

E

**BOLETIM
INFORMATIVO**

Unimotricidade em Sociogerontologia

**Nº. 13 e 14
Manaus/ UA**

2001

Bius

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR DA UNIVERSIDADE DO AMAZONAS

REITOR

Prof. Dr. Walmir de Albuquerque Barbosa

VICE REITOR

Prof. Dr. Silas Guedes de Oliveira

PRÓ REITOR DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS

Prof. Dr. Almir Liberato da Silva

PRÓ-REITOR DE EXTERSÃO

Prof. Dr. Gedeão Timóteo Amorim

PREFEITO DO CAMPUS UNIVERSITÁRIO

Eng. Manuel Gomes de Figueiras Bastos

DIRETOR DA IMPRESA UNIVERSITÁRIA

Prof. Kleber Filgueiras Bastos

DIRETOR DA BIBLIOTECA CENTRAL

Sr^a. Olga Maria Moraes Serrão

DIRETOR DA COORDENAÇÃO DE EDITORIAL

Prof^a Algenir Ferraz da Silva

CONSELHO EDITORIA

Valtimar Carneiro de Souza
Francisca Nunes de Aguiar

**SETORES ADMINISTRATIVOS LIGADOS AO “PROGRAMA
UNIVERSIDADE NA 3ª IDADE ADULTA”**

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Prof. Gedeão Timóteo Amorim
Prof. Rosenir Lira – Di (Departamento de Interiorização)
profª. Irene da Costa Alves

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Diretora: Profª. MS. RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA

PROJETO IDOSO FELIZ PARTICIPAR SEMPRE

COORDENADORA GERAL

Profª. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Profª.Ms. Priscila Trapp Abbes
Profª. Chag Yen Yin

COORDENADORA DE ÁREA

Nazaré Marques Mota
Valtamar Carneiro de Souza
Rosa Ana Rodrigues Cavalcante
Francisca Nunes de Aguiar

DIRETIRA DO AMEGAM

Presidente: Darcy de Paula Modesto
Vice: Rita Puga
Priscila Riether
1ª Secretária: Rosa Ana Rodrigues
1ª Tesoureira: Nazaré Mota
2ª Tesoureira: Eneida Miranda Braga
Relações Públicas: Zenaide Ribeiro
Francisca Aguiar
Relações Humanas: Valtamar Carneiro
Patrimônio: Isabel Nascimento
Nazaré do Vale

SETORES PARTICIPANTES EXTRA UNIVERSIDADE DO AMAZONAS
EM MANAUS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO AMAZONAS (SEDUC)

Secretário: Darcy Humberto Michiles
prof.^a: Darcy de Paula Modesto
Valtimar Carneiro
Rosa Ana Rodrigues
Francisca Aguiar
Nazaré Mota

PREFEITURA MUNICIPAL DE MANAUS

Prefeito: Alfredo Nascimento

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEMED)

Sr.^a. Vera Lúcia Edwards
Profas: Valtimar Carneiro
Nazaré Mota

SETORES PARTICIPANTES EXTRA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO
AMAZONAS

PREFEITURA DE MAUÉS

Prefeito: Carlos Esteves

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E TURISMO

Sr. Rener Douglas

SECRETARIA DO BEM ESTAR SOCIAL

Vereadores: Silvia Esteves

Sumário

- 1 Editorial**
- 2 Discurso da professora Rita Maria dos Santos Puga Barbosa a q
Nomeou a turma pioneira de tecnólogos em Cinesociogerontolog
– na colação de grau 27/04/01**
- 3 Trabalhos de conclusão do curso de Cinesocigerontologia**
 - 3.1 Como envelhecer com Saúde**
 - 3.2 Caminhos Saudáveis para Gerontes**
 - 3.3 Alongamento para Idosos – o Antes e o Depois**
 - 3.4 Formação de Cinesociogerontólogos, uma Experiência
Pioneira**
 - 3.5 O Idoso e a Igreja**
 - 3.6 Envelhecer Dentro da Própria Família. Fácil ou Difícil?**
 - 3.7 A Importância do ser Velho**
 - 3.8 Gerontovoleibol na Terceira Idade Adulta**
 - 3.9 Comportamento do Idoso Frente ao consultório Odontológico**
 - 3.10 Convenio Social e Sexual na Visão de um dos atores do drama
Conjugal Acadêmico do PIFPS – U3IA da Universidade do
Amazonas**
 - 3.11 A importância do Atletismo para a Terceira Idade Adulta**
 - 3.12 A Importância da Massagem na Terceira Idade**
 - 3.13 O Envelhecer Social**
 - 3.14 O Efeito da 1ª Medalha para o Gerontoatleta da 3ª Idade
Adulta**
 - 3.15 Alguns Casais de Idosos em Conflito Familiar**
 - 3.16 Os Efeitos da Dança Coreográfica na Terceira Idade Adulta**
 - 3.17 Rejuvenescimento. Mito ou Realidade?**
 - 3.18 Resultados dos I jogos Internos Idoso Feliz (JIIFS)**
 - 3.19 Uma Experiência Didática em Peteca Gerontologia do PIFPS –
U3IA**
 - 3.20 V Feira de motricidade e Arte popular (FEMAP)**

EDITORIAL

Neste número já estamos contando com o apoio efetivo da administração superior da Universidade do Amazonas com o Magnífico Reitor Prof. Dr. Hildembergue Frota Ordozgoith e Pró-Reitora de Assuntos Comunitários Enfermeira Aurora Rossio.Del Carmem.

Com imenso prazer serão apresentados alguns resumos dos trabalhos Monografia de Conclusão do Curso Superior Seqüencial de Cinesociogerontologia, inédito no Brasil.

Mais uma vez aproveitamos para divulgar eventos transcorridos em 2001 como os I Jogos Internos Idoso Feliz (JIIFS), e V Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMAP).

Esperando que este seja do agrado dos leitores deixamos o Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia nº 13/14 em vossa apreciação.

Rita Maria dos Santos Puga Barboza

DISCURSO DA PROFESSORA RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA A QUAL NOMEOU A TURMA PIONEIRA DE TECNÓLOGOS EM CINESOCIOGERONTOLOGIA – NA COLAÇÃO DE GRAU 27/04/01

Boa noite a todos

Professora Dr^a Káthya Thomé Lopes Diretora em exercício da Faculdade de Educação Física representando Magnífico Reitor Presidente da Solenidade, Senhora Terezinha Ruiz, representante do Paraninfo Prefeito Alfredo Nascimento, Senhora Coordenadora do Curso de Cinesociogerontologia e Presidente da AMEGAM Professora Priscila Riether Senhoras Professoras Eneida Miranda Braga, Socorro Puga Ferreira, Nazaré Marques Mota Senhores familiares e convidados, Senhores Cinesociogerontólogos a quem dirijo este discurso.

Primeiramente agradeço a deferência de ter sido indicada para nomear a turma e aproveitar para dividir esta homenagem com seus e todos aqueles que nos acompanharam desde 1994 até hoje 27.04.01 durante o percurso de idealização e realização contribuindo direta, indireta, momentânea ou continuamente, para que chegássemos a este instante, percorrendo caminhos tão longínquos.

Aproveito para ressaltar e enaltecer a reta final cumprida pelas professoras Priscila Riether, Socorro Puga Ferreira, Eneida Miranda Braga e Nazaré Marques Mota.

Resolvi refletir sobre o valor das coisas.

Valor de uma ação tão grande, tão grande para quem?
Valor de uma ação média para uns, e ação de nenhum valor para outros.

Valor de pessoa para pessoa.

Valor de um curso como este para os pensadores, estruturadores e executores.

Valor de um curso como este para Universidade do Amazonas.

Valor de um curso como este para os acadêmicos pioneiros.

O valor dos cinesociogerontólogos para a sociedade Manauara.

Um valor para o mercado de trabalho outro valor para o idoso.

Afinal sem amor nada tem valor.

Que valores serão encontrados, desenvolvidos ou disseminados pelos agora Cinesociogerontólogos.

Quais os valores dos pioneiros, certamente o valor de ser diferente único, pois os que virão depois apenas repetirão um caminho já percorrido.

O valor que gostaria de ressaltar agora, é o valor da convicção, convicção que trouxe-nos todos aqui.

Convicção que fez muitos desistirem por não absorvê-la.

Convicção apesar dos pesares, de todos os pesares sem exceção.

É com esta convicção que vocês titulados precisam sair daqui e associá-la ao valor, pois esta etapa aqui fica, outras virão e precisam ser encaradas com convicção e a dimensão do seu valor.

Agradeço novamente a deferência de ter sido indicada para nomear a turma e espero ter conseguido transmitir a todos vocês sem exceção os valores e convicções de minhas mensagens e modo de viver a Educação Física Gerontológica, no decorrer de 1999 e 2000. Educação Física Gerontológica da qual vocês são cria.

Agradeço a toda diretoria da AMEGAM, por ter acreditado na realização deste curso em convênio com a Universidade do Amazonas, tenho convicção que esta vitória é nossa.

Agradeço a Faculdade de Educação Física pelo espaço da realização deste tipo de atividade, que com convicção do que digo engrandece a Universidade do Amazonas.

Agradeço com convicção em nome de todos os gerontes, idosos, velhos, anciãos, senescentes, a quem dedicamos nosso trabalho, antecipadamente pelo benefício que cada

Cinesociogerontólogo puder lhes trazer, pois para isto é que foi preconizada esta formação.

Finalmente desejo que nossos valores e convicções gerontológicas atravessem épocas e possam ser mais e mais multiplicados.

Grata pela atenção

3. TRABALHOS DE CONCLUSÃO DO CURSO DE CINESOCIOGERONTOLOGIA

Nesta seqüência serão apresentados por seus próprios autores alguns dos trabalhos de conclusão do Curso Seqüencial de Cinesociogerontologia.

3.1 COMO ENVELHECER COM SAÚDE

Simone Oliveira Trindade

A alimentação é um fator importante para o bom funcionamento do corpo que precisa de alimento fontes de energia para se manter saudável. Vamos conhecer de que maneira podemos ingerir estes alimentos através da pirâmide alimentar o que quer dizer está pirâmide, ela nos trás informação dos vários tipos de alimentos como : Alimentos construtores, Alimentos energéticos, Alimentos energéticos extras e Alimentos regulares.

Para evitar os problemas cardiovascular, Osteoporose e outras doenças do envelhecimento, a alimentação correta é necessária, com ingestão dos nutrientes indispensável, consumo de fibras e ingestão de água.

Os alimentos devem ser ingeridos em quantidades suficientes. Devem ser selecionados de acordo com a qualidade nutricional.

Devem ser ingeridos em quantidade e qualidade nas proporções exigidas pelo organismo, e adequadamente ao estado e condições do indivíduo.

