

ATIVIDADES FÍSICAS E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: CONHECIMENTO, PLANEJAMENTO E HABILIDADES NECESSÁRIAS PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRABALHO COM IDOSOS

Franciele Camila Hentges; Claudine Hentges

Universidade Estadual do Centro – Oeste (UNICENTRO), camilafhentges@hotmail.com

Resumo: O envelhecimento é um processo inevitável para todos os seres vivos, tendo muitas vezes nos humanos impactos que geram queda na capacidade física e cognitiva, contudo, cada vez mais tem se desenvolvido estudos e atividades intervencionistas que possibilitam a otimização do trabalho do educador físico com idosos. O presente artigo é fruto de uma pesquisa bibliográfica feita a partir de textos disponibilizados numa das unidades da disciplina de pós-graduação modalidade lato-sensu da primeira turma de Gerontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), tendo como objetivo transmitir conhecimentos científicos que possam auxiliar na formação e na práxis dos profissionais de Educação Física com idosos. Os resultados demonstram que para um trabalho significativo e de qualidade com o público idoso, os profissionais de Educação Física necessitam conhecimentos no âmbito gerontológico, além de desenvolver habilidades específicas, como relativas a comunicação e a sociaefetividade, entre outras. Também, revelou-se a importância da ação de planejamento para atividades e a necessidade de pesquisas futuras acerca do trabalho do educador físico com idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idosos, Formação profissional, Educação Física.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, as pesquisas em torno da relação entre atividades físicas e envelhecimento saudável têm construído sua variabilidade, demonstrando diferentes possibilidades de intervenções e desenvolvimento de habilidades profissionais necessárias para o trabalho com o público idoso. Pensar alternativas para aprimorar o conhecimento e transmitir para população, principalmente acadêmica, é essencial para uma formação qualificada e preparada para o trabalho com idosos, visto que, muitas vezes a temática não é disseminada em disciplinas ou não se faz presente nas grades curriculares dos diversos cursos de graduação.

Se presentifica as seguintes indagações: o que seria um planejamento de atividades e qual a sua importância para o trabalho com o público de idoso? Quais são as habilidades necessárias específicas para os profissionais de educação física embasar sua práxis no trabalho com idosos? Quais os tipos de atividades cientificamente orientadas e recomendadas para os profissionais trabalharem com este público? São estas questões que nortearam o

desenvolvimento deste estudo, para que se possa conhecer, (re)pensar e atualizar conhecimentos acerca da prática profissional de Educação Física e concomitantemente contribuir para a formação dos discentes de graduação, possibilitando conhecer, vislumbrar e construir futuras intervenções.

METODOLOGIA

No que se refere a aspectos metodológicos, prioriza-se a pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo. Segundo Lima e Miotto (2007) a pesquisa bibliográfica se diferencia do que se designa revisão de literatura, pois pode ser compreendida como um conjunto sistemático de conhecimentos em busca por soluções, estando sempre vinculado ao objeto de pesquisa estudado.

A fonte de dados para realização da pesquisa proveio da plataforma virtual chamada como “AVA” (Ambiente Virtual de Aprendizagem), na qual ficam disponíveis textos e materiais deixados para os acadêmicos de pós-graduação de Gerontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Os textos foram baixados (realizado o procedimento de download), e salvos num computador durante a execução de uma unidade da disciplina que correlacionava as atividades físicas com o envelhecimento no segundo semestre da pós-graduação, sendo este procedimento feito por meio de uma acadêmica da mesma.

Ressalta-se que para execução desta pesquisa bibliográfica foram apenas utilizados textos na modalidade de artigo científico, escritos no idioma português/brasileiro e disponíveis na plataforma de maneira gratuita, excluindo –se outros materiais como vídeos, outros tipos de produções textuais e matérias complementares. No total foram considerados quatro artigos que se alinhavam com os objetivos e critérios desta pesquisa.

