar direito os testes.

(94) Foi muito legal; gostaria até que a coleta fosse maior para poder aprender mais tipos de testes e ficar conversando com os idosos porque eles tem muito a ensinar pra gente das coisas da vida.

(95) Foi quando realizamos avaliações das capacidades motoras e encontrar resultados tão distintos foi surpreendente. Uns velhos bem de saúde e dispostos outros naquela situação lá no asilo. Isto faz a gente refletir sobre as atividades desenvolvidas pela nossa profissão que pode trazer benefícios pra aqueles que fazem as atividades.

(96) Foi interessante devido a forma, a reação de cada velho durante a pesquisa, as diferenças culturais também foi bom da gente ver.

(97) Foi legal porque eles além de fazerem os testes a gente conversava e ele falavam de suas vidas.

(98) Me senti nesta fase com uma sensação de alívio, pois estava um tanto apreensiva com os testes. Achei que seria meio complicado aplicar testes em gente velha. No entanto, tudo correu muito bem, eles conseguiram na boa fazer, me surpreenderam. Senti que os professores ficaram satisfeitos com nossa atuação e os idosos mais ainda.

### *Análise da quinta fase*

Nesta fase, tabulamos e discutimos os dados encontrados. Realizamos um seminário e pudemos observar o quanto os acadêmicos se surpreenderam com os resultados. Vi que não imaginavam que pessoas velhas fossem capazes de realizar testes de aptidão física e ter disposição para tanto. Na comparação dos resultados viram as diferenças entre os Centros de convivência daqui e os de São Caetano do Sul e puderam visualizar qual é o papel do professor dentro do contexto. Ficou clara a intervenção do profissional da educação física como agente na prevenção da saúde. Perceberam que é preciso, num trabalho de avaliação, traçar objetivos e procurar cumpri-los para que, dessa forma, se possa atingir os resultados.

### *Sugestões para mudanças nesta fase*

Tivemos dentro de nosso cronograma das atividades pouco tempo para esta fase. O fato dela trazer um aprendizado novo e, de certa forma, não tão fácil, fez com alguns acadêmicos indicassem, como sugestão para novos projetos, um tempo mais extenso para este tipo de atividade, idéia que pode ser aproveitada em um outro momento e em novos projetos.

A seguir vem relatado como olharam esta fase e suas sugestões

(99) Esta fase foi muito rica em aprendizado porque pudemos comparar os resultados do pessoal daqui com o do Celafiscs e ver as diferenças. Não mudaria nada.

(100) Esta fase legal para aprendizado porque comparamos os resultados dos idosos daqui com o do Celafiscs e ver como são diferentes. Acho que a região que estão influenciam nos resultados porque o velho lá já praticam atividades físicas a muito mais tempo e isto pode influir nos resultados.. Não mudaria nada.

(101) Foi meu primeiro contato com tabulação de dados, aprendi e achei muito interessante. Pena que durou pouco tempo.

(102) Comparamos os idosos daqui e vimos que os de São Caetano têm melhor aptidão física, com isto pudemos ver a necessidade de que façam mais atividades físicas, pois poderão ter melhor estado de saúde do já tem.

(103) Nesta fase foi boa porque constatei que os idosos que praticam atividades físicas são capazes de realizar muitas coisas. E ver os resultados comprados com outro lugar é interessante. Os daqui precisam praticar mais porque podem melhorar sua saúde.

(104) Nesta fase foi uma surpresa para mim, não esperava que os idosos tivessem um resultado tão bom. Se não fizéssemos esta comparação o trabalho ficaria vago sem conclusões.

(105) É importante tabular e comparar resultados para se saber se os objetivos foram alcançados e quais foram os resultados obtidos. Muito legal esta fase. Não mudaria nada.

(106) Se me lembro bem os resultados dos idosos, aqui foi bem inferior que o de lá, mas para mim achei que eles foram muito bem.

(107) A diferença que a gente encontrou para mim não conta nada, porque o que interessa é eles estarem bem. A atividade física que praticam é que fez eles estarem assim dispostos, o que é preciso é não parar e continuar a melhorar sempre.

(108) A tabulação de dados é interessante, o que eu mudaria nesta fase seria justamente isto. Queria que tivesse mais tempo para realizar este trabalho e a gente aprender melhor ainda.

### *Análise da sexta fase*

Muitos se manifestaram a respeito das apresentações na “Varanda” e ficaram felizes com as atividades desenvolvidas. Identificaram os objetivos desta fase do projeto, que era escrever um artigo sobre os resultados das avaliações, terem a oportunidade de apresentá-lo a comunidade local e a contribuição social deste fato.

### *Sugestões de mudanças para esta fase*



Na apresentação dos resultados, os artigos foram selecionados e redigidos na forma de pôsteres. Alguns acadêmicos acharam que poderia ter sido melhor divulgado o trabalho se as apresentações tivessem sido em forma de comunicação oral. Era a primeira vez que estavam participando de um evento deste tipo e estas formalidades ainda não estavam bem claras para eles. Muitas vezes não se pode escolher como apresentar e quem escolhe é a comissão científica. Vejo que quanto à questão da redação dos artigos, uma forma mais completa desta atividade pode ser desenvolvida. A participação de todos acadêmicos no trabalho de todos os centros de convivência, teria trazido um conhecimento mais amplo e contribuído ainda mais para trazer significados. Esta atividade mais ampliada pode ser desenvolvida em projetos posteriores.

Mesmo diante deste fato, percebi que apresentar os trabalhos no evento científico anual do UNIVAG, denominado “Varanda”, trouxe satisfação, um sentimento de realização e gratificação. Se sentiram valorizados como podemos observar pelos relatos a seguir.

(109) Esta fase foi muito boa porque apresentamos os resultados na varanda é muito bom as pessoas poderem ver aquilo que a gente fez.

(110) Vi nos pôsteres os resultados de todo o trabalho e senti que valeu a pena este aprendizado. Todos do curso estavam comentando o quanto ficou legal nosso trabalho.

(111) Gostaria de ter participado da confecção de todos os artigos acho que seria um aprendizado ainda melhor. Se tivesse sido apresentado como comunicação oral creio que seria melhor divulgado para o público em geral. Mas valeu assim mesmo, aprendi muito.

(112) A Apresentação dos resultados foi significativa como aprendizado e veio enriquecer nosso futuros trabalhos.

(113) Achei ótimo, pois foi a parte que mostramos ao público o nosso trabalho ainda como acadêmicos e comparamos dados obtidos na nossa região, honestamente foi um belo trabalho. Não mudaria nada.

(114) Mostrar nosso trabalho pode auxiliar as entidades a montar projetos especiais para idosos, e buscar o apoio político para os desenvolvimento das atividades com eles.

(115) Me senti muito bem, adorei participar e apresentar o trabalho na varanda e ver que nosso trabalho foi reconhecido como um “bom trabalho”.

(116) Foi ótimo aprendemos a escrever um artigo e apresentamos este trabalho para as pessoas. Sinto que contribuimos para que os idosos

tenham mais pessoas interessadas em desenvolver atividades com eles. Não mudaria nada.