Os alimentos podem agilizar o cérebro e melhorar o humor. Podem infundir nossos cérebro com descargas de energia elétrica que nos levam a pensar mais rápido e agir melhor.

Os alimentos que ingerirmos no nosso dia a dia é que vamos encontrar as fontes de energia que mantêm o corpo forte e saudável. As proteínas, vitaminas e minerais que você precisa para manter a saúde física e mental estão nos alimentos. Cuide de suas refeições e coma na dose certa, prestando atenção na qualidade e quantidade. Não posso ser uma pessoa saudável se não procuro me alimentar adequadamente.

Como posso manter o meu corpo saudável e minha mente em atividade? Procure ocupar o seu tempo da melhor maneira possível: viajando, fazendo novas amizades e exercício físicos.

Os exercícios é um grande aliado nos combates de várias doenças do organismo. Quando você passa a se exercitar sua resistência e disposição para recomeçar as inúmeras coisas que deixou para trás agora mais do que nunca exercite seu corpo por que ele é seu maior tesouro por isso cuide-se!

O que os exercícios contribui para saúde do corpo. De modo geral ele só traz benefícios importantes. O indivíduo que pratica esporte esta menos propício à ter um infarto e ser uma pessoa obesa.

Amor e desejo não têm idade. Algumas pessoas deixam de fazer sexo por vergonha ou preconceito. Outras têm medo de sofrer um infarto. Não se preocupe o ato sexual consume tanta energia quanto uma caminhada de uma hora.

E faz muito bem a saúde. Procure manter vida sexual regular. Se houver qualquer problemas, procure um médico.

Muito importante antes de iniciar uma atividade física procurar orientador especializado, não faça os exercícios sem antes procurar ajuda de professor competente porque você pode se prejudicar por falta de orientação.

Todos n os vamos passar pela idade cronológica e o envelhecimento começa a aparecer através dos 45 anos. A chegada das doenças degenerativas do nosso organismo sem duvida se nos

não estivermos preparados psicologicamente para enfrentar as doenças a através de orientadores como o nosso médico.

De que maneira iremos enfrentar a menopausa que chega a partir dos 45 anos. Devemos nos policiar para ter estas informações precisas.

Só através dos exercícios é que eu posso ter esta prevenção das doenças degenerativas como: Osteoporose, diabete, Artrite, Artrose e menopausa etc.

Com a chegada das atividades física a terceira idade passou até mais oportunidade de desenvolver outras atividade como: danças, jogos, esportes, ginástica e recreação.

Tive oportunidade de ouvir relatórios de idosos de como estão satisfeito em está participando das diversas atividades físicas que faz bem, trazendo alegria e disposição para o corpo e a mente. Contribuição dos exercícios para a melhora dos problemas de reumatismo, a falta de disposição e dores pelo corpo sumiram, então por que não fazer exercícios que faz bem para a mente e o corpo.

Se eu quero viver mais eu tenho que procurar a minha qualidade de vida. A saúde mental é um dos fatores importantes, esta bem comigo mesmo, me interagindo com outras pessoas que faz parte do meu meio social. Porque me preocupar com a minha alimentação? Pós a alimentação é muito importantes para o bom funcionamento do nosso organismo. O nosso corpo é como uma máquina precisa de cuidados para sua manutenção.

Esta alimentação balanceada só pode acontecer através de orientação médica

3.2 CAMINHOS SAUDÁVEIS PARA GERONTES

Maria Izabel Sobral de Oliveira

Os anos vão passando e o ser humano vai construindo experiências, somando vivências, mas ao mesmo tempo desgastando-se fisicamente.

O corpo humano necessita de cuidados especiais permanentes para a sua perfeita manutenção nas diversas fases da vida.

O tema Caminhos Saudáveis pretende mostrar nesta Monografia que o geronte deve procurar adaptar-se a três condições de real importância para uma velhice saudável: alimentação equilibrada, atividade física e busca do equilíbrio emocional.

A alimentação equilibrada vai proporcionar além do bem estar físico, o controle e a prevenção de determinadas doenças como o câncer e diabetes entre outras.

Mas, a água é de grande importância no equilíbrio corpóreo. É responsável por 41% do peso e está em constante movimento e assim serve como veículo de transporte para alimentos, resíduos e sais minerais.

A atividade física gerontológica regular e não competitiva, além de uma necessidade é um processo educativo para o envelhecimento, pois possibilita a prevenção de várias doenças, bem como se não a cura, a melhoria daquelas já instaladas.

As necessidades de lazer variam de um indivíduo para outro. Mas, assim como a atividade física e a alimentação adequada e equilibrada, o lazer é um elemento fundamental para manter a disposição e o funcionamento do corpo, visto que tem implicações orgânicas, psíquicas e sociais.

A busca do equilíbrio emocional, através da socialização em grupos de idosos vai evitar o estresse, a depressão e o pânico, doença deste fim de século.

Com este trabalho pretende-se dar a conhecer as pessoas, não apenas da chamada terceira idade, mas a todos que vierem a se interessar, que há caminhos para se chegar a uma velhice saudável.

O corpo humano necessita de cuidados especiais, não só na velhice, e sim nas diversas fases da vida, para que seja mantido seu perfeito funcionamento.

Utilizou-se para sua consecução, com instrumento, a revisão da literatura.

Para fundamentar o estudo, no 1º tópico, foi abordado os aspectos do envelhecimento biológico, psicológico e social.

No 2º, teceu-se considerações sobre as atividades físicas como medida de prevenção para o envelhecimento.

No 3º, o enfoque foi a nutrição gerontológica, com abordagem sobre necessidades nutricionais dos idosos, interação de drogas e alimentos nas necessidades nutricionais dos idosos, fatores que influenciam no processo nutricional dos idosos.

No 4º e último mostrou-se a importância do lazer, na vida do idoso.

Mas, o contato social, os encontros com as pessoas da mesma faixa etária é o meio mais eficaz para que possa agir com mais alegria, mais satisfação.

No presente trabalho de Monografia foram consultados vários autores nas áreas do envelhecimento biológico, psicológico e social; na das atividades físicas como medida de prevenção para o envelhecimento; na da nutrição gerontológica e na do lazer dos idosos residentes em lugares diferentes.

Após a investigação literária foram realizadas considerações sobre os diversos enfoques e finalmente a conclusão do estudo realizado.

Neste trabalho - Caminhos saudáveis para gerontes – concluí-se que o envelhecimento não é só uma fase da vida, mas ocorre durante toda existência do ser humano. Que os indivíduos envelhecem de maneiras diferentes, de acordo com fatores biológicos, psicológicos, sociais, raciais, culturais, hereditários entre outros.

No decorrer de sua vida o ser humano vai adquirindo experiências e que elas devem ser utilizadas na busca de um envelhecimento saudável, pois velhice não significa necessariamente doença; há um decréscimo das diversas funções orgânicas, porém este decréscimo faz parte da existência, ou seja, é normal, como é normal a criança crescer e tornar-se adulta.

O envelhecimento não ocorre só no biológico, mas também no psicológico e no social. Da mesma maneira como há mudança no mecanismo da visão, audição e demais sentidos, há alterações psicológicas e especialmente a memória é afetada; no social também há mudanças como esvaziamento do núcleo familiar, as perdas por luto e a própria aposentadoria que se configura com perda da capacidade de ser produtivo são fatores que podem levar a um envelhecimento patológico ou à senilidade.

Diante de todas estas modificações, há uma necessidade de prevenção para a chegada da velhice, nos três aspectos: físico, psíquico e social.

Mas, o envelhecer em vez de fardo pesado pode tornar-se um período de prazer e realizações pessoais, visto que as responsabilidades familiares e/ou profissionais já foram cumpridas. Há tempo para o geronte pensar e cuidar de si.

Para isto indica-se “caminhos” que podem ou melhor devem ser percorridos na busca desta satisfação. As atividades físicas que irão proporcionar ao organismo um certo nível de força, de resistência da musculatura, e do sistema cardiorespiratório, evitando as artroses e as lesões ósseas e musculares entre outros benefícios.

A prática esportiva vem sendo recomendadas por médicos das mais variadas especialidades pelos benefícios não só a saúde física, mas também a saúde social e mental.

A atividade física quando praticada, sem a estimulação da competitividade, toma um aspecto de terapia e vai colaborar no combate ou prevenção das tensões, depressão e do isolamento, melhorando a auto-estima e a auto-confiança. Ajuda o idoso a estar mais integrado consigo mesmo e com as outras pessoas.

A atividade física proporciona ao geronte uma vida saudável e os grupos de terceira idade garante-lhe um espaço social e cultural, onde ele pode redescobrir valores e sentimentos de confiança que o ajudarão a preservar a sua identidade. Dentre as atividades físicas, a caminhada, o alongamento e o relaxamento são exercícios viáveis a qualquer pessoa e de qualquer idade, pois não requerem professor e nem acessórios e podem ser praticados em grupo ou isoladamente.

Um outro caminho é a nutrição que pode estar afetada não apenas pelas mudanças corporais como redução da taxa metabólica basal, redução do número de corpúsculos gustativos, mas também por fatores econômicos e sociais. Do ponto de vista fisiológico, a dieta mista é a mais natural. A alimentação espontânea do homem que se guia pela fome e pelo apetite é geralmente equilibrada e satisfaz as suas necessidades nutricionais. Há conceitos errados com relação ao papel da nutrição na prevenção ou cura de determinadas doenças como a artrite, por exemplo. O que ocorre é que pela nutrição é possível controlar o peso corporal e isto ajuda a diminuir as deformidades nas articulações. Economicamente a nutrição pode ser afetada considerando que o indivíduo muitas vezes não ingere o que sabe ser ideal, mas sim o que o seu poder aquisitivo é capaz de comprar. Socialmente a nutrição pode ser afetada pelo isolamento. Idosos que vivem só, preferem os alimentos semi-prontos e muitas vezes não se sentem estimulados a alimentar-se por falta de companhia.

Concluí-se que o estado nutricional dos idosos pode ficar afetado pela interação de alimentos e drogas (medicamentos ingeridos).

O segredo de uma boa alimentação está na mastigação correta, pois com uma menor quantidade de alimentos, a pessoa pode tornar-se mais satisfeita. A distribuição das refeições também é importante.

Um outro caminho que o geronte deve seguir, na busca da longevidade com saúde é o lazer, que pode ir desde o cuidar das plantas em casa a viagens internacionais. Mas um meio eficaz, utilizado são os encontros com outros idosos nos grupos de

convivência. O lazer é necessário e tem importância quando é preciso superar problemas como a indiferença familiar, o isolamento, a solidão. Para o idoso o contato social é de grande importância para que ele descubra mais possibilidades e passe a pensar e agir com mais satisfação.