APONTAMENTOS TEÓRICOS, METOLÓGICOS E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PARA OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Com o aumento da expectativa de vida e conseqüentemente da população idosa, busca-se cada vez mais a otimização da qualidade de vida, integrando o bem-estar físico e psicológico. Essa preocupação, perpassa do nível individual para se tornar um desafio no setor público, que ainda necessita de avanços na política e serviços específicos e que sejam efetivos para o trabalho com o público idoso.

Os programas e serviços que vem sendo destinado ao público idoso na maioria das vezes tem a participação de profissionais de Educação Física, atuando de forma preventiva e na promoção de saúde. Historicamente, ocorreram perspectivas teóricas que embasam a prática do educador físico e que ainda estão presentes, muitas vezes de forma mista em seus diversos campos de atuação.

O estudo produzido por Vendruscolo e Souza et al. (2011), resgata por meio da pesquisa bibliográfica perspectivas teóricas da Educação Física que sustentaram e ainda embasam intervenções disseminadas nos diversos programas e serviços para atendimento do público idoso. Os autores classificaram essas perspectivas em três grupos: tradicional, assistencialista e sócio educacional.

A perspectiva tradicional é compreendida na Educação Física como relacionada diretamente e restritamente a questões de ordem biológica e fisiológica, tendo em vista a promoção de saúde principalmente nos aspectos biológicos e funcionais. Programas que tem como norteador essa perspectiva se limitam na análise de mudanças fisiológicas do envelhecimento, sendo a prescrição de atividades programadas em sua modalidade e duração para contribuir e explicar os benefícios de ordem anatômica e funcional. A crítica estabelecida para esse tipo de modalidade é que a mesma não permite ver o idoso como um todo, além de que a motivação para fazer atividades físicas vindo de fatores externos são insuficientes para que exista uma continuidade a longo prazo.

No que se refere a perspectiva assistencialista, pode-se afirmar que a mesma se embasa numa concepção assistencialista provinda da área do serviço social, pela qual o idoso e a velhice são vistos pela ótica de aspectos negativos de dependência, aprendizagem limitada e declínios biopsicossociais, alinhando-se a ideia de fragilidade. As atividades físicas propostas nesta perspectiva, não tem a percepção do idoso como ser em desenvolvimento e não são de caráter educacional, sendo meramente pontuais, recreativas e de lazer.

A última perspectiva descrita pelos autores seria a sócio-educacional, a qual seria a mais recomendada para os profissionais, pois se vincula ao princípio de educação permanente, sendo compreendida como algo que não deve se restringir a nenhuma fase de desenvolvimento específica. Nesse sentido, o educador físico baseara suas propostas de intervenção levando em consideração as especificidades individuais e tendendo a contribuir para autonomia, auto-realização e otimização das relações sociais estabelecidas pelo idoso. Além disso, programas que se pautam nessa perspectiva buscam desenvolver no idoso a consciência e autonomia em

relação a seus direitos e o resgate de suas potencialidades, demonstrando sua utilidade na sociedade.

Ressalta-se que conhecimento da teoria é essencial para direcionar o profissional para elaboração de atividades de forma qualificada, criativa e de maneira adequada as necessidades apresentadas, trazendo benefícios ao idoso e juntamente satisfação e lazer. De forma análoga, pode-se dizer que o arcabouço teórico da subsídios para uma prática significativa, sendo também de suma importância que discentes e profissionais realizem previamente o planejamento de suas ações.