(117) Foi a conclusão de uma das etapas do que foi realizado. Vimos assim o quanto tínhamos aprendido e somamos assim a experiência em nossas vidas. Não mudaria nada.

(118) Foi a fase de expor os resultados ao público. Mudaria a forma de expor que poderia ter sido mais interessante. Acho que se tivéssemos falado poderíamos transmitir melhor a vivência.

### *Análise da sétima fase*

No desenvolvimento desta fase, tivemos as atividades de retorno das avaliações e das atividades lúdicas com *coffee-break* e bailão. Muitos acadêmicos relataram que se sentiram emocionalmente gratificados. Os idosos que participaram das atividades estavam bem receptivos querendo aprender durante as palestras e desenvolveram as diversas atividades recreativas.

Com o desenvolvimento das atividades físicas e convivência com os velhos em seus cotidianos, os acadêmicos perceberam que, em dois dos centros de convivência nos quais realizamos as atividades, a prática de atividades físicas é uma atividade rotineira. Perceberam o vigor e a vida saudável que a maioria tem. Assim, puderam reforçar a idéia de que para uma velhice saudável estas práticas são fatores preponderantes para o bem estar, prevenção e manutenção da saúde corporal.

Dançaram, riram se divertiram com os velhos e puderam perceber melhor que a velhice pode não ser uma fase de tristeza e depressão, como vem por vezes descrita na literatura, mas se tornar uma fase de atividades prazerosas, assim como de conhecimento. Nesta fase nenhum acadêmico se manifestou em querer mudar quaisquer atividades desenvolvidas.

(119) Esta fase foi um ganho emocional, porque eles nos surpreenderam com as danças por eles apresentadas. Mostraram criatividade, espírito de cooperação e determinação.

(120) Foi bom porque conscientizamos mais ainda a respeito de atividades físicas. Ficou claro para eles e para nós, que a prática destas atividades são imprescindíveis para quem quer ter uma velhice saudável.

(121) Esta fase foi excepcional, foi bom dar o retorno dos dados para eles e desenvolver estas atividades lúdicas no espaço do UNIVAG. Penso que ajudou também na divulgação aos acadêmicos de outros cursos das realizações do curso de educação física. Não mudaria nada.

(122) Pudemos ter mais interação com idosos. É legal avaliar e poder chegar para os avaliados dando uma satisfação como os resultados. A parte lúdica foi super divertida. Eles são bem animados e pude perceber que curtem a vida.

(123) Fiquei impressionado com o interesse deles nas avaliações. Queriam saber tudo e ficaram interessados nos resultados. Ficou claro que valorizam as atividades física e estas atividades fazem parte do seu cotidiano. Percebi que aprenderam que vivem muito melhor se malharem.

(124) Achei incrível eles querendo aprender. Achava que os idosos, antes de fazer este projeto, era uma pessoa que não tinha interesse em aprender mais nada. E ainda gostam de se divertir, foi bom pra caramba.

### *Análise da oitava fase.*

Nesta fase de debate entre professores e alunos perceberam que este tipo de avaliação é importante como *feedback* para trabalhos posteriores. Os olhares dos acadêmicos trouxeram contribuições, tanto para a parte prática, como para as atividades de sensibilização. Pude perceber o quanto foi importante a interação com os velhos. Na suas manifestações, reafirmaram a convivência como o ponto mais importantes das atividades desenvolvidas. Estes contatos proporcionaram o despertar do interesse por eles e a vontade de conviver mais. As dificuldades encontradas no percurso serviram de parâmetros para novas realizações.

(125) Esta fase foi boa para trocarmos idéias sobre o trabalho desenvolvido e sobre as dificuldades encontradas.

(126) Esta fase foi muito legal porque nossa opinião no debate pode trazer contribuição em outros projetos que serão desenvolvidos. Às vezes o aluno vê coisas que o professor não deu conta de detectar.

(127) Pra mim foi uma fase de reflexão. Sobre a vida, as pessoas e o trabalho que pode ser feito. Apreendi muito. Não mudaria nada.

(128) Ter um espaço para falar aquilo que se vivenciou e dizer o que se pensa, é muito bom. Espero que projetos posteriores a gente possa experimentar este tipo de atividades desenvolvida aqui e melhorar naquilo que não deu muito certo.

(129) Nesta fase me chamou à atenção a sensibilização de todos os acadêmicos que participaram do projeto. Todos estiveram empenhados nas atividades e ficaram felizes com a realização dos trabalhos. Gostei de participar do debate podendo expressar o que senti.

(130) Foi bom para um balanço geral do que foi feito. Para avaliar os pontos positivos e negativos para um melhor desenvolvimento de projetos que viram depois.

(131) Esta fase foi importante porque pudemos dizer como foi nosso contato com eles. Foi também esclarecedora para quem ficou com dúvidas a respeito dos benefícios que a prática das atividades físicas pode trazer para eles.

(132) Esta fase nos trouxe um respaldo científico, pois os professores nos ajudaram a relacionar a vivência com os conteúdos das disciplinas. Não mudaria nada nesta fase.

(134) O debate foi um meio de interagir a vivência com o conteúdo teórico. Eu achei o contato com o idoso a vivência mais importante deste trabalho, pois fez a gente entender eles melhor.

*Avaliação das fases mais importantes no despertar do interesse em trabalhar com velhos.*

<b>Fases mais importantes no despertar do interesse em trabalhar com velhos</b>	<b>rapazes N=22</b>	<b>moças N=16</b>
1.FASE		
2. FASE		
3.FASE		
4.FASE	13	08
5.FASE		
6.FASE	01	
7. FASE	04	06
8. FASE	01	
<b>Todas as fases</b>	<b>05</b>	<b>02</b>

**Tabela 4 –** Frequência de acadêmicos nas fases que mais mobilizaram para despertar o interesse em trabalhar com velhos

Realizamos um trabalho em conjunto, professores e alunos. Tivemos que planejar, estudar, ter contato com os velhos, visitá-los, avaliá-los, conferir resultados, debater, apresentar o trabalho realizado e, por fim, confraternizar com todos reunidos em uma grande festa. Alguns acadêmicos (r=05; m=02) acharam que toda esta caminhada (a experiência adquirida, a oportunidade de ter contato com eles e o desafio de realizar um trabalho desta forma) contribuiu para o despertar do interesse em trabalhar com velhos. Isto pode ser constatado nos relatos a seguir quando dizem que todas as fases do projeto foram importantes para esta decisão.

*rapazes*

(135) todas as fases, me ajudaram a ter e confirmar quão bom é trabalhar com idosos.

(136) todas as fases, nos proporcionaram a experiência, o conhecimento e o desafio em realizar um trabalho deste tipo.

(137) todas as fases foram importantes para eu decidir trabalhar com idosos porque isto me serviu de base para saber o quanto eles precisam de carinho, atenção e dedicação.

(138) todas as fases que trabalhei foram importantes para a decisão de trabalhar com eles.

(139) todas as fases foram importantes para eu querer trabalhar com eles.