3.3 ALONGAMENTO PARA IDOSOS – O ANTES E O DEPOIS

Heliodora da Silva Geraldo

A idéia de que o idoso é aquele indivíduo que após anos e anos de trabalho fica condenado a viver no imobilismo e ostracismo de seu lar, já está ultrapassada. É bem verdade de que o nosso organismo se desgasta com o tempo, causando perdas que alteram o seu ritmo e impõe limitações, porém, essas limitações se não estiverem associadas a algum processo patológico, não são, de si, incapacitantes.

Existem maneiras de reagir à ação do tempo e minimizar seus efeitos, uma delas é a prática de atividades físicas. A prática assídua da atividade física é uma das alternativas para a recuperação e manutenção da boa forma e do equilíbrio psicossomático, que além de proporcionar força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, contribui para a elevação da auto-estima e intensificação dos relacionamentos interpessoais, tão importantes para as pessoas idosas.

A maioria das pessoas idosas vivem no sedentarismo, em muito dos casos por falta de opção e informação. Essas pessoas devido a falta de exercícios, apresentam dificuldades em realizar movimentos comuns, tais como, vestir-se, amarrar cadarços do sapato, agachar-se, levantar objetos atirados ao chão, etc.

Em toda e qualquer atividade física é recomendável que se faça um período inicial de aquecimento e um final de desaquecimento. Para evitar que ocorram desequilíbrios intensos e

súbitos dos sistemas biológicos submetidos à condição de sobrecarga.

Na fase inicial, encontra-se o Alongamento, fundamental para qualquer que seja o tipo de exercício físico, qualquer que seja a idade, qualquer que seja o lugar, no trabalho, no carro, esperando o ônibus, andando pela rua, na praia, pois ele torna possível que nossos músculos sejam estendidos ao máximo, como se fossem um elástico, proporcionando às fibras musculares mais flexibilidade, força e resistência. Todos devem aprender a fazer alongamento, não precisa ser atleta e quando feito corretamente, ajuda na prevenção de lesões comuns como a distensão, reduz a tensão muscular, câibras musculares, dores nas costas e torna os movimentos mais soltos.

É importante que cada pessoa programe seu exercício de acordo com suas necessidades e ritmo próprio. Neste sentido, sugere-se diferentes testes de avaliação que permitam diagnosticar o nível de aptidão física, orientações para alongamento da musculatura e exercícios de resistência para fortalecimento dos músculos.

O estudo sobre Alongamento direcionado para idosos torna-se cada vez mais, in-dispensável, haja visto que o número de idosos no Brasil cresce assustadoramente, sem contar a realidade de outros países. Tal fato, implica na necessidade urgente tanto do conhecimento, quanto da educação da população sobre essa realidade, bem como da elaboração diversificada de exercícios físicos pertinentes à questão.

O interesse pelo assunto superou o nível de reflexão, levando a buscar mais conhecimentos teórico-práticos a respeito dos músculos trabalhados com o alongamento e àqueles não trabalhados; os benefícios da atividade e a necessidade de montar material ilustrativo de exercícios com o próprio idoso.

Alongamento para Idosos – o antes e o depois é um trabalho de pesquisa de campo e literária onde apresenta-se uma série de alongamentos com idosos, utilizando diversos materiais didáticos (bastão, toalhas, cordas), em duplas e sem materiais (método livre), na posição de pé, de forma estática, em ambientes abertos e fechados. Para ilustrar o trabalho, utiliza-se fotografias dos

exercícios. Faz-se reflexões sobre a ação do alongamento no conjunto músculos e articulações, detalhando os músculos trabalhados.

A pesquisa de campo foi realizada em três grupos de 3ª idade, com mesma filosofia, faixa etária 45 anos em diante, ambos os sexos, num total de 42 aulas e 270 minutos, onde verificou-se o efeito biopsicossocial através de diálogos com os idosos e observação ocular de seus movimentos, tomando como base para análise um programa de alongamento do educador físico Bob Anderson (1983).

Concluí-se que a flexibilidade, a sociabilização, a força muscular, a resistência, o equilíbrio, a agilidade dos movimentos nas pessoas desses grupos, diferem de um para outro devido a frequência com que é praticado o alongamento, apesar de serem grupos com formação semelhante, onde todos reconhecem a importância do alongamento.

Nos diálogos realizados observou-se que as pessoas idosas estão descobrindo e redescobrando a importância da atividade física.

As pessoas que estão descobrindo a importância das atividades físicas são aquelas que por falta de informação ou comodismo, estavam em casa assistindo televisão, cuidando de netos, levando uma vida sedentária, tendo como conseqüências o aparecimento, com maior frequência, das doenças comuns nos idosos: artrose, artrite, osteoporose, doenças cardiovasculares, depressão, etc.

As pessoas que estão redescobrando a importância da prática de atividades físicas são aquelas que por necessidade de sobrevivência trabalhavam nos campos, cortando lenha, cultivando o solo, plantando, caçando, tinham um contato direto com a natureza, porém com o aparecimento das máquinas (Revolução Industrial), o que era feito pelo homem foi substituído pela máquina, causando com isso uma vida menos ativa, com perda da força e o instinto do movimento natural, porque as máquinas não só tiraram o trabalho do homem, como reduziram seus movimentos: ele não anda, dirige; não sobe ou desce escadas, usa o elevador; não levanta

para trocar o canal da tv, ele usa o controle remoto. Causando a ausência de atividades físicas regulares, e tornando o corpo depósitos de tensões musculares.

As pessoas idosas descobriram e redescobriram que "quem têm uma vida ativa", têm vida mais intensa, com mais vigor, resistem às doenças, além de permanecerem em forma. São mais auto-confiantes, menos deprimidas e um fato que está ficando comum nos noticiários, pessoas com idade avançada realizando projetos de trabalho.

Espera-se que o trabalho contribua para o enriquecimento das ações junto ao público idoso, familiares e profissionais da área gerontológica no sentido de compreender e fazer compreender aos idosos que músculos enrijecidos e envelhecidos não são sinônimos, desde que se faça alongamento com regularidade.

3.4 FORMAÇÃO DE CINESOCIOGERONTÓLOGOS, UMA EXPERIÊNCIA PIONEIRA

Ana Luzia dos Anjos da Silva

O aprofundamento dos estudos da Gerontologia na sua dimensão histórico-social, nos possibilitou a percepção clara de sua finalidade, voltada para o alcance da longevidade, o da qualidade de vida no período denominado "velhice".

Essa qualidade é traduzida por saúde, independência, condições saudáveis de vida do idoso do ponto de vista físico, psicológico, social, cultural, etc.

O surgimento da Gerontologia e sua razão de ser para a sociedade, está condicionada às questões sociais significativas, tais como: aumento da expectativa de vida; o modo de produção econômica e as relações sociais do idoso; a necessidade de manter o corpo em atividades regulares e saudáveis; enfim, o exercício pleno da cidadania.

Sabe-se que até bem pouco tempo atrás, todos os problemas da velhice eram tratados pela medicina. No entanto, os estudos feitos sobre a questão, comprovaram que fatores sociais concorrem para o envelhecimento precoce além de influenciar em suas patologias. Tal fato implica na necessidade urgente tanto do conhecimento, quanto da educação da população para essa realidade.

Há também a premente necessidade de profissionais com um novo tipo de formação para atuarem junto a este público.

A consciência desta necessidade nos motivou a extrapolar o nível de reflexão e ir em busca do conhecimento teórico-científico a respeito da longevidade, o que ocorreu através da oportunidade oferecida pela Universidade Federal do Amazonas e Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas, com a oferta do Curso de Cinesociogerontologia, o qual propiciou aos cursistas a ampliação da concepção à cerca da importância de estudos e pesquisas sobre essa temática.

O objetivo do trabalho é colaborar com iniciativas nesse campo específico, estimular pesquisas capazes de renovar as abordagens adotadas no presente, e estimular uma visão crítica sobre esse Projeto – Formação de Cinesociogerontólogos, afim de redimensionar qualidade do Curso, se for o caso, quando da oferta de novas turmas.

O desenvolvimento do conteúdo está relacionado à formação de profissionais, tecnólogos em Gerontologia Social, uma nova categoria de profissionais voltados o trabalho com idosos e abertos à discussões sobre o estudo do envelhecimento.

A fundamentação teórica que foi efetivada, é resultado da análise e reflexão sobre as tendências demográficas básicas no Brasil, obstáculos à integração social do idoso e as Políticas Públicas voltadas à problemática do idoso.

Tendo em vista ser o Curso de Cinesociogerontologia, o primeiro não somente em nosso Estado, mas em nível nacional, logo, uma EXPERIÊNCIA PIONEIRA, e associando esse fato ao desejo de contribuir para o despertar do interesse de profissionais das diversas áreas sobre tal problemática, é que nos propomos a

realizar um estudo investigativo sobre a mesma, utilizando a abordagem de pesquisa qualitativa e aplicando como instrumento de coleta de dados, a entrevista, a qual possibilitou reflexões conceituais sobre o assunto, o que se configurou como sendo a finalidade desse trabalho de Monografia.

O tema escolhido para nossa investigação - **FORMAÇÃO DE CINESOCIOGERONTÓLOGOS, UMA EXPERIÊNCIA PIONEIRA** – pelo seu próprio título nos apontou caminhos que deveriam ser percorridos para a busca de comprovação de que a formação de profissionais na área de Gerontologia Social é uma necessidade, haja vista que o crescimento dos índices de longevidade em nosso país e, conseqüentemente em nosso Estado é uma realidade, que se por um lado caracteriza-se como uma conquista social, por outro, poderá transformar-se em mais um dos graves problemas vivenciados pela sociedade como um todo.

No processo desenvolvido para a investigação, efetivamos num primeiro momento, uma pesquisa documental sobre o Curso a partir do seu projeto inicial e obtivemos o seguinte resultado:

A preparação dos Cinesociogerontólogos foi iniciada com um Curso de Extensão, Curso Básico, o qual posteriormente amparado na atual L.D.B. nº 9394/96 foi transformado em Curso Sequencial. Tal fato representou um avanço e uma conquista de grande significância na área da Gerontologia Social.

A segunda fase da pesquisa envolveu alunos e professores do referido curso, objetivando-se investigar a cerca dos motivos que deram suporte à decisão dos mesmos em participarem desse projeto como discentes e docentes respectivamente, bem como se houve a consecução dos objetivos pessoais pré-estabelecidos.

Para tanto, a nossa meta em relação aos alunos, constituiu-se em:

- compreender as representações que têm após o curso, sobre a velhice e o idoso.
- saber quais as suas expectativas ao buscarem o curso.
- e se os objetivos pretendidos foram satisfeitos e em que medida o curso confirmou em suas vidas, tais pretensões.

