

Atividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade Também se Aprende na Escola

Efigênia Passarelli Mantovani

Mestre em Educação Física - UNICAMP

Grace Angélica de Oliveira Gomes

Mestranda em Gerontologia - UNICAMP

João Paulo Tirabassi

Licenciado em Educação Física - ISEU

Ricardo Martinelli Panizza

Mestrando em Gerontologia - UNICAMP

Viviane Portela Tavares

Especialista em Educação Física Adaptada

Neste capítulo, valorizamos a função da escola na promoção de ações intergeracionais, de modo que jovens e idosos se beneficiem mutuamente e possam compartilhar informações referentes aos hábitos e atitudes saudáveis que permitam obter uma boa qualidade de vida na velhice.

Uma velhice satisfatória resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças (NERI, 1993).

Como figura o idoso entre os jovens? Será uma pessoa desgastada pela idade, suscetível a doenças; que deve permanecer em constante repouso e segregada da sociedade? Ou uma pessoa dinâmica que compartilha sua experiência, interage com as diferentes idades e possui uma boa qualidade de vida decorrente de seus hábitos de vida saudáveis? Seria a escola responsável por passar esses conceitos ou promover vivências relacionadas a esta fase da vida?

Tendo em vista este quadro geral, enfatizamos a prática de atividades físicas como um hábito de vida que possa promover o envelhecimento saudável.

SEDENTARISMO COMO PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

Sabe-se que o estilo de vida atual tem levado cada vez mais um número de pessoas ao sedentarismo. Dentre os hábitos saudáveis a serem adquiridos, a participação em programas de atividades físicas regulares desempenham importante papel. A prática de atividades físicas assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de auto-eficácia e a capacidade do indivíduo de atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo (VITTA, 2000).

A atividade física também diminui com a idade, tendo início durante a adolescência e declinando na idade adulta. Em muitos países, desenvolvidos e em desenvolvimento, menos de um terço dos jovens são suficientemente ativos para obter os benefícios para a saúde advindos da prática de atividade física. É preocupante a redução de atividades físicas nos programas de educação em escolas no mundo todo, ao mesmo tempo em que se observa um aumento significativo da frequência de obesidade entre jovens. A prevalência de obesidade em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, com a falta de atividades físicas no tempo de lazer, mas que também diz respeito ao estilo de vida

moderno, onde a maior parte do tempo livre é gasto em atividades sedentárias como assistir televisão, usar computadores, viajar e passear de carro.

A alimentação e a atividade física influenciam na saúde seja de maneira combinada ou cada uma em separado. Assim, enquanto os efeitos da alimentação e da atividade física em saúde podem interagir, sobretudo no caso da obesidade, a atividade física aporta benefícios adicionais independentes da nutrição e da dieta alimentar. A atividade física é fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se prevenir e combater os males associados com o envelhecimento. Desta forma devemos destacar que a atividade física bem aplicada na adolescência pode induzir um adulto à prática permanente, tornando-se, no futuro, um idoso saudável.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), “o envelhecimento é reconhecido como uma das mais importantes modificações na estrutura da população mundial”. Esta modificação é uma verdade em todos os países do mundo, porém entre os dotados de menos recursos econômicos e sociais como o Brasil, a questão cerca-se de uma gama muito maior de problemas. Segundo a World Health Statistics, em 1950 ocupávamos o 16º lugar em população com idade igual ou superior a 60 anos, com 2,1 milhões de idosos. Em 2025, estima-se que este contingente se elevará a 31,8 milhões, o que nos elevará à 6ª posição.

Atualmente no Brasil, a população idosa atinge 9,9 milhões de pessoas, com uma taxa de crescimento anual de 3,7% ao ano, mais do que o dobro da taxa de crescimento da população total, que é de 1,4% ao ano, (JACOB, CHIBA e ANDRADE, 2000).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) manifesta sua preocupação com o aumento da expectativa de vida, e dimi-

nuição da qualidade de vida, principalmente considerando a incapacidade e a dependência.

Nesse aspecto, se destaca a influência positiva da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

Essas adaptações abrangem uma série de modificações nos sistemas corporais do idoso, trazendo benefícios como a melhora da circulação periférica, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades domésticas e melhora da auto-estima e da autoconfiança, (NOBREGA et al, 1999).

Para McArdle, Katch e Katch (2003), apesar das reduções da capacidade funcional e do desempenho nos exercícios, até mesmo entre os indivíduos ativos, o exercício regular consegue contrabalançar os efeitos típicos do envelhecimento.

A Qualidade de Vida tem sido uma preocupação constante do ser humano, desde o início de sua existência e, atualmente, constitui um compromisso pessoal à busca contínua de uma vida saudável.

A OMS propõe o termo de envelhecimento ativo, que é definido como sendo o processo de aperfeiçoar oportunidades para a saúde, a participação e a segurança de modo a melhorar a qualidade de vida no processo de envelhecimento de cada pessoa.

A ESCOLHA DA ATIVIDADE FÍSICA ADEQUADA

A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

- Preferência pessoal: o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la.
- Aptidão necessária: algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.

- Risco associado à atividade: alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão. É essencial que os exercícios sejam realizados com orientação profissional para evitar efeitos indesejados ou prejuízos à saúde do praticante.

A CO-EDUCAÇÃO ENTRE GERAÇÕES. O QUE PODE UMA GERAÇÃO ENSINAR À OUTRA?

A organização da sociedade é determinada por uma complexa gama de fatores econômicos, políticos e culturais. Sabemos que o fator geração é apenas mais um dos muitos determinantes do comportamento social, assim como classe, gênero, etnia, etc.