Mas, o que é planejamento? Muito se discute sobre o planejamento de atividades, principalmente no âmbito dos cursos de licenciatura, contudo, muitas vezes se perpetua um ensino por meio da repetição e conseqüentemente da reprodução de planos de atividades ao longo dos anos sem levar em conta as especificidades do contexto. Klosouski e Reali (2008) apontam que o planejamento se constitui num tipo de ação do pensamento humano que se modifica com o passar do tempo, devendo ser feito de forma singular ao considerar a diversidade de contextos, mesmo na existência de conceitos semelhantes. Podendo ser ainda definido como:

[...] um processo que exige sistematização, organização, decisão e previsão e ele está inserido em vários setores da vida: faz-se planejamento urbano, econômico, familiar, habitacional, educacional. E este último, que é o objeto desse estudo, é um ato político-pedagógico, pois explicita suas intenções, bem como os objetivos que se pretendem atingir. (KLOSOUISKI, REALI, 2008, p.2)

Os autores, em sua pesquisa de caráter bibliográfico consideraram a existência de diversas concepções sobre o planejamento, sendo além disso demonstrado os tipos e as fases desse processo. Esses conhecimentos repassados são de valia a profissionais das mais diversas áreas, visto que são diretamente correlacionados a prática docente e em outros campos de atuação na qual são destinadas atividades ao público idoso.

Os tipos reconhecidos de planejamento seriam: planejamento educacional, compreendido como um processo que se preocupa com a educação de forma geral, buscando atender as necessidades de caráter individual e coletivo; planejamento escolar, que se refere ao planejamento mais especificamente da instituição escolar, a qual envolve a estrutura, organização, modo de funcionamento e as propostas pedagógicas estando em articulação com o contexto social e as atividades escolares; planejamento curricular, que diz respeito a formação

do currículo escolar pelo próprio educador e o planejamento de ensino, que pode ser entendido como norteador do trabalho do professor, pelo qual se garante a coerência das atividades repassadas pelo professor aos alunos e as aprendizagens que se pretende transmitir. (KLOSOUKI, REALI, 2008)

Ressalta-se que as atividades com o público idoso devem considerar as especificidades da velhice, bem como as necessidades do coletivo e individuais do público alvo. Nesse sentido, as fases para ocorrer o planejamento das mesmas são : diagnóstico da realidade, na qual os profissionais devem realizar uma espécie de “sondagem” do seu público, averiguando as potencialidades, dificuldades e limitações existentes a fim de ter uma melhor percepção do nível que se encontra o coletivo e as necessidades individuais; definição do tema e preparação, a qual possibilita a escolha de temas e atividades que se adequem a demanda apresentada na sondagem, além de ir de encontro aos interesses do público idoso, sendo a preparação uma fase de planejamento que consiste em demonstrar os passos para execução das atividades e por fim a avaliação do processo que deve ocorrer de forma alinhada com os objetivos e demonstrar que as atividades podem promover diferenças. (KLOSOUKI, REALI, 2008)

O planejamento deve ser visto pelos profissionais de educação física, essencialmente os que exercem a modalidade de licenciatura, como uma estratégia eficaz de atingir os objetivos inicialmente propostos para os idosos e possivelmente para demais públicos.

CONHECIMENTOS E HABILIDADES PROFISSIONAIS PARA O TRABALHO COM PÚBLICO IDOSO

Muitas vezes a formação profissional em Educação Física e até mesmo em outros cursos de graduação atentam-se a aspectos teóricos e técnicos sem levar em consideração ou dar a devida importância ao conhecimento e habilidades profissionais específicas para o trabalho com cada fase do desenvolvimento humano. Nesse sentido, pode-se afirmar:

A formação de professores de Educação Física ainda tem sido centrada numa tradição cultural que preconiza a transmissão e aquisição de conhecimentos e privilegia conteúdos esportivos, com ênfase em aspectos biológicos e neurocomportamentais. (COSTA et al., 2004, p.17)

Assim sendo, o conhecimento acerca do envelhecimento, a velhice e suas especificidades na maioria das vezes não é visto de forma aprofundada na trajetória acadêmica. Nesse sentido, diverge-se da ideia proposta pelos autores Lopes, Farias e Pires (2012), que colocam que o profissional de Educação Física no trabalho com idoso deve ter “perfil gerontológico”, pois, nem o conhecimento, nem as habilidades são inatas, assim sendo, acredita-se que é por meio essencialmente da formação, da troca de saberes e experiências, da motivação do aluno e aspectos didáticos, entre outros fatores, que ocorre a construção da aprendizagem, conhecimento e o desenvolvimento de habilidades.