Quanto aos professores, a meta foi:

- compreender as representações que têm da aprendizagem na velhice (3ª idade adulta).
- evidenciar as suas concepções à cerca do curso ora em conclusão.
- constatar quais os fatores concorrentes para a opção dos mesmos, pela Gerontologia Social.

Os resultados obtidos após a análise de todos os elementos constitutivos da pesquisa, foram os seguintes:

1) Referentes aos alunos:

O conceito sobre a velhice e o idoso, aparece nas respostas de alguns alunos, de forma caracteristicamente negativa, dando-nos suporte para concluirmos que a problemática da velhice, com sua exclusão é uma questão social, havendo a necessidade de um trabalho árduo para a reversão dos conceitos errôneos até então difundidos.

Na sua totalidade, os alunos afirmaram o alcance do objetivo pretendido, ou seja, a busca do conhecimento.

Acreditam que a fundamentação teórica oferecida no curso correspondeu a expectativa no que se refere ao conteúdo programático das disciplinas ministradas.

A maioria, sente-se segura profissionalmente, com o embasamento prático recebido.

Quanto à metodologia aplicada pelos diferentes professores, com trabalhos de pesquisa e trabalhos em grupo, satisfaz a quase totalidade dos alunos envolvidos na investigação.

Manifestaram-se confiantes e animados com relação à possibilidade de serem absorvidos pelo mercado de trabalho, considerando-se os estudos demográficos feitos atualmente, os quais confirmando o crescimento desse grupo populacional, bem como pelo interesse demonstrado por setores do poder público, com vistas ao atendimento ao idoso.

2) Referentes aos professores:

Houve unanimidade ao afirmarem que a aprendizagem na velhice, é tão eficiente como nas demais etapas da vida, desde que respeitadas as limitações e possibilidades individuais.

Estão convictos de que o curso alcançou o seu objetivo em formar profissionais voltados ao trabalhos com o idoso e assim sendo, entendem que deverá ser oferecido novamente com algumas adequações.

Diversos foram os motivos apresentados pelos professores que concorreram para a opção dos mesmos pela Gerontologia, os quais poderão ser exemplificados a partir de experiências familiares com idosos até a necessidade de ampliação do conhecimento teórico a fim de aplicá-lo na prática.

Para os professores, o cinesociogerontólogo, oriundo da primeira turma, consciente do aumento considerável da população idosa, deve estar preocupado em discutir e apresentar soluções às questões sociais que afetam o idoso, no sentido de garantir o seu bem estar, a saber: saúde, transporte, moradia, lazer, entre outras. Deve ter a compreensão que o envelhecimento, para cada indivíduo que chega a essa fase, é uma nova experiência e portanto, novos modelos de comportamento devem ser desenvolvidos e aprendidos, inclusive a socialização, ou seja, o aprendizado de novas funções sociais. E ainda, que a chave de um envelhecimento bem sucedido está no passado da pessoa e na maneira como este passado é analisado.

E que diante deste conhecimento absorvido em sua formação, é necessário que ele trabalhe junto à sociedade, no sentido de contribuir para a reformulação das idéias equivocadas sobre a velhice, eliminando posturas preconceituosas e estereotipadas.

A conclusão a que chegamos após exaustiva análise dos resultados da pesquisa, é que:

- 1) O Tecnólogo em Cinesociogerontologia é o profissional preparado não só para trabalhar o físico do idoso, mas também o seu emocional e social, levando em consideração, como já nos referimos anteriormente, as características individuais, o passado, as experiências e as expectativas de cada um. Deve caracterizar-se

como sendo uma pessoa possuidora de perspectivas positivas decorrentes de sua própria educação para o envelhecimento, devendo repassar quer como pessoa quer como profissional, a atual e correta concepção sobre o envelhecimento saudável.

2) A Universidade do Amazonas em parceria com a Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas prestou um serviço de qualidade à sociedade através da oferta pioneira de um curso cuja especificidade exige toda uma infraestrutura didático-pedagógica e uma definição e organização programática capaz de atender o necessário embasamento teórico-prático para esse tipo de profissional e cujo êxito deve-se em larga escala, à coordenação da professora Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, considerando-se o seu empenho, interesse e comprometimento profissional a realização do referido curso. Dessa forma, a Universidade do Amazonas coloca à disposição da sociedade manauense, profissionais em gerontologia muito embora que essa primeira experiência, ou seja, esse primeiro curso titule os concludentes como tecnólogos e não como graduados, os cinesociogerontólogos/2000 estão aptos em exercer a profissão, a qual representa um avanço e um marco no tratamento das questões sociais de nosso Estado além de constituir-se em uma EXPERIÊNCIA PIONEIRA em nível nacional.

Como parte final de nossa conclusão, desejamos esclarecer que o presente trabalho, objetiva também propiciar informações a respeito da formação de profissionais em cinesociogerontologia, às pessoas que têm interesse sobre essa temática, ou seja, pelo trabalho com o idoso, inclusive esperamos suscitar reflexões e análises críticas, uma vez que consideramos ser esse um dos caminhos para a reconstrução de novos conhecimentos, até porque a escassez de profissionais e de trabalhos de pesquisa nessa área nos dão a convicção de que, se por um lado a nossa investigação certamente possui lacunas, por outro, poderá constituir-se como referência tanto bibliográfica quanto teórico-prática para futuros trabalhos.

Propomos que a Universidade do Amazonas busque formas alternativas para a concessão de bolsas de estudo à pessoas

interessadas pela Gerontologia Social, possibilitando a formação destas, no Exterior (Colômbia por exemplo) como graduados, visto que no Brasil não há a referida graduação. Tal ação dotaria o Estado de profissionais mais qualificados para o mercado de trabalho em cuja especificidade se apresenta bastante promissor, e ainda, os mesmos poderiam firmar um compromisso prévio de reproduzirem os conhecimentos adquiridos desde que convocados pela Universidade do Amazonas.

De igual forma, conceda bolsas de estudos à graduados, oportunizando aos mesmos, estudos de pós-graduação no exterior (Portugal, Espanha, etc.), nos níveis de mestrado e doutorado, com igual responsabilidade referida acima, quando de seu retorno ao Brasil.

Que o Curso Seqüencial em Cinesociogerontologia, continue a ser oferecido pela Universidade do Amazonas, conforme preceitua a L.D.B. nº 9394/96 e com a mesma parceria com a AMEGAM, através de renovação de convênio entre as duas instituições, haja vista os resultados positivos que foram obtidos.

Que seja oferecido aos portadores de diploma de tecnólogos em Cinesociogerontologia, a oportunidade de retorno à Universidade, para complementação e estudos e conseqüente titulação de graduados em Educação Física, de acordo com o seu desempenho no Curso que ora conclui e seleção a cargo da Faculdade de Educação Física.

Possibilitar a contratação de serviços com Professores Doutores em Gerontologia, residentes em Manaus, a fim de que candidatos selecionados no Mestrado em Educação e cujos projetos de Dissertação estejam direcionados a estudos de educação do envelhecimento, possam ser orientados em suas pesquisas.

3.5 O IDOSO E A IGREJA

Elizabeth Duarte da Cruz

O tema “ O idoso e a Igreja” foi escolhido em virtude da observação feita na qualidade de participante de movimentos,

pastorais e ministérios da Igreja Católica, onde geralmente as celebrações contam com a presença marcante de pessoas idosas.

O interesse pelo tema está relacionado ao número de idosos que dia a dia cresce significativamente, e então me pergunto: Por que as pessoas idosas procuram a Igreja? Será que a Igreja está percebendo que há urgência em preparar-se para a acolhida evangélica dos irmãos?

A história retrospectiva da Igreja nos mostra que ela tem se preocupado, por muitos e muitos anos com as crianças, há alguns anos com os jovens, há bem pouco tempo com os adultos.

E com os idosos?

Este breve estudo teve a preocupação de investigar sobre a visão do idoso sobre a instituição Igreja, assim como o que ela pode fazer concretamente para atender às necessidades e expectativas dos idosos.

O referido trabalho tenta buscar formas alternativas para a acolhida fraterna e realmente cristã do idoso na Igreja, porque para que o idoso possa subsistir com dignidade, há que se oferecer alternativas de vida que lhe possibilite a alegria de viver, o entusiasmo pela existência e a fé nas verdades.

A Igreja é uma instituição importante para o ser humano e pode muito contribuir para o bem estar psicológico, espiritual e social do idoso, através da valorização de sua experiência acumulada, dando-lhe oportunidade de participar e contribuir nas atividades eclesiais.

Para fundamentar teoricamente este estudo, no 1º tópico tecemos algumas considerações sobre conceitos e pré-conceitos sobre a Terceira Idade, onde a velhice deve ser encarada como uma nova vida, rica de experiências.

No 2º tópico abordamos sobre os ajustamentos psicossociais da velhice, onde os idosos serão bem ou mal sucedidos, dependendo das fases anteriores: infância, juventude, idade adulta.

No 3º tópico tratamos da abertura do idoso para a transcendência, o que somente é possível se o idoso estiver aberto a novas idéias, às descobertas, às renovações.

O 4º tópico enfoca a figura de Deus, ser supremo que faz a oferenda de sua própria vida, o que serve de exemplo para que o idoso cristão entregue sua vida como oferenda nas mãos de Deus, e se prepare para a hora do encontro com o criador.

No 5º tópico destaca-se o papel do idoso na Igreja, onde ele é parte de sua história por sua experiência e caminhada dentro da Igreja.

O 6º tópico mostra a visão da instituição Igreja sobre o idoso, através de entrevista ao pároco da Comunidade de São Francisco, assim como fazendo citação de trechos da “Carta aos Anciãos”, de autoria do Papa João Paulo II, autoridade máxima da Igreja Católica.

O 7º tópico mostra como o homem vê a instituição Igreja, fundamentando com o resultado de uma pesquisa realizada com 30 idosas, na faixa de 60 a 90 anos de idade, de credo católico, da Comunidade de São Francisco, Manaus/AM.

Os instrumentos metodológicos usados no presente trabalho foram a Revisão Literária e a Pesquisa de Campo.

O conteúdo está relacionado à ajustamentos psicossociais da velhice e a abertura para a transcendência.

Pretende levar à Igreja, como instituição, o pensamento dos idosos com relação à existência de uma Pastoral específica para eles e o apoio que esperam desta Mãe Igreja.

O objetivo é colaborar com a Igreja de Manaus e em especial com a comunidade - Igreja de São Francisco de Assis mostrando através da pesquisa realizada que os Idosos precisam do apoio da Igreja por ser esta, importante em suas vidas.

Considerando que já é ofertado um certo apoio, ampliá-lo criando a Pastoral do Idoso a exemplo do que faz com a da criança.

“O Idoso e a Igreja” é um tema que exige estudos profundos, porém foi objeto de nossa investigação descobrir as reais razões que levam os idosos a procurar a instituição Igreja.