Nossos ciclos de vida individuais e coletivos e as transições entre as distintas etapas ao longo do tempo determinam a qualidade de nossas vidas como idosos.

Qualidade de vida na velhice é, hoje, um conceito importante no Brasil, na presença de maior número de idosos ativos e saudáveis na sociedade e da divulgação constante de informações sobre a importância de um estilo de vida saudável e da busca por recursos médicos e sociais que melhorem e prolonguem a vida.

Através da educação e conscientização para um envelhecimento saudável, a integração intergeracional promove uma reflexão sobre os hábitos e atitudes na relação entre idosos e a geração mais jovem, tais como:

- Valores éticos fundamentais e memória cultural: onde os idosos transmitem sua história pessoal e a história da comunidade, permitindo aos jovens conhecerem suas origens e se enraizarem em sua própria cultura.
- Educação para o envelhecimento: o velho aparece como modelo a ser seguido ou evitado, dependendo de seu grau de sucesso em viver satisfatoriamente esse período da vida, de sua própria maneira de enfrentar as dificuldades dessa fase.

- Uma educação para os novos tempos: a geração mais jovem também transmite aos idosos valores e conhecimentos do mundo atual, resultando em posicionamentos menos conservadores em relação a assuntos polêmicos, como sexo, drogas, etc.
- Domínio no manuseio de aparelhos eletrônicos e da linguagem digital: orientações transmitidas aos idosos, de como manejar a máquina e de como navegar pela rede. Vários idosos aprendem a usar computadores e outros aparelhos eletrônicos com seus próprios netos.
- Realizar pesquisas visando melhor conhecer os hábitos de vida nas escolas.
- Criar programas de orientação nutricional para os alunos em saúde para realização de ações de educação alimentar interligadas à família.
- Desenvolver trabalhos educativos em parceria com as escolas, envolvendo professores, profissionais da saúde, alunos, merendeiras e cantina.
- Implementar ações junto à escola que desenvolvem a prática de atividade física junto aos alunos e a comunidade, como exemplo, elaborar encontro com alunos e avós – café da manhã, pique-nique e programa de atividades físicas lúdicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente crianças, adolescentes, adultos e idosos ocupam áreas reservadas, tais como creches, escolas, escritórios, asilos e locais de lazer, compartilhando cada vez menos os mesmos lugares e situações. Além disso, as condições das sociedades modernas e industrializadas, em que o destaque é fundamentalmente o adulto, têm contribuído para o maior distanciamento entre as gerações (CARVALHO, 2006).

Neste contexto, os hábitos de vida adotados pelos indivíduos parecem ser um dos determinantes sobre a forma em que se irá envelhecer, considerando-se suas dimensões físicas,

emocionais e psicosociais que refletem na qualidade de vida na velhice.

A mudança para a adoção de um estilo de vida ativo é fundamental para um envelhecer com saúde e qualidade (MAT-SUDO, 2006). Essa transformação, no entanto, parece ser ainda uma questão não resolvida, e demonstra exigir atitudes que envolvam paralelamente políticas públicas de incentivo e ações isoladas em toda a sociedade, inclusive na escola.

Neste sentido, parece importante aumentar a consciência e a participação das diversas faixas etárias nas discussões sobre estilo de vida, através de programas intergeracionais na escola que tenham como objetivo a troca de informações sobre o quanto os hábitos de vida dos idosos ao longo da vida determinaram as características que estes apresentam atualmente.

Segundo Lima (2007) as atividades intergeracionais são também grandes incentivos para os idosos participarem significativamente de forma cooperativa na sua comunidade, pois são capazes de gerar a sensação de serem estimados, combatendo os sentimentos de inutilidade e exclusão.

O tema atividade física deve surgir, portanto, como um elemento potencializador das relações intergeracionais, constituindo-se simultaneamente como um meio determinante para melhorar a saúde e qualidade de vida em todas as faixas etárias.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, M.J. A ACTIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E RELAÇÕES INTERGERACIONAIS **REV. BRAS. EDUC. FÍS. ESP.** SÃO PAULO, v.20, p.71-72, SUP. 05. SET, 2006.

JACOB, W.F.; CHIBA, T.; ANDRADE, M.V. ASSISTÊNCIA DOMICILIÁRIA INTERDISCIPLINAR EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO. IN: DUARTE, Y.A. DE O.; DIOGO, M.J.D'E. ATENDIMENTO DOMICILIAR: UM ENFOQUE GERONTOLÓGICO. SÃO PAULO (SP): ATHENEU; p.539-44, 2000.

LIMA, C.R. PROGRAMAS INTERGERACIONAIS: UM ESTUDO QUE APROXIMAM AS DIVERSAS GERAÇÕES. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. CAMPINAS, 2007.

MATSUDO, S. M. ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO. **REV. BRAS. EDUC. Fís. ESP.**, SÃO PAULO, v.20, p.135-37, SUPL 05. SET, 2006.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO: ENERGIA, NUTRIÇÃO E DESEMPENHO HUMANO**. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN, 5.ED., p. 901-14,2003.

NERI, A.L. **QUALIDADE DE VIDA E IDADE MADURA**. ED. PAPIRUS, 1993.

NÓBREGA, A. C. L. ET AL. POSICIONAMENTO OFICIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE E DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO IDOSO. **REV BRAS MED ESPORTE**, 5(6): 207-11, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UN MARCO POLÍTICO. **REV ESP. GERIATR. GERONTOL**; 37(S2): 74-105, 2002.

_____. **ESTRATÉGIA GLOBAL EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**. OMS, 2004.

VITTA, A. ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA VELHICE: IN: FREIRE, S.A. ; NERI, A. L., **E POR FALAR EM BOA VELHICE**. CAMPINAS: PAPIRUS, 2000.