

RELATOS DE EXPERIÊNCIAS DO PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE E CIDADANIA NA MELHOR IDADE – PROEX-IFRN: ENVELHECENDO COM QUALIDADE DE VIDA

Nancy Francisca da Silva; Betânia de França Xavier; **Edna de Oliveira Evaristo**;

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte Campus Natal Central;

nansys@hotmail.com; edna.evaristo@ifrn.edu.br

INTRODUÇÃO

A questão do envelhecimento é um processo inerente ao ser humano, todos nós vamos envelhecer um dia, no entanto é necessário o despertar da conscientização pela busca da qualidade de vida, adotando hábitos saudáveis.

Nesta perspectiva, Simões (1994, p.16), realiza uma significativa reflexão quando afirma que:

Com o advento da Gerontologia, entendida enquanto estudo dos processos de envelhecimento com base nos conhecimentos oriundos das ciências biológicas, psicocomportamentais e sociais. [...]. É possível, através de certas medidas, prever as alterações e transtornos motores e psíquicos que ocorrem nesta fase da vida.

À luz desta consideração, vislumbrando o campo interdisciplinar da Gerontologia, Doll (2004) declara que o envelhecimento é uma temática que pode estar presente em quase todas as ciências. Desta forma, verifica-se, numa perspectiva bio-psico-social, que existem caminhos estimulantes e motivadores, os quais o idoso pode trilhar e proporcionar para si, com a ajuda das diversas ciências e da modernidade, uma melhor qualidade de vida.

Recentemente, a “Política Nacional do Idoso”, em seu Artigo 2º, classificou que consideram-se idosos os indivíduos com idade acima de sessenta anos. Mas essa idade, conforme Simões (1994) varia de indivíduo para indivíduo, em face de peculiaridades de ordem biológica, psicológica ou sociológica.

A relação entre idade cronológica e o estabelecimento da velhice, depende de fatores individuais morfológicos, psicológicos, hereditários, culturais, intelectuais e raciais. Quando afetados por esses fatores, os indivíduos sofrem um decréscimo funcional em seu organismo, fato que requer adaptações sociais, psicológicas e físicas. (SIMÕES, 1994).

De acordo com Simões (1994), as modificações que ocorrem na velhice afetam a relação do indivíduo com o meio no qual ele vive, fazendo com que o fator motivacional interfira no ritmo de declínio do envelhecimento. Sendo assim, faz-se necessário motivar e manter o idoso ativo com vivências que possibilitem sua readaptação ao meio ambiente.

Ao elucidar as concepções de envelhecimento e velhice, para Fratzczak apud Paschoal (2002, p.27), “[...] envelhecimento significa um processo, um estágio que é definido de maneiras diferentes, dependendo do campo de pesquisa e do objeto de interesse.”; e “[...] velhice não é definível por simples cronologia, senão, pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas analisadas.” (PASCHOAL, 2002, p.27).

Discorrendo sobre as teorias que permeiam o processo de envelhecimento, Moragas (1997, p.56) destaca

A ampla experiência médica de atenção à velhice e a imensa pesquisa biológica deram origem a inúmeras teorias que tentam explicar o envelhecimento humano sem que, até o momento, exista uma teoria global sólida. Existem resultados de pesquisas, certos fatos, quase universais, inúmeras interpretações, mas não uma teoria geral sólida que explique, globalmente, o fenômeno do envelhecimento humano.

Teorizando o processo de envelhecimento, Vargas (1983) evidencia ” A velhice, na qualidade de fenômeno personalíssimo, variável no tempo e espaço, é produto de fatores exógenos e endógenos. O envelhecimento, como um processo biopsíquico de degeneração orgânica, também é resultante do contexto social. (VARGAS, 1983, p.17)”.

Na conotação de Okuma (1998), o envelhecimento é um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo, modificando suas funções; no caso do homem, tal processo assume dimensões que ultrapassam o ciclo biológico, podendo acarretar consequências sociais e psicológicas. Por conseguinte, para Okuma (1998, p.13), “[...] a complexidade da velhice, qualidade inserida no processo de envelhecimento, [...] resulta da mútua dependência entre os aspectos biológicos, psicossociais e socioculturais que interagem no ser humano.”

Por fim, Netto e Borgonovi (2002) afirmam que a existência de numerosos conceitos acerca do envelhecimento deixa clara, por si só, a dificuldade de entender o processo de envelhecimento. Contudo, para os autores o envelhecimento caracteriza-se por ser:

[...] 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 determinam por levá-lo à morte. (NETO e BORGONOV, 2002, p.44).

O fator do envelhecimento humano, portanto, hoje é uma questão prioritária e que vem mobilizando a sociedade brasileira, uma vez que as demandas geradas por essa nova realidade trazem consigo enormes desafios e implicações sociais complexas que já se fazem sentir no cotidiano das sociedades.

A educação, o acesso a informação e os espaços comunitários voltados para essa faixa etária, tornam assim, uma via por excelência para amenizar as expressões do preconceito etário e garantir a continuidade do desenvolvimento daqueles que envelhecem, tendo em vista que estimulam a socialização e a vivência de atividades físicas, proporcionam suporte social, promovem a aquisição de conhecimentos, facilita a expressão das emoções e a troca de experiências, exercendo, desta forma, uma contribuição para a continuidade dos papéis das pessoas idosas junto à sociedade.