Portanto, é necessário considerar que nem sempre o aluno ou profissional traz consigo um repertório de habilidades para o trabalho com os idosos, todavia, o desenvolvimento das mesmas pode propiciar uma melhor relação com o seu público, bem como, acrescentar elementos positivos a sua imagem e trajetória profissional.

No estudo de Lopes, Farias e Pires (2012), que teve como objetivo identificar os conhecimentos e habilidades necessárias para o trabalho do educador físico com os idosos, foi investigado a temática com seis profissionais que atuaram com este público há mais de cinco anos por meio de um questionário composto por perguntas abertas e fechadas.

Dentre os conhecimentos gerontológicos essenciais para o profissional trabalhar com público idoso foram citados pelas profissionais de educação física : alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento; da epidemiologia do envelhecimento; processo de envelhecimento; envelhecimento populacional e aspectos demográficos; programas de saúde e atividade física direcionados ao idoso; qualidade de vida; ética e conduta profissional; atividade física, exercício físico, aptidão física; produção do conhecimento em atividade física.

Já que no que se refere as principais habilidades, foram elencadas: saber escutar e ter paciência; conhecimento dos exercícios físicos adequados às doenças; carisma e laços afetivos; comunicação; conhecimento de gerontologia, ter responsabilidade; gostar e ter interesse no trabalho com idosos; trato sobre as diferenças da faixa Etária - possibilidade e necessidades.

Ressalta-se que os autores relatam que as habilidades mais pontuadas foram referentes a comunicação e o trato socioafetivo. Mesmo sendo um estudo limitado no que se refere ao número de profissionais participantes, o conhecimento produzido no estudo é essencial para compor o arcabouço teórico e proporcionar a reflexão de como trabalhar esses conhecimentos e habilidades no âmbito do ensino – aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo foi possível verificar a importância do conhecimento teórico acerca do envelhecimento e da velhice na formação e atuação do profissional de educação física com idosos. Cursos de graduação, especialização e atualização profissional devem buscar inserir as temáticas relacionadas ao campo gerontológico visando a otimização da práxis com idosos.

O conhecimento teórico, o desenvolvimento de habilidades profissionais e a ação de um planejamento minucioso é fundamental para intervenções significativas e a conquista dos objetivos que o profissional busca alcançar.

Por fim, recomenda-se aos estudantes e profissionais de Educação Física, a abertura para uma visão integral dos idosos enquanto seres humanos, não se reduzindo a aspectos biológicos e enraizado em estereótipos negativos tão frequentes no discurso social. O Educador Físico, deve pautar seu trabalho com idoso na busca pelo envelhecimento ativo, autonomia, resgate ou construção de autoestima, na prevenção de doenças crônicas – degenerativas e numa visão política que traga a consciência de seus direitos e deveres perante a sociedade.

Ressalta-se a necessidade de novas pesquisas para compor o arcabouço teórico da Educação Física no que se refere a conhecimentos gerontológicos e habilidades profissionais no trabalho com o público idoso.

REFERÊNCIAS

DA COSTA, Luciane Cristina Arantes et al. Potencialidades e necessidades profissionais em Educação Física. **Journal of Physical Education**, v. 15, n. 1, p. 17-23, 2004.

KLOSOWSKI, Simone Scorsim; REALI, Klevi Mary. Planejamento de ensino como ferramenta básica do processo ensino-aprendizagem. **Revista Eletrônica Lato Sensu**, v. 5, p. 1-8, 2008.

LOPES, Marize Amorim; FARIAS, Sidney Ferreira; PIRES, Patrícia Orofino. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 1, 2012.

SASSO DE LIMA, Telma Cristiane; TAMASO MIOTO, Regina Célia. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, 2007.

VENDRUSCOLO, Rosecler et al. Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. **Pensar a Prática**, v. 14, n. 1, p. 1-13, 2011.