A terceira idade favorece uma abertura para a transcendência, e nesta etapa da vida a prática religiosa ocupa um lugar de relevo, e isso é confirmado com a prática regular e assídua nas Assembléias litúrgicas.

Este breve estudo reflexivo sobre a Igreja Católica e o Idoso nos permitiu valiosas conclusões que abordaremos a seguir:

1 - Há um direcionamento à religiosidade por ocasião da meia idade, onde as pessoas buscam uma maior aproximação de Deus, estando portanto mais abertas à transcendência.

2 - A religiosidade envolve não somente a crença, mas também as atitudes, valores e atividades, práticas e rituais religiosos.

3 - A freqüência à Igreja é uma forte prática social, encontro com amigos, envolvimento em atividades religiosas e sociais.

4 - A assistência espiritual ao idoso é de fundamental importância para que ele se aproxime cada vez mais de Deus, encontre a paz e fortaleça a sua fé.

5 - A Igreja Católica apóia e acolhe o idoso, valoriza sua experiência acumulada, e conta com a sua valiosa contribuição nas mais variadas pastorais e serviços.

6 - A Igreja recomenda que se dê particular atenção aos idosos de outras confissões religiosas, insistindo na necessidade de diálogo e espírito de caridade.

7 - A Igreja lembra o dever da família de cuidar dos idosos e dos mais fracos.

8 - A Igreja recomenda que os jovens católicos sejam educados para terem solidariedade para com os idosos.

9 - As pessoas entrevistadas – 93,33%, responderam que freqüentam Igreja em busca da salvação, da paz e para fortalecer a FÉ; 83,44% concorda que a fé é suficiente para aceitar os desgastes da velhice; mas 16,66% responderam que a fé ajuda, mas não é o suficiente para tal aceitação.

10) As pessoas entrevistadas reivindicam a criação da Pastoral do Idoso, constituindo-se um meio de aglutinar e valorizar mais os idosos, dando-lhes a oportunidade de participar não somente de atividades religiosas, como também sociais, preenchendo muitas vezes o vazio deixado pela família.

A Comunidade Eclesial deve empenhar-se em ajudar o idoso a viver a própria vida à luz da fé, e a redescobrir ele próprio o valor dos recursos que ainda está em condições de colocar a serviço dos outros.

A Pastoral do Idoso deve estar atenta à diversidade de necessidades e carismas, e estar sempre aberta à participação de todos os idosos, o que representará um enriquecimento para toda a Igreja.

Espero que este sucinto trabalho sirva de referência para a Comunidade Eclesial no sentido de melhor entender o papel do idoso na Igreja, assim como espero que referido estudo seja mais aprofundado, para que se possa compreender e valorizar mais o idoso na caminhada da Igreja.

3.6 ENVELHECER DENTRO DA PRÓPRIA FAMÍLIA. FÁCIL OU DIFÍCIL?

Izabel do Nascimento Almeida

Resumo

Procurando um tema para abordar no trabalho de conclusão do curso, despertou-me a idéia de conhecer como seria a vivência das pessoas na fase de envelhecimento natural ou cronológico, suas dificuldades e bem-aventuranças, e quais as diferenças na qualidade de vida entre os que vivem ou não no seio da própria família.

O referido trabalho baseia-se em experiências próprias, pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo.

O primeiro capítulo trata do modo como as pessoas vêm e cuidam dos seus idosos na forma ideal da convivência familiar dentro dos limites gerais de cada um, abrangendo o papel social e

afetivo, com os membros mais velhos.

No segundo capítulo são apresentados três casos de relacionamento familiar, cada um de circunstâncias diferentes, relativamente aos protagonistas, pela própria maneira de se relacionar com as outras pessoas.

No terceiro capítulo apresenta-se formas no sentido de valorizar o idoso, seja através, do trabalho, do aprendizado, das habilidades, do lazer, aproveitando as capacidades físicas e de saúde, aptidões e conhecimentos de cada um, com vistas a uma melhor qualidade de vida.

No quarto capítulo mostra-se a visão de parentes e amigos sobre a convivência familiar com idosos, sendo entrevistados 14 (quatorze) pessoas, com idade inferior a 60 (sessenta) anos, dos quais 57.14% ainda jovens, que manifestaram-se favoráveis à permanência do idoso junto da família.

O quinto capítulo apresenta o resultado de uma sondagem sobre a convivência familiar sob a ótica dos idosos, sendo entrevistadas 15 (quinze) pessoas a partir de 60 (sessenta) anos, que informaram Ter apoio e conviver bem com a família.

Os dados obtidos através dos dois questionários (anexos) foram computados, analisados e elaboradas tabelas, que constam no corpo deste trabalho.

Conclui-se o trabalho fazendo algumas observações que são importantes para a convivência familiar.

1 - Com relação ao aspecto "de ser fácil ou difícil" viver a fase do envelhecimento junto aos familiares, constata-se que essas formas serão definidas pelo estilo de vida anterior de cada pessoa, suas características de personalidade, humor, educação, pela compreensão mútua que propicia um relacionamento agradável e cuidadoso, sem ferir brios e privacidades uns dos outros.

2 - Aponta-se algumas medidas importantes que podem ajudar no sentido da boa convivência e dos cuidados básicos que se deve ter com os idosos, para proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida.

Viver bem a velhice é essencial, sendo de fundamental importância o apoio da família e as condições mínimas indispensáveis para ter uma velhice digna e saudável.

Introdução

Participando do Curso de Cinesociogerontologia, cujo objetivo é preparar pessoas para o trabalho e a convivência com idosos, apresentou-se a oportunidade de aprender um pouco sobre Gerontologia, em seus aspectos gerais, proporcionando o entendimento de que, muito da qualidade de vida, depende de onde, como, e com quem se vive, na força total da expressão “VIVER”.

Pesquisar sobre este tema, tem o objetivo de oportunizar aos idosos e às suas famílias, a consciência de sua própria realidade, de como deverá ser vivida a fase de envelhecimento, talvez a mais importante dos seres humanos. Deve-se entender que, nem tudo acontece da maneira que cada pessoa planeja para si. Nem tudo está sob o próprio controle ou conforme a própria vontade; muitas vezes se erra, quando se pensa estar certos no modo de agir.

Segundo Cavalcanti, “ *há momentos em que somos responsáveis pelas nossas opções e outros em que diferentes pessoas ou circunstâncias acabam optando por nós... A vida depende ou não de nós? Quem muda o rumo da história? Quem faz a história? A vida, às vezes não tem lógica: nós não a temos nas mãos, no peito, no coração. Com dificuldade, nós a carregamos sobre os ombros, e, de repente, ela nos carrega.*”

A família, considerada o berço da sociedade como um todo, deveria estar atenta ao "direito" que os idosos tem à uma vida digna dentro dos limites de cada um, e aos "deveres" que tem os seus membros, de proporcionar-lhes esta qualidade de vida dando-lhes principalmente, desde carinho e afeto (que não custam dinheiro) à assistência, por mínima que seja, nos âmbitos da saúde, educação, moradia, lazer e etc. Se não houver um pouco de lazer, os fatores saúde e educação serão atingidos

automaticamente.

É agradável saber que existem pessoas interessadas e engajadas, para definição dos conceitos de orientação familiar, em todos os aspectos, respeitando as condições estruturais familiares, com o objetivo de estudar a família, os idosos, e sua situação familiar.

Sabe-se que nos Grupos de Idosos que proliferam em nossa cidade, há um imenso número de idosos que brincam, praticam atividades físicas úteis à conservação e prevenção da saúde, fazendo coisas que na juventude foram impossibilitados de praticar, e o que é importante, sentindo-se bem dessa maneira.

Benditos aqueles que, numa visão bem ampla do "Modo de Viver dos Idosos" dedicam-se a Gerontologia, se ao estudo do envelhecimento: tiveram a idéia de criar, fundar, organizar "Projetos de Vida" , com vistas a um viver digno, prazeroso, respeitoso e educativo para pessoas de idade mais avançada, cuidando para que outras sejam beneficiadas, conseguindo viver melhor a própria longevidade.

Revisão de literatura

MELO – 1996 : “Avançar em idade é avançar em vida. E viver intensamente o momento é ter perspectiva, fazer novos projetos para o amanhã..... A velhice se aninha onde termina o sonho. A vida vale ser vivida quando se dá sentido a cada etapa da caminhada..... O importante não é sobreviver, mas viver com moralidade, com dignidade e entusiasmo..... Na terceira idade é bom ter presente que sempre há algo a descobrir, alguma coisa a fazer e muito a partilhar. As aspirações humanas são infinitas e não se realizam por si só, nem acontecem sozinhas, mas com a ajuda e a participação dos outros de muitos..... A família é a instituição ideal para o dia-a-dia de um idoso. É dever dos familiares criar um ambiente favorável para que ele tenha uma velhice feliz e saudável. o idoso deve estar disposto a integrar-se no contexto social como a comunidade deve acolher o idoso como dádiva para o seu enriquecimento.....”

MORAGAS – 1997 : “ Família/ conceitos: Família de procriação - formada por duas pessoas de sexo e sangue diferentes, unidas pelo casamento..... Família de orientação, ou a família em que se nasce..... A dinâmica vital estabelece esta dupla natureza da família com uma ordem cronológica clara e predominância da família de procriação sobre a de orientação (pelo menos no Ocidente). A existência humana que começa no seio de uma família não escolhida, termina normalmente, na família originada voluntariamente.....” “A maior parte dos idosos casados se apóia na própria família de procriação, da qual eles são a primeira geração em ordem cronológica. O estudo da velhice na família é muito recente..... “É inútil extrapolar o papel social dos idosos, anteriormente, para o presente, visto que nem quantitativamente, nem qualitativamente eles se assemelham.....” As pesquisas existentes se concentram na velhice marginalizada na família, que requer a intervenção do Estado para compensar situações deficitárias econômicas e sociais..... “A família satisfaz a inúmeras necessidades de seus componentes: físicas (.....), psíquicas (.....) e

sociais (.....)” “Na velhice, as necessidades fisiológicas de alimentação são muito importantes.....” “Os idosos que vivem sozinhos não comem equilibradamente, como demonstram inúmeras pesquisas a esse respeito..... A relação do idoso com a própria família propicia saúde física, devido ao controle e à qualidade da alimentação.....” Família e habitação, na velhice, estão estreitamente ligadas,.....” “Ainda não existe consenso sobre alternativa mais efetiva para fortalecer a solidariedade familiar, visto que a responsabilidade econômica se entrelaça com a afetiva, com a psíquica e com a social.....” “A família pode oferecer aos idosos um ambiente que dê significado às suas vidas, ao assumir o seu papel na transmissão da vida e dos.....” “A família constitui um grupo social caracterizado.....” “A família que reconhece sua posição social proporciona ao idoso um espaço social menos competitivo e menos agressivo, e mais adequado às suas necessidades.....” “A situação social do idoso é pouco favorável na sociedade contemporânea, e nisto exercem influência todos os tipos de fatores – econômicos, psíquicos e sociais. A sociedade atual baseia a maior parte de seu status, no poder econômico.....” “Entretanto, na sociedade contemporânea existem muitas atividades sociais de conteúdo não-econômico com importância para o bem-estar dos cidadãos.....”