De acordo com o Estatuto do Idoso, cap. V, art. 20, esse tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, **diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar** condição de idade. Já o Cap. V, art. 21, preconiza que o poder público criará oportunidades de acesso a pessoa idosa, a educação adequando currículos metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.

Nessa conjectura, o projeto de Extensão Saúde e Cidadania na Melhor Idade, vinculado a PROEX-CNAT-IFRN, se justifica por oferecer diversas atividades voltadas ao público idoso: Arte Educação, Dança, Francês, Ginástica, Hidroginástica, Inclusão Digital, Karatê, Musculação, Natação, Pilates e Psicologia, com o intuito de promover o bem estar social, cultural e educacional dos seus participantes.

OBJETIVOS

Oferecer vivências voltadas ao público idoso que resgate, por meio das atividades físicas e cognitivas ofertadas no Projeto de Extensão, a independência e a autonomia do idoso frente aos desafios do cotidiano. Contribuir para a melhoria das qualidades físicas do idoso: força, equilíbrio, agilidade, resistência, flexibilidade, dentre outras, por meio das vivências de e dança, ginástica, hidroginástica, musculação, natação e pilates. Aprimorar a capacidade de lidar com as tecnologias digitais por meio da atividade de Novas Tecnologias. Propiciar o acesso ao conhecimento de uma língua estrangeira, através do estudo da língua francesa. Desenvolver dinâmicas comportamentais

que contribuam para o enfrentamento das dificuldades psisociais peculiares ao processo de envelhecimento.

Objetivos específicos

- Contribuir para a melhoria das qualidades físicas do idoso nomeadamente força, equilíbrio, agilidade, resistência, flexibilidade, agilidade, dentre outras, por meio das vivências físicas realizadas no Projeto tais como hidroginástica, natação, ginástica, musculação, pilates e dança.
- Desenvolver a capacidade de lidar com as tecnologias digitais presentes no mundo moderno, por meio da disciplina designadamente Novas Tecnologias.
- Propiciar o acesso ao conhecimento de uma língua estrangeira, bem como a uma cultura diferenciada, através do estudo da língua francesa.
- Desenvolver dinâmicas comportamentais que contribuam para o enfrentamento das dificuldades psisociais peculiares ao processo de envelhecimento
- Disponibilizar situações que contemplem o envolvimento em atividades manuais que estimulem o imaginário do idoso, por meio da construção de objetos artísticos.

MATERIAL E MÉTODOS

Conforme Neri (2007 p. 22), atualmente o contingente de brasileiros com idade a partir de 60 anos se aproxima de 18 milhões de cidadãos, ou seja, 10% da população do Brasil. Sendo necessárias políticas públicas que proporcione uma melhor qualidade de vida a essa população idosa. Nesse contexto, as atividades do Projeto de Extensão Saúde e Cidadania na Melhor Idade funcionam no IFRN, Campus Natal Central, ministradas de segunda a sexta-feira, no horário das 07h30min as 12h00min. As práticas educativas voltadas a terceira Idade compreende: Arte Educação que possui quatro aulas semanais; Dança, duas aulas semanais, Francês uma aula, Ginástica duas aulas, Hidroginástica três aulas, Inclusão Digital duas aulas, Karatê duas aulas, Musculação duas aulas, Natação duas aulas, Pilates com duas aulas e Psicologia com um encontro semanal, assim é elaborado o cronograma de atividades, no qual o idoso pode participar de todas as aulas, construindo assim um processo de formação didático pedagógico que abrange e estimula diversas aptidões da pessoa idosa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Cada atividade proposta possui um objetivo específico, no caso das atividades da área de educação física, que busca trabalhar a questão do equilíbrio, o aumento da força muscular, da agilidade e da coordenação motora do indivíduo.

Já as da área cognitiva, busca estimular o raciocínio lógico, auxiliar na resolução de conflitos, motivar, ampliar e fortalecer os vínculos interpessoais. Ao final de cada semestre é realizada uma pesquisa qualitativa com aplicação de questionários para a realização de fatores comparativos, sendo constatado uma melhoria significativa na qualidade de vida desses participantes.

As imagens abaixo demonstram as atividades de Arte Educação, Dança, Francês, Ginástica, Hidroginástica, Inclusão Digital, Interação social, Karatê, Musculação, Natação, Pilates e Psicologia, respectivamente ministradas no referido projeto de extensão:

Figura 1 – Atividades do projeto de extensão Saúde e Cidadania na Melhor idade.



Fonte: Natércio Holanda

CONCLUSÃO

Conforme mencionado durante as explanações deste relato, os resultados obtidos na vida dos participantes são notórios, visto que nesse projeto de extensão se promove o hábito da prática de vida saudável, propiciando assim, um aumento da expectativa e a melhoria na qualidade de vida dos alunos participantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Câmara dos Deputados Federais. Estatuto do Idoso. Brasília, 2008.

MORAGAS, Moragas Ricardo. Gerontologia Social: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: NERI, Anita Liberalesso (Org). Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papirus, 2007.

OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus, 1998.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. Epidemiologia do envelhecimento. In: NETTO, Matheus Papaléo (Org). Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.

SIMÕES, Regina. Qualidade de vida na qualidade de vida. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). Qualidade de Vida: complexidade e educação. Campinas: Papirus, 2001.

VARGAS, Heber Soares. Psicologia do envelhecimento. São Paulo: Fundo Editorial (Fundação) BYK-PROCIENX, 1983.