#### *moças*

(140) Todas as fases foram importantes, mas o contato com o idoso com certeza é o mais prazeroso e gratificante.

(141) todas as fases foram legais porque eu gostei de me envolver com os idosos.

Porém, nas fases quatro e sete, tanto para as moças (8; 6) como para os rapazes (13; 4) foram as mais citadas, como as mais importantes nas decisões em trabalhar com esta faixa etária. Foram nestas fases que aconteceram os contatos mais frequentes com os velhos, porque as avaliações programadas tiveram que ser executadas e os questionários respondidos.

Eles relataram que, nos momentos da aplicação dos questionários de nutrição e psicologia tiveram oportunidades de conversar e ouvir relatos de vida que por vezes os impressionaram. Constataram que os velhos têm o que ensinar aos jovens que suas vidas podem servir de exemplos para o futuro.

As avaliações práticas (fase 4) das condições físicas motoras, aspectos nutricionais e psicológicos dos velhos, fizeram-nos perceber a importância das atividades que poderão desenvolver um dia como meio de prevenção de doenças hipocinéticas e como fatores preponderantes no combate ao sedentarismo e a depressão tão comuns naquela faixa etária, quando não praticam atividades físicas. Seus relatos deixam desvelar estas observações.

#### *rapazes*

(142) acho que foi no dia "D", onde fizemos as avaliações e seguimos o roteiro determinado.

(143) foi na coleta de dados, onde observei o desempenho deles e o interesse em participar.

(144) foi o trabalho com a aplicação dos testes e posteriormente fazer a conclusão do projeto.

(145) porque foi a fase de mais contato com eles. E tivemos a oportunidade de ver que eles têm muito que acrescentar na nossa vida e mostra-la de uma maneira diferente, mais alegre.

(146) foi nesta quarta fase que pude aprender e conhecer testes que podem ser utilizados em trabalho com idoso, tanto os que praticam atividade física como os que não praticam.

(147) na fase da prática onde pude estar mais ainda próximo dos idosos e contribuir para sua vida.

(148) Na fase da avaliação, mas também foi importante as visitas a eles lá nos centros..

(149) foi na fase quatro sem dúvida, podemos intervir e não deixar que fiquem doentes por falta de atividades física.

(150) Foi na quarta fase porque vi idosos que estão numa situação complicada e que nem conseguiram executar direito as avaliações.

(151) Foi a parte dos testes que deu pra gente mais oportunidade de conviver com esta gente simpática e disposta. Foi muito gratificante e deixa a gente com mais disposição para trabalhar e dá mais vontade de viver.

### *moças*

(152) fase 4 - adorei por na prática o que aprendemos de avaliação. Ver a satisfação dos idosos foi muito bom. Como eles gostaram do nosso projeto.

(153) fase 4 – Pois na prática que minha intenção de trabalhar com idosos se solidificou.

(154) fase 4 – aquela que eu vi o quanto eles precisam de um professor de educação física para realizar atividades físicas ter uma prevenção de doenças futuras.

(155) fase 4 – a fase das visitas no asilo foi a mais proveitosa e despertou em mim o interesse no trabalho com esta faixa etária.

(156) fase 4 – a fase onde nos fizemos as avaliações e entrevistas com os idosos. E eles falaram que se sentem só e não fazem atividade física no asilo.è impressionante o relato de suas vidas.

(157) fase 4 – Foi as fases das avaliações e visita onde conversamos com eles e pudemos conhecer algo de suas vidas.

(158) foi a fase das visitas alguns relataram a suas histórias de vida .Todos eles gostam de atenção e carinho.

(159) Foi a fase da execução dos testes. E também a realidade da vida deles e perceber o quanto que tem idosos que precisam de atenção e carinho.

A festa de confraternização (fase 7) trouxe uma vivência interessante, o sentimento de gratificação e a alegria compartilhada naqueles momentos fizeram despertar o interesse e também sentimentos solidariedade e satisfação.

### *Rapazes*

(160) foi na fase 7, onde foi muito prazeroso, pois alegria e felicidade dos idosos, tudo porque eles querem atenção nossa e comecei que vê-los com admiração e respeito.

(161) a fase 7 quando a gente fez a festa porque eles ficaram muito felizes e os do asilo puderam por algumas horas esquecer o abandono da família.

(162) Na 7.<sup>a</sup> fase com festa e na divulgação do nosso trabalho

(163) Foi na fase da festa onde realizamos as atividades lúdicas e rítmicas com eles, para alegria-los, e foi a alegria que vi naquele momento que me fez interessar em querer trabalhar com eles.

### *Moças*

(164) fase 7 – por ver o que para muitos de nos era simples festa, para eles foi algo maravilhoso.

(165) fase 07 – Porque eu pude conviver mais com os idosos, e através desta fase, deu pra ter mais experiências na vida.

(166) fase 07 – Na parte da confraternização porque pude ver a alegria que eles sentem em sentir o carinho de alguém.

(167) fase 07 – optei por esta fase por gostar das atividades rítmicas e de dança. Sempre procuro gostar do que eu faço, porque faço com dedicação e carinho. Foi muito bom estudar e trabalhar com pessoas idosas.

(168) fase 7 – O que me fez optar foi a convivência com eles, pois são grande referência para mim, suas vivências são fatos a serem imitados. Este projeto foi importante em todas as fases para se trabalhar e entender como é feito um projeto.

(169) fase 07 – Porque eles ficaram muito felizes com a festa que proporcionamos para eles.

Após as análises efetuadas do primeiro e segundo questionários, as conversas efetuadas no campus e as observações realizadas durante o projeto, pude perceber que o contato direto com a realidade do velho e suas necessidades fizeram com que os acadêmicos se sentissem atraídos por este campo de atuação que a carreira de professor pode-lhes proporcionar.

Como já citado anteriormente, segundo Teixeira e Okuma (2004), parece que os efeitos positivos do convívio com velhos na intenção de trabalhar com esta faixa etária se relacionam mais com as experiências positivas vivenciadas nas interações. Os relatos encontrados neste estudo parecem confirmar esta tendência.

Pude observar que mesmo após 10 meses de finda as atividades, o que "ficou com eles", das imagens do asilo, as avaliações, as leituras e a constatação da realidade do Brasil frente ao envelhecimento, ainda estão presentes em suas memórias. E quem sabe tenham feito deles pessoas mais conscientes da sua posição no mundo como contribuintes de uma sociedade que continua crescendo e se modificando através dos tempos.

Iniciativas como estas vêm encontrando dados que concordam com outros encontrados em estudos internacionais como os de Bernard; McAuley; Belzer & Neal (2003) de que uma intervenção de baixa-intensidade para sensibilizar acadêmicos com população de velhos saudáveis pôde ter um efeito positivo em atitudes para com o envelhecimento.

Penso que não é só o tipo de atividade pedagógica desenvolvida que possibilitou estes resultados, mas o significado que tudo teve para eles. Nós só gravamos e temos recordações das coisas de nossas vidas que nos marcam. Coisas que de alguma maneira trouxeram ou fizeram um diferencial. Coisas que ficaram profundas e que não se esqueceu com o passar do tempo e que nos tornaram uma pessoa diferente, após aquilo que vivemos.