BARBOSA, 2000: “Alijar o idoso é uma tendência de diferentes faixa etárias entre si, por isto mesmo é necessário incentivar a sociedade de idosos com seus feitos e movimentos.....” Como o corpo envelhece não é uma questão matemática, pois depende, por exemplo, de seu contato com o meio ambiente biológica, psicológica e socialmente.....” “O envelhecimento torna-se acelerado, quando o indivíduo vive em ambiente indesejado e vice-versa, ou ambiente desejado.”

DUBOIS-DUMÉE – 1999: “Ninguém envelhece sozinho. A idade das pessoas idosas, depende muito dos olhares que os “outros” lançam sobre elas. Muitas vezes são tratadas como crianças, até fala-se a elas como a crianças, com pretexto de que voltaram à infância.” “Os idosos precisam do sorriso os outros, dos seus beijos, que se lhes dêem flores..... cabe a nós, jovens ou velhos, fazer com que as

peças idosas sejam felizes por serem compreendidas, fortes por serem ajudadas, amadas e úteis.” Envelhecer bem é esquecer-se para ajudar os outros. Envelhecer mal, é chatear os outros com isso. A única juventude imperecível é a do Sim. É preciso entrar no mundo, cada manhã, pelo consentimento à vida..... Dizer sim para a vida, tal como ela é, dizer sim aos outros tais como são, sim à criação inteira. É entrar novamente no mundo a cada manhã, é renascer, é comungar o sim criador, enfim, é ser jovem da eterna juventude de Deus.

“Não é fácil envelhecer bem.” (D. Helder Câmara)

Conclusões

A família deve ser o berço para um envelhecimento saudável e alegre. Para se sentir bem nessa fase da vida, ninguém deve se isolar nem ser isolado. Cabe à família jovens e adultos não privar aquele que envelhece, de companhia boa e de bons modos, olhares e sorrisos de compreensão e ajuda, para que se sintam felizes por serem compreendidos e amados.

É importante para o idoso estar disposto a integrar-se no contexto social/familiar; devendo a família propiciar-lhes dentro de seus limites, um ambiente digno e respeitoso, procurando saber das necessidades de saúde para tornar a “velhice” agradável, ajudando-o para que termine seus dias de maneira menos dolorosa e angustiada.

Quem acompanhar a fase de envelhecimento de alguém, deve tratá-lo como se fosse da própria família, caso, dela não faça parte, procurando sempre:

1. Que o idoso seja respeitado em sua privacidade, individualidade e dignidade;
2. Assisti-lo nas necessidades físicas, mentais, espirituais;
3. Que ele (o idoso) possa ter horas de lazer e recreação, se assim o desejar, incitando-o com determinação mas carinhosamente, para que tenha convivência com outras pessoas, não só de idade

equivalente, mas também com jovens e com adultos mais jovens, e até com crianças, desde que estas não perturbem a sua tranquilidade;

4. Oferecer-lhes livros de acordo com a fase da vida, caso o idoso apresente o gosto pela leitura;

5. Proporcionar-lhes meios para o exercício de atividades físicas, úteis para a preservação da saúde;

6. Cuidar da higiene pessoal caso o idoso não tenha condições de fazê-la sozinho;

7. Cuidar que o idoso tenha alimentação adequada;

8. Deixá-lo fazer trabalhos pelos quais se interesse desde que esses trabalhos não atentem contra sua segurança pessoal;

9. Refletir que o idoso já não é ágil quanto antes, mas, mesmo lento dentro das limitações peculiares ao seu tempo, e à sua saúde, podem desenvolver bons trabalhos;

10. Se o idoso tiver dificuldades de locomoção, ajudá-lo para que não venha a se machucar;

11. Cuidar que o ambiente onde transite o idoso, esteja livre de batentes, tapetes escorregadios e de iluminação adequada;

12. Observar sinais e sintomas que indiquem doenças características da idade avançada;

13. Observar que a cama a ser utilizada pelo idoso, tenha altura regular, e que use colchão adequado ao seu porte físico e aos problemas de saúde;

14. Os móveis – mesas/ cadeiras – sejam apropriados ao conforto e à segurança do idoso;

15. Os objetos de uso nas refeições devem ser de modo a facilitar o manuseio;

16. Verificar que as roupas sejam de tecidos leves – adequados ao lugar em que vivam – e de modelos fáceis de vestir e despir;

17. Tomar precauções necessárias a prevenção de doenças;

18. Incentivá-los na fé e a participar em atividades religiosas conforme a sua crença, desde que, bem orientados;

19. Ser solidário com o idoso qualquer que seja o tipo de dependência, física, moral ou de recursos de qualquer espécie;

20. Valorizar o idoso para que ele veja a velhice positivamente como uma etapa a ser vivida serenamente;

Pelos depoimentos prestados nas entrevistas, percebe-se que os jovens em sua maioria concordam praticamente por unanimidade que é “gostoso” viver, e partilhar a vida, e da vida com pessoa idosa, pelas experiências e conhecimentos que eles transmitem.

Os adultos acima dos sessenta (60) anos, variam suas opiniões, em que devem ou não os idosos morar sozinhos, conforme a situação de cada um: se for em casa própria, se tiverem companhia ou alguém que os cuide, as condições de saúde, a qualidade da habitação, e ainda, conforme as condições morais, de humor, e de saúde do acompanhante, seja ele parente ou não, de forma que o relacionamento seja afetuoso e agradável para as duas partes, principalmente para o idoso.

Poder-se-ia enumerar muitas outras maneiras de incentivar a pessoa que envelhece a se sentir amada e útil, mas são razões e meios instintivos e intuitivos, que podem ajudar a superar traumas e atitudes, sejam de desprezo, indiferença ou discriminação por parte da família e de outros, de forma que o idoso se sinta parte integrante da vida familiar, social e comunitária.

Se a família cuidar bem de seus idosos, será mais fácil ao Estado e à Nação estender mais e melhores benefícios que valorizem as condições sociais do idoso com vistas à saúde, moradia, educação, lazer e bem estar social.

Referências Bibliográficas

1. A Bíblia Sagrada – Ed. Pastoral .Eclesiástico. Carta de São Paulo aos Coríntios. São Paulo: Paulinas, 1990.

2. BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Educação Física Gerontológica – Saúde e qualidade de vida na 3ª Idade. Rio de Janeiro: SPRINT – 2000

3. BARROSO, Maria José da Rocha - A Iniciativa Pública e Privada nos Serviços de Saúde, Educação - Cultura e Lazer. Revista A Terceira Idade n° 17 SESC - SP: São Paulo, 1999

4. CARPER, J. Alimentos: o melhor remédio para a boa saúde. Rio de Janeiro: Campus, 1995.
5. CAVALCANTI, Paulo Roberto. Eu e as pessoas - Coleção Dia-a-Dia. São Paulo: Paulinas, 1996
6. DESTÉFANI, Ir. Gema. Envelhecer com dignidade. São Paulo: Loyola, 2000
7. DUBOIS-DUMÉÉ, Jean-Pierre. Envelhecer sem ficar velho – A aventura espiritual. São Paulo: Paulinas, 1999
8. GUISELINI, M.A. Qualidade de vida. São Paulo: Geronte, 1996.
9. LOPES, Ruth G. Da Costa. As Relações Afetivas: Família Amigos e Comunidade - Revista A Terceira Idade nº 17, São Paulo: SESC, 1999.
10. LUCAS, Miguel. Como driblar a depressão. 4. Ed. São Paulo: Paulus, 1996.
11. LUCAS, Miguel. Como trabalhar nossos problemas. 4. Ed. São Paulo: Paulus, 1995.
12. MELO, Orfelina Vieira. Espiritualidade na 3ª e melhor idade. 3. Ed. São Paulo: AM Edições – 1996
13. MORAGAS, Ricardo Moragas. Gerontologia social – Envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo : Paulinas, 1997
14. MORGENTHALER, C.J. O idoso, alimentação e saúde. In _____ Alimentação dos idosos. São Paulo: Paulinas, 1998.
15. NETO, Antônio Jordão. A Universidade Aberta Para A Terceira Idade - Revista A Terceira Idade - nº 19, São Paulo: SESC, 1998.
16. OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Terceira Idade – Do repensar dos limites aos sonhos possíveis. São Paulo: Paulinas, 1999.
17. PANDIÁ, Pându. Dicionário da Língua Portuguesa: Rio de Janeiro. Fase, 1986.
18. PECKENPAUGN, J. POLEMAN, C.M. Nutrição, Essência E Dietoterapia. 7. Ed. São Paulo: Roca, 1997.
19. PINTOS, Cláudio C. Garcia. A família e a terceira idade – Orientações Psicogerontológicas. São Paulo: Paulinas, 1997.

20. RIBEIRO, Maria Aparecida. Terceira Idade, família e relacionamento de gerações. In _____ Revista A Terceira Idade n° 18, São Paulo: SESC, 1999.

21. SALGADO, Marcelo Antônio. Envelhecimento um desafio para Sociedade. In _____ Revista A Terceira Idade. n.º 17, São Paulo: SESC, 1999.

22. SPOSATI, Aldaíza. "Organização e Mobilização Política da Terceira Idade." Revista A Terceira Idade n° 17, São Paulo: SESC, 1999.

23. VALLE, Edênio. A velhice e o futuro: os novos velhos do 3º milênio. In _____ Revista A Terceira Idade n° 13, São Paulo: SESC, 1998.

24. WOLDAW, Vera Regina. Opinião de idosos acerca da velhice. In _____ Revista A Terceira Idade. n.º 8, São Paulo: SESC, 1994.