Pude constatar, pelas respostas, que o projeto teve estas características. Foi marcante, deixou recordações e trouxe novos significados. Penso que é por isto que os acadêmicos, após todo este tempo, ainda se recordaram de passagens vivenciadas e ainda trazem em suas memórias a nova visão proporcionada por aqueles dias quando realizaram o projeto de extensão.



## *CONSIDERAÇÕES FINAIS*

Quero ressaltar que o projeto utilizando a metodologia da pesquisa-ação parece que dinamizou a extensão universitária. Percebi que trouxe uma atitude favorável à construção e a difusão do conhecimento nos trabalhos desenvolvidos. Neste sentido, posso dizer que facilitou a realização de uma aprendizagem mais significativa contribuindo para a inserção da universidade na realidade social local.

Esta interação da Universidade com a Sociedade, nas comunidades externas em suas mais diferentes formas de organização, estabelece uma troca entre os saberes acadêmico e popular. É possível ter como consequência a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade nacional, como também a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da universidade.

É importante relatar que a realidade encontrada não pode ser generalizada fazendo parte deste contexto e neste tempo histórico. Creio que as mudanças registradas sobre a concepção do velho e da velhice só foram possíveis porque foram concebidas e aceitas pelo grupo. Houve uma receptividade para as transformações. Nada seria possível sem a boa vontade e o consentimento dos acadêmicos. Tiveram oportunidades diferentes, aprenderam a questionar, aceitar sugestões, refletir sobre suas ações e vivências, que certamente contribuíram para sua formação profissional.

Este estudo sugeriu que o contato direto e positivo com a realidade da velhice foi que trouxe significados novos, realizado “através” do projeto de extensão universitária. Talvez estas sejam estratégias úteis para a sensibilização de acadêmicos e possam despertar o interesse em trabalhar com esta faixa etária. Parece que o conhecimento da realidade do velho, em diversas dimensões, é fortemente reforçado pelo contato direto do acadêmico com ele.

Segundo Teixeira e Okuma (2004) infelizmente estas estratégias ainda se encontram em transformação nos cursos que formam profissionais de Educação Física. Observa-se que não estão acessíveis em todos os lugares, pois, além da maioria possuir grade curricular voltada para o âmbito escolar, esta não contempla

conhecimentos na área do envelhecimento em disciplinas e nem na realização de projetos de extensão universitária.

As observações efetuadas neste estudo vêm ratificar a afirmativa de Maculan (2006), de que em cursos de formação para profissionais que poderão vir a trabalhar com velhos, a formação acadêmica urge sensibilizar seus acadêmicos quanto às questões do envelhecimento. Percebe-se que é premente a necessidade de se transformar currículos e incluir a temática do envelhecimento de forma sistematizada e com maior aprofundamento.

Nos cursos que têm por objetivos preparar profissionais que futuramente virão atender pessoas, a educação para o envelhecimento deveria fazer parte integrante da grade curricular. A velhice é mais uma das etapas do ciclo da vida e nos cursos de formação de professores deveria ser amplamente estudada tal como a infância e a juventude. Tal observação vem ser complementada pelo pensamento de d'Alencar (1998) que diz:

À Educação urge preparar as gerações, sem distinção de idade, para desmistificar verdades consolidadas, construir novas idéias e novos significados sobre o envelhecimento. Prepará-las para valorizar as experiências, a memória, as emoções das pessoas e a sabedoria de vida adquirida ao longo do tempo. Considerar as necessidades de atenção e interação que todo ser humano tem independente da idade; revalorizar o velho como ser que continua se desenvolvendo e, portando, continua perfeitamente capaz de aprender, de ensinar, de criar, de retomar atividades, de realizar-se como pessoa; e para isso não deve haver limites de qualquer natureza.

As questões relativas ao envelhecimento e ao velho, proporcionadas durante o curso de formação, “através” principalmente do contato com esta nova realidade pode proporcionar novos conhecimentos, reflexões e abrir novos caminhos para o desenvolvimento do trabalho posterior.

Não adianta negar uma realidade que está tão presente em nosso cotidiano, o crescimento do número de velhos no mundo é uma evidência clara e traçar diretrizes de atuação para o trabalho de profissionais é uma necessidade para aqueles que atuarão com esta faixa etária.

Não promover esses conhecimentos aos futuros professores, não incluí-los nas grades curriculares de cursos de formação de professores, é confirmar estereótipos e preconceitos tão presentes na sociedade, é negar uma realidade que está cada vez presente contribuindo para sua disseminação e reforço.

Independentemente da sua opção ou não em atuar com velhos, o professor deve ser preparado para tal, pois já existe a necessidade de profissionais que atendam a estas demandas do mercado. A velhice faz parte do ciclo da vida e os conhecimentos a respeito do envelhecimento deveriam ser desenvolvidos em todos os cursos de formação para professores que lidam com esta faixa etária, para que pudessem vir a obter conhecimentos reais sobre esta etapa da vida.

Cada vez mais o velho está presente em todos os seguimentos da sociedade, não se restringindo somente aos grupos teoricamente específicos dessa idade. Desta forma, a procura por diferentes serviços está atingindo novas dimensões, estando presentes em diversos espaços de atuação. Assim, é possível que profissionais das diversas áreas venham a trabalhar com mais frequência com a população de velhos, nem sendo por questão de preferência, mas de necessidade à nova tendência advinda do envelhecimento da população.

Quero deixar aqui registrado que, participar desses momentos que passou a ser histórico em nossas vidas, minhas e deles, foi extremamente gratificante, rico e deixou suas marcas. Em mim como professora e neles como acadêmicos, viajantes do tempo que somos quem sabe poderemos nos encontrar de novo em outros momentos de nossas vidas. Auxiliadora Lima, outubro de 2006.

## *REFERÊNCIAS*

ANGIULLO, L.; WHITBOURNE, S.K.; POWERS, C. The effects of instruction and experience on college students' attitudes toward the elderly. **Education Gerontology**, Bristol, v.21, p.247-60, 1995

ASTRAND, P. O. & RODAHL, K. **Tratado de fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo** Lisboa: Edições 70, Ltda.1977.

BEAUVOIR, S. **A velhice** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BERNARD, M.A.; McAULEY, W.J.; BELZER, J.A.; NEAL, K.S.; An Evaluation of Low-Intensity Intervention to Introduce Medical Students to Healthy Older People. **Journal of the American Geriatrics Society**. Vol.15. p.419-423, 2003.

BERG,W. & LAPP, B. The effect of a practical resistance training intervention on mobility in independent, community-dwelling older adults. **Journal Aging Physical Action**. V. 6. 18-35: 1998.

BOGDAN, R. & BIKLEN, S.K. **Investigação Qualitativa em Educação Uma introdução à Teoria e aos Métodos**. Portugal: Porto Editora 1997.