25. Notas de aula:

1 - Disciplina: Sociologia Gerontológica

Professora: Lúcia Marina Puga Ferreira

Ano: 2000

2 - Disciplina: Psicologia Gerontológica

Professora: M.^a da Consolação Queiróz da Silva

Ano: 2000

3 - Disciplina: Problemas Sociais da Realidade Brasileira (1999); Direitos do Cidadão Idoso (2000)

Professora: M.^a do Perpétuo Socorro Puga Ferreira

4 - Disciplina: Fundamentos da Medicina Preventiva

Professora: M.^a Zeneida dos Santos Puga Barbosa

Ano: 2000

5 - Disciplina: Fundamentos de Motricidade I 1ª etapa

Professora: Nazaré Marques Mota

Ano: 2000

6 - Disciplina: Nutrição Gerontológica

Professora: Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Ano: 2000

- 7 - Disciplina: Fundamentos da Motricidade III - 2º etapa
Professora: Rosa Ana Cavalcante Rodrigues
Ano: 2000
- 8 - Disciplina: Motricidade II, 2ª etapa
Professora: Valtimar Carneiro de Souza
Ano: 2000

3.7 A IMPORTÂNCIA DO SER VELHO

Andréa Márcia do Nascimento Bezerra

Introdução

Surgem os clubes de mães em meados de 60, no Brasil o primeiro serviço implantado na cidade de São Paulo pelo Sesc, expandindo-se por todo o território estimando-se hoje em mais de 70 os movimentos existentes. A sociedade molda o velho a sua maneira, conformando-os a serem substituídos por peças de máquinas, por uma ninharia chamada aposentadoria, elevando o número de excluídos sociais.

Em Manaus é cada vez maior o número de idosos que tentam reverter este quadro anterior, participantes e ativos nas mais variadas atividades a disposição da classe. Não podemos dizer que os grupos tenham o apoio ou adesão total da sociedade, que acredita que lugar de velho é em casa, arrastando chinelo e cuidando de netos.

Uma das maiores dificuldades que o velho cita, é a delimitação de seu espaço e manter-se ativo, hoje, aos poucos o idoso passa a perceber que tem população quantitativa, posicionando-se, exigindo e cobrando das autoridades, meios para que se tenha uma velhice digna. Digna de importância e não de pena, quando vemos que nosso país não dá à velhice condições necessárias básicas, que continua a acreditar ser um país jovem.

A nossa sociedade ainda não percebeu que também irá envelhecer, e talvez passará as mesmas dificuldades que estes passam, depositando na religiosidade suas forças como forma de manterem suas esperanças em dias melhores, pois entre tantas dificuldades a parte social direcionada ao idoso caminha lenta e ainda falta muito para ser chamada de boa .

Se a família é a primeira sociedade no qual o ser convive, como primeira deve ser exemplo, valorizando e educando cada elemento integrante, sendo este criança, jovem, adulto ou velho. Segundo a Lei 8.842/94 priorização do atendimento do idoso através de sua própria família, em detrimento do atendimento asilar a exceção dos idosos que não possuam condições que garantam sua própria sobrevivência . Ou seja, não é dever, é obrigação dos filhos cuidarem de seus pais, já que estas assim o fizeram, criando-os, independente de classe social dando-lhe amor, carinho e protegendo-os até que estes pudessem fazer-lo .

Como filhos não podemos tirar sua velhice empurrando-os a asilos, que por melhor que sejam para nossa comodidade, mais parecem depósitos humanos, descaracterizando-o como velho e tirando sua importância como ser humano. Quando muitas vezes são esquecidos pela própria família que ali o colocou.

REVISÃO LITERÁRIA

Envelhecimento

Segundo Oliveira (1999) . Todas as fases da vida do ser humano mereceria atenção e respeito, deve ser alvo de estudo e preocupações na tentativa constante de redimensionamento de seus direitos e obrigações possibilitando uma vida digna e de boa qualidade.

A autora concorda que no Brasil tendência é valorizar aquilo que é novo e desprezar o que é velho. A própria educação faz o “velho” se sentir um objeto fora de uso. Na realidade pra uma

pessoa satisfeita consigo mesma, com sua condição, bem relacionada com o seu ambiente, à idéia permanece abstrata.

Não pode excluir os pontos negativos e positivo do envelhecimento toda experiência da velhice supõe uma dimensão adversa que não se pode negar ou ignorar, mais supõe ao mesmo tempo, uma dimensão positiva não menos real. São dimensões contraditórias de uma mesma vivência uma situação de crescimento e outra de decadência.

O envelhecimento não precisa ser ocultado ou negado, mas pode ser entendido, afirmado e vivenciado com um processo de crescimento pelo qual o mistério da vida nos é revelado lentamente.

Religião

A religião é fato marcante na 3^o idade e de acordo com Azptarte (1993) as estatísticas demonstram que religiosidade aumentam nas pessoas idosas, segundo algumas interpretações, este fenômeno o último recurso a Deus pra superar os temores inseqüentes diante da morte de um além desconhecido. A busca de uma segurança absoluta, quando toda segurança humana desampara. Segundo Comfort (1977) pesquisas mostram que os indivíduos crentes desde de a juventude ainda continuam com a fé inabalada durante a velhice . Ainda Azptarte (1993) a vida do idoso situam-se neste contexto, sua etapa faz parte de condição humana, com um destino pela qual ninguém pode escapar . Precisa-se da colaboração de todos para que ela se torne o mais suave e doce possível limitando-se aquelas arestas supérfluas que se podem destruir e amortecendo-se com caminho os golpes inevitáveis.

Aposentadoria

Aposentadoria para muitas é sinônimo de marginalização para uma classe cada vez maior que tem no trabalho, o orgulho da independência financeira . De acordo com Azptarte (1993) a partir de uma data determinada por outros interesses, distantes dos desejos

ou das possibilidades do interessado, fica decidida a passagem para o mundo dos aposentados, com seus oficialmente imiteis do ponto de vista econômico e trabalhista . É um momento, por outra parte, em que a maioria conserva, ainda, a competência profissional e algumas condições psicofísicas aceitáveis para continuar seu trabalho . Agora afastados devem conforma-se em receber ajuda econômica limitada pelo serviços prestados.

Na mediada em que as legislações trabalhistas sobre baixando cada vez mais a idade para a aposentadoria e a sociedade continua a ver nos aposentados outros tantos membros de uma escala inferior, esta marginalização só poderá vir aumentando cada vez mais , trata-se de um fenômeno característicos de uma sociedade como a nossa

Asilos

Azptarte (1993) os asilos de modernizaram hoje com o nome de casa de repouso, que melhoram muito os níveis técnicos, mais deixaram intactos o problemas básico de seus moradores . De fato, para eles o mais importante não é a atenção dispensada as suas deficiências biológicas, e assim as carências afetivas que pressupõem a internação nesses centros. Para os familiares pode ser até um alívio, e uma tranqüilidade a mais, pois ficam livres do incômodo de Ter de atendê-los, e ainda assim, com a boa consciência que não lhes faltará o atendimento necessário mais esquecem do trauma psicológico que para muitos, esta decisão acarreta. Ao contrário de algumas tribos primitivas, não sumariamente os velhos, e os fisicamente incapazes citados . Enterramo-los vivos em casas de assistência social. Qualquer aventureiro pode aplicar seu capital abrindo um asilo com fins lucrativos.

Isso vem de encontro com lei 8.842/94. A família a sociedade e os Estado tem o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania defendendo sua dignidade, bem estar é o direito à vida.

Idade e Educação

Segundo a autora somente através da educação poderemos reverter a marginalização do idoso. Pinto (1989) considera a educação como o processo pelo qual a sociedade forma seus membros a sua imagem e em função de seus interesses .

De acordo com Oliveira (1999) assim, a educação tanto pode ser um existir livre, e uma oportunidade de crescimento de desenvolvimento global e permanentes de todos, como pode ser uma imposição do sistema , que usa e controla o saber segundo seus interesses, reforçando e produzindo desigualdades sociais .

Pensando a Idade

Moraes & Barros (1998) dizem que sociedade em diferentes momentos históricos, atribui um significado específico as etapas do curso da vida dos indivíduos, infância, juventude, maturidade e velhice. Também estabelece as funções e atribuições preferenciais de cada grupo de idade na divisão social do trabalho e dos papéis na família . Essas atribuições são em parte atribuídas, porque nem sempre se firmam numa materialidade ou uma cronologia de base biológica, quanto as reais aptidões e possibilidades, e em relações construídas num tempo dinâmico mutável .

A autora observou que o maior orgulho dos pesquisadores, era o fato de serem ativos e não necessitarem de ajuda em seu deslocamento, mas a autora sabe que além se seus pesquisadores a uma certa quantidade de idosos que são dependentes físicos, chegando a se acharem estorvos pesados demais para suas famílias .

Eles já não são quase nada, pois aqueles é que a autora usava para indicar seu presente converteu-se agora em inúmeros ex reveladores daquilo que um dia foram, mas que hoje pertence ao passado

Nossa sociedade capitalista se forma diante de 2 itens o ser e o Ter, somos o que temos, se não temos não somos, e assim

milhares se perdem, velhos cidadãos que hoje o que muito tem é a vida .

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Dados Quantitativos

Alvo de pesquisa, idoso da chamada 3^a idade adulta, que tinham idade que variam de 60 a 86 anos, onde ressalta a elevação no quadro da expectativa que até então era de 70 anos para nossa região .

Sexo

Mostra que 83% dos entrevistados são do sexo feminino, tendo apenas 17% masculino, confirmando-se a outros quadros que afirmam a existência feminina em maior quantidade que a masculina. Foram pesquisados pessoas de ambos os sexos, sendo visível a presença maciça feminina, por estarem talvez mais disposta a serem entrevistados . A média da idade dos pesquisados variou de 60 a 86 anos, todos da chamada 3^a idade adulta.

Naturalidade

63,37% dos entrevistados são naturais dos municípios do estado do Amazonas e o restante 39,39% se distribuem em estados e países vizinhos como Peru, este quadro confirma que há êxodo estadual e até nacional a procura de melhorias econômicas . Como era de se esperar o maior número de pessoas entrevistadas são do estado do Amazonas e os demais da região amazônica chegando as fronteiras do Peru por exemplo. Isso mostra que por dificuldades ou outros problemas vários entrevistados, deixaram seus estados, países e municípios migrando para esta região .

Religião

Dos entrevistados 88.67% era da religião católica, 1,88% Batista, 5,66%. Evangélico e 3,77% Espírita. Não houve casos de incrédulos, confirmando que ao envelhecer o idoso procura a religiosidade como forma de auxílio para sua incompreensão . A religiosidade é marca registrada do envelhecimento percebe-se que ele procura em que acreditar, foi elevado o número de católicos , mas não houve casos de céticos e ateus .

Escolaridade

Os dados a seguir apontam que 31.84% são analfabetos, 45.03% tem o curso primário, 3.76% cursaram o 1 ° grau, 13.20% fizeram o 2 ° grau e apenas 3.76% teve a oportunidade de obter um diploma de curso superior, mostrando a dificuldade que era estudar em seu tempo, quando poucos podiam pagar por isso .

Observa-se um elevado número de pessoas sem qualquer formação educacional, talvez pelo elevado custo que era na época para as famílias, oportunando apenas as mais abastadas a formação escolar .