BOUTIQUE, N.C. e SANTOS, R.L.A. – Aspectos socioeconômicos do envelhecimento, In.(org.) PAPELÉO NETO, M. **Gerontologia A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo, Editora Atheneu, 2005.

BUZZINI S.; MATSUDO, V.K.R. Radicais Livres, exercício e envelhecimento. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**. v.4. p.61 – 85, 1990.

BRUM, A.K.R. & SOUZA, S.R. Oficina de sensibilização para o envelhecimento: uma ação de enfermagem. Rio de Janeiro: **Textos Envelhecimento**, v.4, n. 8., 2002.

CALHEIROS, C.A.P. **Formação dos auxiliares de enfermagem para cuidar de idosos nos cursos profissionalizantes de Belo Horizonte**. 2004 Dissertação (Mestrado) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto.

CARVALHO FILHO, E.T. **Fisiologia do Envelhecimento** In: (org.) PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Editora Atheneu, 2005.

CASAGRANDE, N. **A Formação profissional em Educação Física – As contribuições da pesquisa – ação na perspectiva da formação humana** - Texto elaborado a partir da experiência que foi desenvolvida durante o ano de 2002 quando esteve desenvolvendo atividades de professora substituta no curso de Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

CHAVES, E.O.C. O que é um Projeto Interdisciplinar? Disponível no site <http://www.crmariocovas.sp.gov.br/> < acesso em 21/05/2006 > .

DAL RIO, M.C. Trabalho Voluntário como promoção da integração social do idoso. **Terceira Idade**, São Paulo: Sesc, n.13, v.24, p.57-72, 2002.

D'ALENCAR, R.S - A fabricação social do idoso e o papel da educação **Revista Especiaría**, Ilhéus, Bahia. vol. 2, UESC, Editus , 1998.

\_\_\_\_\_ Ensinar a viver, ensinar a envelhecer: desafio para a educação de idosos Rev. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v.4, p.61-83, 2002.

DAMRON, R.J.; KRAMER, B.J.; GALLAGHER, T. D. Effect of geriatric clinical rotations on health professions trainers attitudes about older adults. **Gerontology and Geriatrics Education**, London: v.19, n.2, p.67-79, 1998.

DEBERT, G.G. O idoso e a mídia. Disponível em: <http://www.consciência.br/> <acesso em 10/09/2006>.

DELORS, J. Os quatro Pilares da Educação – **Relatório da comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI para a UNESCO**, coordenado pelo autor, 1999. Disponível em [infoutil.org/4pilares/text-cont/delors-pilares](http://infoutil.org/4pilares/text-cont/delors-pilares) < acesso em 15/10/2006 >.

FARIA JUNIOR, A.G. Conceito de envelhecimento, teoria orgânicas e sociais do envelhecimento. In: FARIA JUNIOR, A.G. **O idoso e as atividades físicas**. Rio de Janeiro: UERJ, 1991.

FAZENDA, I.C. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Campinas, São Paulo: Papirus, 1994.

FERRARI, M.A.C. Lazer e Ocupação do tempo livre na terceira idade. In:(org.) PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Editora Atheneu, 2005.

FERRIGNO, J.C. O estigma da velhice: uma análise do preconceito aos velhos à luz das ideias de Erving Gofman. **Terceira Idade**, São Paulo: Sesc, n.13, v.24, p.48-56, 2002.

FIATARONE-SINGH, M.A. Body composition and Weight control in older adults. In: Lamb, D.R., Murray, R.(eds.) **Perspectives in exercise science sports medicine: exercise, nutrition and weight control**. Carmel: Cooper; 1998a. p.243-288:v.11.

FOUCAULT, M. **A ordem do discurso**. Galimard, Paris, 2004.

GALLAHUE, D.L. & OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005. 585p.

GIL, A.C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa** Editora Atlas S.A., São Paulo, 2002.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO **Programa Agita São Paulo** Secretaria de Estado da Saúde: São Paulo, 1998.

GOVERNO DO BRASIL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA – MEC Disponível em: <http://portal.gov.mec.br>< Acesso em 29/04/2006>

GRANT, L.D. **Effects of ageism on individual and health care providers responses to healthy aging.** Health and Social Work 1996; 21(1): 9-15. 2005.

GUEDES, N. Um Resgate Histórico da Gerontologia e do trabalho Social com idosos no Brasil. **Revista A Terceira Idade.** n. 22 São Paulo: Sesc. abril 2000.

HERNANDEZ, F. **Transgressão e mudança na Educação: Os projetos de Trabalho.** Editora Artmed, Porto Alegre: 1998.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e estatística – **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**, disponível no site <http://www.ibge.gov.br> acessado em 13/11/2006.

JORDÃO NETO, A. Universidade aberta para a terceira idade: uma avaliação crítica. **Mundo e Saúde**, São Paulo: v.21, n.4, jul. - ago., 1997.

\_\_\_\_\_ Papel das Instituições de Ensino Superior na afirmação da Cidadania do idoso. In: **Encontro nacional de estudantes da terceira idade**, 4., 1997, Juiz de Fora. Trabalho apresentado.

\_\_\_\_\_ Universidade Aberta para a maturidade: avaliação crítica de uma avançada proposta educacional e social. In: KACHAR, V. (org.). **Longevidade: um novo desafio para a educação.** São Paulo: Cortez, 2001.p.45-61.

LEONART, E **A formação gerontológica do técnico em enfermagem: uma abordagem cultural** 2004 Dissertação (Mestrado) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto.

LEVI-STRAUSS, C. **As Estruturas Elementares do Parentesco.** Vozes, São Paulo: EDUSP, 1976.

LIMA, S.M. **Ação e Reflexão no Trabalho Docente: possibilidades e limites de um projeto de formação contínua na escola.** EDUFMT, Cuiabá, 2005.

LITWIN, H. Sources of motivation for work in gerontology: the ethnic factor among students a of social work in Israel. **Educational Gerontology**, Bristol, v.20, n.4, p.329-47, 1994.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física** Londrina: Midiograf, 2001.

\_\_\_\_\_ **Avaliação do Idoso: física e funcional** Londrina: Midiograf, 2001.



MEIRELLES, M.A.E. **Atividade Física na Terceira Idade** 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MERCADANTE, E. Aspectos antropológicos do envelhecimento In: (org.) PAPELÉO NETO, M. **Gerontologia A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo, Editora Atheneu, 2005.

MACULAN, N. **Envelhecimento Populacional** disponível em: <http://portal.Mec.gov.br/sesu><Acesso em 29/04/2006 >.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Viver bem e Melhor : **Guia completo para você melhorar sua qualidade de vida** 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde,2000.

MONTEIRO & al. Força Muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**; v.1: 20-28. 1999.

NISSANI, MOTI. "Fruits, salads, and smoothies: a working definition of interdisciplinarity." **Journal of Educational Thought** 26: 2 1995.

NERI, A. I. **Qualidade de Vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993.

\_\_\_\_\_ **Envelhecer num país de jovens**, Campinas: Ed. Unicamp, 1991.

OKUMA, S.S. **O Idoso e a Atividade Física** Campinas, Editora Papirus, 1998.

PASCHOAL, S.M.P. Epidemiologia do Envelhecimento In: (org.) PAPALÉU NETO, M. (org.) **Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada** São Paulo: Atheneu 2005.

PATTO, M.H.S. **Mutações do Cativoiro – escritos de Psicologia e Política**. São Paulo: Hacker Editores/ Edusp, 2000.

ROWE, J. K. R. Successful aging. **Gerontologist**. Vol.37: 433- 440: 1997.

ROSA, M. **Psicologia Evolutiva** Petrópolis: Vozes, 1983.

SALGADO, M.A. Um resgate histórico da Gerontologia e do trabalho social com idosos no Brasil. **Terceira Idade**, São Paulo: Sesc, n.11, v.22, p.78-80, 2000.

\_\_\_\_\_ **Velhice uma questão Social**, São Paulo, Sesc, 1991.

\_\_\_\_\_ Disponível no site [http:// www. Sescsp.org/sesc/conferencias](http://www.Sescsp.org/sesc/conferencias) < acesso em 29/04/2006 >.

SANTOS, E.M.P. Algumas Reflexões sobre a terceira idade **Revista Especiaría**, vol.2, UESC, Editus, 1998.

SEARS, R. & FELDMAN, S. **As sete idades do Homem: um estudo do desenvolvimento humano** Rio de Janeiro, Zahar, 1975.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira idade: A Marginalização do Corpo idoso**. 1998. 128p. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.

SHOEMAKE, A.F.; BOWMAN, S. S.; LESTER, T.G. Gerontological nursing education: a professional and personal challenge for future baccalaureate faculty and students. **Educational Gerontology**, Bristol: v.24, n.5, p.491-507, 1998.

SMITH, R.; WATTIS, S. Medical students' attitudes to old people and career preference the case of Nottingham Medical School. **Medical Education**, Plymouth: v.23, 9.81-5, 1989.

SPIRDUSO, W. **Physical Dimensions of Aging** 1.<sup>a</sup> ed. Champaign: Human Kinetics, 1995 .

TELFORD, C. & SAWREY, J.M. **O individual excepcional** Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

TEIXEIRA, D.C. & OKUMA, S.S. Efeitos de um programa de intervenção para idosos sobre a intenção de estudantes de educação física de trabalhar com este grupo etário **Revista Brasileira de Educação Física**, v.18, n.2, p.137-49, abr./jun.2004.

THIOLLENT, M.; ARAÚJO JR.; T. de.; SOARES, R.S. (orgs.) **Metodologia e Experiências em Projetos de Extensão**. Niterói: EDUFF, 340 p. 2000.

\_\_\_\_\_ (org.) **Extensão Universitária e Metodologia Participativa**. Rio de Janeiro: COPPE/UFRJ. 117 p. 1998.

VARGAS, S.A. **A Educação e a promoção da saúde do idoso** disponível em: <http://www.edportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires, ano5, n.26, out.2000. Acesso em 29/04/2006.

VERENGUER, R.C.G. Dimensões profissionais e acadêmicas da educação Física no Brasil, uma síntese das discussões. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.11, n.2, p.164-75, 1997.

## ANEXO 1

## QUESTIONÁRIO 1

Semestre: \_\_\_\_\_ turno: \_\_\_\_\_

1. NOME: \_\_\_\_\_ IDADE \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_

2. Você trabalha ou trabalhou com idosos ( ) sim ( ) não  
quais atividades \_\_\_\_\_

3. Você convive ou já convive com idosos ( ) sim ( ) não  
Tipo de relacionamento \_\_\_\_\_

4. você já fez algum projeto/ cursos/ atividades ou eventos que discutissem o idoso?  
( ) sim ( ) não  
Quais \_\_\_\_\_

5. Você já leu artigos, reportagens, livros e filmes que abordassem temas sobre a velhice? ( )  
sim ( ) não  
Que assuntos a respeito da velhice cite alguns \_\_\_\_\_

6. Você tem interesse em atuar com idosos? ( ) sim ( ) não , porque?  
\_\_\_\_\_

7. Foram as atividades que participou que influíram na decisão de trabalhar com idosos  
( ) sim ( ) não

8. Este interesse já existia antes de você realizar o projeto ou apareceu no decorrer dele?

9. Como foi a sua relação com idosos quando trabalhou no projeto ou na disciplina?

Teve dificuldades? \_\_\_\_\_ Quais \_\_\_\_\_

10. Para você este contato foi importante na sua visão sobre os velhos e  
velhice? \_\_\_\_\_

## ANEXO 2

## QUESTIONÁRIO 2

Nome do acadêmico:

**Este trabalho nós desenvolvemos juntos, professores e alunos lembram?**

**Gostaria que vocês contribuíssem comigo e respondessem algumas perguntas: primeiro se vocês têm interesse em trabalhar com velhos; depois o que o velho representa para vocês e também a respeito das fases que desenvolvemos durante o projeto dos velhos em 2005.**

**Como é possível que não se lembrem de algumas coisas descrevi todas as fases que foram desenvolvidas. Lendo o que esta escrito em cada uma delas, peço que me respondam:**

**1. Você tem interesse em trabalhar com velhos depois que terminar o curso de Educação Física?**

Sim ( ) não ( )

**2. O que o velho representa para você?**

**3. Lendo cada uma das fase responda:**

1.º Num primeiro momento nós professores e alunos nos reunimos e refletimos sobre a temática, se realizou o planejamento das atividades e decidiu-se convidar alguns centros de convivência para participarem do trabalho. Também se refletiu como cada disciplina do currículo do segundo semestre do curso de Educação Física relacionaria dentro dos seus conteúdos específicos, a temática proposta, ou seja, o envelhecimento, a velhice e o velho. As disciplinas que participaram do projeto interdisciplinar foram: habilidades motoras; psicologia; neurofisiologia; bioquímica; atividades rítmicas.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ). O que mudaria nela para os próximos projetos?**

2.º Na seqüência iniciou-se o contato com os Centros de Convivência, oficializando o projeto através de suas administrações e com os velhos que participariam do trabalho. Foi convidado a participar o Centro de Convivência Pe. Firmo Duarte (em Cuiabá), a Associação Nipo-Brasileira e o Asilo D. Bebê (em Várzea Grande)

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

3.ª fase: Além dos conhecimentos teóricos e práticos sobre a temática, foram solicitadas que realizassem leituras específicas a respeito da faixa etária..Também ficou decidido realizar uma avaliação de aspectos físicos dos velhos dos Centros.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

4ª fase: Os alunos foram divididos em três grupos e cada qual ficou responsável pelas avaliações de uma das Instituições contatadas, embora tivessem em contato com todas as instituições. Foi realizado um treinamento em cada disciplina participante do projeto interdisciplinar. Neste momento oportunizou-se o aprendizado de aplicação dos testes de habilidades motoras e questionários para avaliar aspectos nutricionais e psicológicos dos velhos. Na seqüência foram efetuadas as avaliações nos Centros de Convivência.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

5ª fase: Após as avaliações efetuou-se a tabulação um seminário. Durante o mesmo analisou-se o desenvolvimento do projeto e os resultados encontrados quanto aos aspectos motores comparando-os com resultados obtidos em velhos analisados pelo Centros de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

6ª fase : Após a conclusão da etapa anterior foi solicitado ao grupo de alunos que escrevessem a respeito do trabalho desenvolvido. Foi solicitado que redigissem três artigos a respeito dos diferentes locais de estudo relatando as análises efetuadas nos Centros de Convivência. Na conclusão desta etapa apresentaram-se os artigos no evento científico anual do UNIVAG, denominado "Varanda". Foram apresentados no evento, na modalidade de pôsteres

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

7ª fase: Foi realizado um encontro de confraternização com os velhos que participaram do projeto interdisciplinar, durante o evento foi lhes dado um retorno das avaliações efetuadas, foram organizadas palestras com professores especialistas na área de envelhecimento assim como atividades sócio-recreativas. Finalizando o evento realizou-se um coffee break seguido de baile, quando os acadêmicos dançaram com os velhos desenvolvendo as atividades programadas pela disciplina de atividades rítmicas.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

8ª fase: Finalmente encerrou-se o projeto de extensão com a realização em sala de aula de um debate entre os alunos e professores à respeito da participação no projeto de extensão. Na seqüência realizou-se o primeiro questionário, que teve como objetivo avaliar alguns aspectos relacionados a sensibilização dos acadêmicos participantes do projeto.

**Como foi esta fase para você ? ( descreva em breves palavras mas diga o que realmente sentiu ) O que mudaria nela para os próximos projetos?**

**9. Qual fase ou fase que mais te mobilizaram para fazer você querer a trabalhar com velhos? qual ou quais delas fez você optar por isso ?**



## ANEXO 3

**AVALIANDO A MOBILIDADE GERAL DE UM GRUPO DE JOGADORES DE GATEBALL, PERTENCENTES A ASSOCIAÇÃO NIPO BRASILEIRA DE VARZEA GRANDE – MT.**

Acadêmicos do 2.º Semestre do curso de Educação Física do UNIVAG

Docentes orientadores: Maria Auxiliadora V.P. Lima; Tomires Campos Lopes; Simone Maria Marques; Daniella Piloni Botelho; Weber Fraga e Eduardo Adrião.

**INTRODUÇÃO:** O presente trabalho teve por objetivo oportunizar saberes aos acadêmicos do 2.º semestre do curso de Educação Física do UNIVAG e avaliar a mobilidade geral em um grupo de jogadores de gateball da Associação Nipo Brasileira de Várzea Grande – MT, que praticam esta atividade física em média três vezes por semana. **METODOLOGIA:** Utilizou-se para este fim alguns testes preconizados pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul para idosos fisicamente independentes, uma vez que, estes jogadores de gateball encontravam-se dentro da faixa etária estabelecida como terceira idade. Os testes utilizados foram os seguintes: teste de agilidade “Suttle run” seguindo a padronização descrita por STANZIOLA e PRADO (1995); teste de equilíbrio estático com controle visual, segundo a bateria de WILLIAMS e GREENE (1990); testes para medir a mobilidade geral descritos por WILLIAMS e GREENE (1990) citada por SPIRIDUSO (1995) contendo os testes de velocidade de levantar da cadeira, velocidade normal de andar e velocidade máxima de andar. Nossa amostra foi de seis homens e sete mulheres. **RESULTADOS:** Encontrou - se neste grupo de jogadores de gateball para os homens uma idade média de 69,83 anos e para as mulheres uma idade média de 67,14 anos. Entre os homens encontramos os seguintes resultados: para o teste de agilidade a média foi de 19,35 s  $\pm$  4,22 e para mulheres valores médios de 22,37 s  $\pm$  4,67; nos testes de equilíbrio encontramos os valores médios de 18,84 s  $\pm$  12,65 e para as mulheres os valores médios de 20,56 e s  $\pm$  9,58. Para os testes de mobilidade geral, no teste de velocidade de levantar da cadeira os valores médios encontrados para os homens foram de 1,03 s  $\pm$  0,36 e para mulheres os valores médios de 1,51 s  $\pm$  0,68. Já para o teste de velocidade normal de andar os resultados médios encontrados foram de 2,68 e o desvio padrão de  $\pm$  0,51 para os homens e 2,30  $\pm$  0,92 para mulheres. No teste de velocidade máxima de andar encontramos os seguintes resultados médios 2,53 e desvio padrão de  $\pm$  0,51 para homens e 2,88 s  $\pm$  0,51 para mulheres. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados obtidos podemos tecer as seguintes considerações, a respeito da situação dos jogadores de gateball naquele local examinado. O grupo das mulheres jogadoras de gateball encontra-se na faixa etária de 60 a 69 anos o que nos permite compara-las ao grupo avaliado pelo CELAFISCS de mulheres funcionalmente independentes em iguais testes de mobilidade geral. Foi aplicado o teste de hipótese para amostras independentes com número de elementos diferentes e encontramos um “t” calculado menor que os valores de “t” tabelado para 0,05 e 0,01 nos testes de equilíbrio (t= 0,97); de velocidade normal de andar ( t= -3,58) , porém para os testes de agilidade encontramos (t= 2,59) ; para velocidade de levantar da cadeira (t= 7,46) e de velocidade normal de andar ( t= -3,58) o que representa haver diferença significativa nestes componentes da mobilidade avaliados, entre as mulheres avaliadas pelo grupo do Celafiscs e as jogadoras de gateball para a mesma faixa etária.

**REFERÊNCIAS:**

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do Idoso – Física e Funcional –** Londrina: Midiograf, 2000.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 2001.

FRANCIOLI, L.L. **O Papel da Universidade na Reincorporação Social do Idoso –** in. A Terceira idade, Sesc – São Paulo, n.10, 18, 1999. p. 57-72.

## ANEXO 4

**AVALIANDO A MOBILIDADE GERAL DE UM GRUPO DE IDOSOS PERTENCENTES AO CENTRO DE CONVIVÊNCIA PE. FIRMO DUARTE FILHO EM CUIABÁ - MT**

Acadêmicos do 2.º Semestre do curso de Educação Física do UNIVAG

Docentes orientadores: Maria Auxiliadora V.P. Lima; Tomires Campos Lopes; Simone Maria Marques; Daniella Piloni Botelho; Weber Fraga e Eduardo Adrião.

**INTRODUÇÃO:** O presente trabalho teve por objetivo oportunizar saberes aos acadêmicos do 2.º semestre do curso de Educação Física do UNIVAG e avaliar a mobilidade geral em um grupo de idosos, fisicamente independentes para as atividades diárias. O grupo avaliado pertence ao Centro de Convivência Pe. Firmo Duarte Filho em Cuiabá – MT e pratica atividades físicas três vezes por semana. Neste centro são ministradas aulas de Hidro ginástica, ginástica localizada, dança de salão, caminhada e de atividades lúdicas.**METODOLOGIA:** Utilizou-se para este fim alguns testes para avaliar mobilidade geral preconizados pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. São os seguintes: teste de agilidade “Suttle run” seguindo a padronização descrita por STANZIOLA e PRADO (1995); teste de equilíbrio estático com controle visual, segundo a bateria de WILLIAMS e GREENE (1990); testes para medir a mobilidade geral descritos por WILLIAMS e GREENE (1990) citada por SPIRIDUSO (1995) contendo os testes de velocidade de levantar da cadeira, velocidade normal de andar e velocidade máxima de andar. Nossa amostra foi de 35 mulheres, na faixa etária de 60 a 69 anos e 28 mulheres na faixa etária de 70 a 79 anos.**RESULTADOS:** Para o grupo de idosas avaliadas na faixa de 60 a 69 anos obtivemos os seguintes resultados para os testes de agilidade: a média foi de 22,96 tendo um  $s \pm 4,97$  e para 70-79 anos 27,66  $s \pm 6,30$ . Nos testes de equilíbrio na faixa 60-69 anos obtivemos os resultados médios de 12,90 e  $s \pm 9,83$  e para a faixa de 70-79 anos 9,93 e  $s \pm 7,75$ . Para o teste de velocidade de levantar da cadeira os valores médios encontrados foram de 1,26 e o desvio padrão de  $\pm 1,49$  na faixa de 60 a 69 anos e 1,40  $s \pm 0,63$  para a faixa de 70 a 79 anos. Já para os testes de velocidade normal de andar os resultados médios foram de 4,24 e o desvio padrão de  $\pm 4,78$  na faixa de 60 a 69 anos e 3,73  $s \pm 0,67$  pra a faixa de 70 a 79 anos; e nos testes de velocidade máxima de andar encontramos os resultados médios de 2,45 para um  $s \pm 0,38$  para a faixa de 60 a 69 anos e 2,52  $s \pm 0,43$  para a faixa de 70 a 79 anos.**CONCLUSÃO:** Diante dos resultados obtidos podemos tecer as seguintes considerações. Comparamos os resultados obtidos para as faixas de 60 a 69 anos e 70 a 79 anos, nos testes de mobilidade geral, com os resultados obtidos pelo grupo do Celafiscs para os mesmos testes. Foi aplicado o teste de hipótese para amostras independentes com número de elementos diferentes e encontramos um “t” calculado menor que os valores de “t” tabelado para 0,05 e 0,01 nas faixas de 60 a 69 anos e 70 a 79 anos respectivamente nos testes de equilíbrio ( $t= -1,93$ ) ( $t= 0,48$ ) e também para o teste de velocidade normal de andar para a faixa de 60 a 69 anos ( $t= 1,98$ ) e velocidade máxima de andar ( $t= -0,47$ ). Porém encontramos um “t” calculado maior que o tabelado em ambas as faixas etárias, para os testes de agilidade ( $t= 4,85$ ) (4,74); para velocidade de levantar da cadeira ( $t= 2,89$ ) ( $t= 5,49$ ) e de velocidade normal de andar ( $t= 3,45$ ) na faixa de 70 a 79 anos. O que representa haver diferença significativa nestes componentes da mobilidade avaliados, entre as mulheres avaliadas pelo grupo do Celafiscs e idosas do Centro de Convivência Pe Firmo Duarte Filho.

**REFERÊNCIAS:**

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do Idoso – Física e Funcional –** Londrina: Midiograf, 2000.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 2001.

FRANCIOLI, L.L. **O Papel da Universidade na Reincorporação Social do Idoso –** in. A Terceira idade, Sesc – São Paulo, n.10, 18, 1999. p. 57-72.



## ANEXO 5

**AVALIANDO A MOBILIDADE GERAL DE UM GRUPO DE IDOSOS ASILADOS DE VARZEA GRANDE**

Acadêmicos do 2.º Semestre do curso de Educação Física do UNIVAG

Docentes orientadores: Maria Auxiliadora V.P. Lima; Tomires Campos Lopes; Simone Maria Marques; Daniella Piloni Botelho; Weber Fraga e Eduardo Adrião.

**INTRODUÇÃO:** O presente trabalho teve por objetivo oportunizar saberes aos acadêmicos do segundo semestre do Curso de Educação Física do UNIVAG e avaliar a mobilidade geral em um grupo de idosos asilados, que não praticam atividades físicas, moradores do abrigo denominado “Lar D. Bebê”, em Várzea Grande – MT.

**METODOLOGIA:** Utilizou-se para este fim alguns testes preconizados pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul para avaliação da mobilidade de idosos fisicamente independentes. Tais como: teste de agilidade “Suttle run” seguindo a padronização descrita por STANZIOLA e PRADO (1995); teste de equilíbrio estático com controle visual, segundo a bateria de WILLIAMS e GREENE (1990); testes para medir a mobilidade geral descritos por WILLIAMS e GREENE (1990) citada por SPIRIDUSO (1995) contendo os testes de velocidade de levantar da cadeira, velocidade normal de andar e velocidade máxima de andar. Nossa amostra foi de 28 internos homens e mulheres.

**RESULTADOS:** Encontrou - se neste grupo de idosos asilados 20 indivíduos que se encontravam ou acamados por diferentes motivos tais como: acidentes vasculares cerebrais, artroses e outras doenças, ou portadores de deficiência mental, auditiva ou visuais, que os tornaram de alguma forma funcionalmente incapacitados, impossibilitando-os de participarem dos testes de Habilidade Motoras. Dentre os demais integrantes da amostra, que foram oito indivíduos, obtivemos uma idade média para o grupo de 73,38 anos e os seguintes resultados: para o teste de agilidade, a média encontrada foi de 1,02 e do desvio padrão  $\pm 0,31$ . Nos testes de equilíbrio a média encontrada foi de 11,48 e desvio padrão de  $\pm 13,17$ .

Para os testes de mobilidade geral, no teste de velocidade de levantar da cadeira os valores médios encontrados foram de 2,05 e o desvio padrão de 1,30; para o teste de velocidade normal de andar os resultados médios foram de 7,80 e o desvio padrão  $\pm 2,14$ ; no teste de velocidade máxima de andar encontramos os seguintes resultados médios 4,97 e desvio padrão de 1,30.

**CONCLUSÃO:** Diante dos resultados obtidos podemos tecer as seguintes considerações, a respeito da situação dos idosos asilados naquele local examinado.

A maioria deles se encontram funcionalmente incapacitados para as atividades da vida diária contendo dentro de uma amostragem de 28 pessoas apenas 8 sendo capazes de ser funcionalmente independentes. O quadro encontrado pode se tornar ainda mais grave devido a falta de atividade física adequada ao grupo, que pode levar aqueles que ainda são funcionalmente independentes a se tornarem incapacitados como os demais.

**REFERÊNCIAS:**

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do Idoso** – Física e Funcional – Londrina: Midiograf, 2000.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

FRANCIOLI, L.L. **O Papel da Universidade na Reincorporação Social do Idoso** – in. A Terceira idade, Sesc – São Paulo, n.10, 18, 1999. p. 57-72.

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)