Moradia

No quadro de moradia, tivemos 24.52% de pessoas que residem em instituição asilar, 68.46% obtiveram condições que possuem casa própria e apenas 3.77% com os filhos. A pesquisa mostra que , com o passar dos anos as junções econômicas e ajuda dos filhos, eleva a quantidade de idoso com casa própria, diminuindo assim a dependência aos filhos .

Número de Pessoas por Residência

A pesquisa aponta que 18.86% moram sozinhos e os demais 75.39% moram com um número de pessoas que variam de 1 a 10 pessoas por residência, temos ai um impasse quando sabemos que o fato de morar só, traz a solidão e a melancolia, no entanto

obtivemos casos de pessoas que moram com várias outras e mesmo assim se sentem só e abandonados .

Os resultados obtidos nesta tabela, mostra um grande número de pessoas que moram só, demonstrando muita independência , e os demais variam de 1 a 10 pessoas por residência .

Autonomia Econômica

67.52% dos pesquisadores são responsáveis pelo sustento próprio ou familiar contra apenas 32.06% dos demais que usufruem de sua renda da forma que lhe cabe . A falta de emprego e as dificuldades econômicas faz com que cada vez mais idosos sustentem filhos e netos, comprometendo sua renda, que dificulta a compra principalmente de seus remédios .

Tipos de Remuneração

Na tabela tipos de remuneração contamos que 63.03% são aposentados, 9.43% pensionistas, 1.88% autônomo, 1.88% ativos, e 15,08% sem renda. Esse grande número de aposentados nos faz rever a tabela 06 que mostra esses mesmos aposentados são responsáveis pela renda familiar com o salário de R\$ 151,00 . A maioria dos idosos vivem e sustentam a famílias com suas aposentadorias .

Sempre trabalhou?

Demonstra que 94.89% dos entrevistados sempre trabalham, antes para ajudar aos pais depois para sustentar suas famílias próprias, apenas 15.05% nunca trabalhou, ressaltando que este número é representado pelo sexo feminino .

A responsabilidade do sustento familiar vem de muitos anos, nos relatos existem pessoas que trabalham desde a infância .

Independência Física

Esta tabela representa questão da independência física que possibilita ao idoso certo orgulho em não ter que ocupar outras pessoas, 94,34% são completamente independentes contra apenas 5.65% dependentes físicos, necessitando de ajuda nas questões básicas, como tomar banho ou se vestir . Na maioria obtivemos resultados favoráveis na independência física ou intelectual uma longevidade independente .

Atividades Sociais

67.91% dos pesquisados participam em alguma atividade social onde mora ou bairro adjacente, em igreja, grupos de 3^a idade ou voluntários, 32.07% não participam .A maioria dos pesquisados participam de atividades fora de suas residências .

Dados Qualitativos

As questões 7,8,9 do questionário foram analisados em forma de redação e não como forma de tabela como nas 11 anteriores .

Questão 07 referente a sentir-se velho, a maioria disse não sentir-se velho por ainda terem muita disposição e vigor físico, pois acreditam que a falta desses dois fatores, seja o ponto que marca a chegada do envelhecimento .

A questão 08 foi perguntado o que foi que mudou com chegada do envelhecimento. A maioria dos entrevistados respondeu que não havia percebido não Ter envelhecido por nunca terem parado de trabalhar, outra grande parte disse Ter mudado na aparência, que não é preciso muito tempo para que eles falem de como eram a algum tempo atrás .

Na questão 09 foi lhes perguntado Qual a importância do velho em nossa sociedade, diferente do que pensam os autores literários, a importância que eles tem, em sua própria visão é manter-se ativo e independente, pois como já foi dito alguns parágrafos atrás, a dependência e inatividade é a sentença de morte para a maioria dos idosos .

Conclusão

* Na percepção da pesquisadora, a importância do ser velho é a experiência colhida em anos de vida, é o ato de valorizar-se valorizando, e mesmo sem condições básicas, reivindicar suas necessidades é saber que pode dar palpites e que a casa ainda é sua, e que sem opção de conversa não tem preconceito de idade para um bom papo.

É aceitar-se como velho não desvalorizando-se por isso. Nem tão pouco aproveitar-se disso para ser mais um velho coitadinho.

Precisamos nos preocupar com a educação de nossos filhos e tratar o envelhecimento como outra fase de nossa vida , quando criança esperamos a juventude, quando jovens queremos ser adultos que não querem envelhecer por não saber o que lhes espera.

Referências Bibliográficas

AZPITARTE, E. L. 1993. Idade Inútil?. Como se preparar para tirar proveito da velhice . São Paulo . Paulinas .

BARROS, M. M. L. 1998. Velhice ou terceira idade ? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro. Fundação .

CONFORT, A. 1977. A boa idade. São Paulo. Circulo do livro .

OLIVEIRA, R. C. S. 1999. Terceira idade . Do pensar dos limites aos sonhos possíveis. São Paulo. Paulinas.

3.8 GERONTOVOLEIBOL NA TERCEIRA IDADE ADULTA

Sônia Luzia Araújo dos Santos

Atualmente existe um interesse crescente pelas questões relacionadas com o envelhecimento humano. Esse interesse tem levado à reflexão sobre a problemática que envolve aqueles que chegam a chamada Terceira Idade Adulta, ou seja, aqueles que atingem a faixa etária dos quarenta e cinco anos, como início e até 60 a 70 anos, Meinel (1984) apud Puga Barbosa (2000), bem como a encontrar maneiras de melhorar os efeitos desta fase da vida.

Os enfoques teóricos e metodológicos desta reflexão tem gerado uma diversidade enorme de temas que são pesquisados e estudados pelos interessados da área da gerontologia.

Estima-se que no Brasil, no ano de 2025 a população de indivíduos com mais de 60 anos, venha a ter mais de 32 milhões de idosos, passando a representar a 6ª maior população de pessoas idosas no mundo.

Diante da perspectiva do envelhecimento populacional, temos a destacar que o Brasil dispõe da Lei de nº 8.842, datada de 04 de janeiro de 1994, que trata da Política Nacional do Idoso, cuja finalidade é assegurar os seus direitos sociais e garantir a cidadania daquelas pessoas maiores de sessenta anos de idade.

Os últimos anos da existência humana, assim como os da adolescência são caracterizados por alterações físicas, sociais e emocionais.

Assim como nos anos da infância e da adolescência, a preparação adequada para as mudanças na terceira idade pode evitar

que elas sejam muito desgastantes e destruidoras. Com efeito, os últimos anos podem ser de considerável serenidade e felicidade.

O exercício físico regular bem orientado ajuda na diminuição do processo de degeneração ou alteração do envelhecimento e contribui para a preservação das estruturas orgânicas. Leva o indivíduo à participação grupal, associativa, resultando num nível adequado do bem-estar biopsico-físico, fatores que contribuem para a melhoria da expectativa de vida.

A atividade física na terceira idade é a oportunidade que o idoso tem de sentir-se capacitado fisicamente, de desenvolver com certa intensidade os exercícios físicos.

Fatores desencadeantes causados pela falta de movimentos, em virtude do desenvolvimento tecnológico, tem provocado doenças próprias do sedentarismo, donde se conclui que a prática de atividade física desempenha um papel importante como veículo de educação para a promoção de saúde.

É inegável a importância do esporte na vida das pessoas não importando a idade. Esporte é movimento, é convívio, é fonte de alegria e prazer. É sobretudo ânimo para a terceira idade, necessário ao bom condicionamento físico e equilíbrio emocional.

Na terceira idade a atividade física ou esportiva deve ser compensadora, conduzindo o idoso a prática que corresponde às suas necessidades, oportuniza e revigora o sentimento de participação sócio-cultural além de contribuir de modo positivo para a sua saúde e bem estar geral.

Na Educação Física existe um conjunto de conteúdos compostos por ginásticas, jogos, esportes, recreação e dança.

Sendo o Gerontovoleibol um indicador de qualidade de vida saudável na terceira idade adulta, tema deste trabalho, os objetivos propostos foram levar às pessoas interessadas, o resultado de uma pesquisa que envolveu idosos praticantes do gerontovoleibol.

Sendo o voleibol oficial um esporte de prática prazerosa, de fácil adaptação na forma de jogar e após estudo literário das regras de adaptação para a terceira idade adulta feitas pela professora Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, decidiu-se pela pesquisa junto a

grupos de idosos que praticam o gerontovoleibol, a fim de obter dados palpáveis dos benefícios e da satisfação que este esporte trás àqueles que entram na terceira idade adulta.

Antes porém de enveredar no tema propriamente dito realizou-se reflexão sobre as questões do envelhecimento físico, psíquico e social, e os benefícios que o gerontovoleibol pode proporcionar na profilaxia dos desgastes inerentes ao envelhecimento humano.

Foi realizado também uma reflexão literária sobre a questão da corporeidade do idoso, considerando que a prática do voleibol tem tudo haver com a questão corporal e que ao falar de idoso a idéia é daquela pessoa que tem o corpo deteriorado que não possui mais capacidades e habilidades. Foram realizados igualmente estudos relacionados aos efeitos do gerontovoleibol e a corporeidade.

Finalmente, foram considerados os efeitos e a importância das atividades físicas, de um modo geral, na melhoria das condições de vida do idoso, pois ainda persiste a idéia errônea de que a medida que o indivíduo vai envelhecendo deve acomodar-se e a diminuir as atividades físicas e isto termina por provocar um desequilíbrio não só físico, mas e especialmente psíquico e social.

Como referencial literário buscou-se vários autores, o que permitiu conhecer teorias e concepções pertinentes aos temas pesquisados.

Como campo para pesquisa foram escolhidos os grupos: União de Idosos de Petrópolis, Centro de Capacitação de Atletas do Parque Dez e Projeto Idoso Feliz Participa Sempre da Universidade do Amazonas, por terem idosos praticantes do gerontovoleibol.

A prática do gerontovoleibol vem despertando o interesse entre os idosos participantes dos grupos de terceira idade adulta.

Alguns fatores, de acordo com a "pesquisa de campo", tem influenciado esta busca. Com a prática do gerontovoleibol a saúde não só física, mas psicológica e social tem melhorado, pois em virtude de ser um esporte coletivo, há uma certa cumplicidade entre

os integrantes das equipes, provocando uma união e companheirismo bem mais arrojados.

Ao compararmos o que nos diz a literatura pesquisada não só quanto ao voleibol, mas também a importância das atividades físicas para a terceira idade e o significado de corporeidade e que nem sempre corresponde a corporeidade vivida no cotidiano das pessoas, verificamos pela pesquisa que os estudiosos estão difundindo corretamente os benefícios dessas atividades, pois o resultado da pesquisa nos mostrou, esta veracidade. Os praticantes do gerontovoleibol se dizem mais saudáveis, mais dispostos, mais felizes, mais vigorosos, de bem com a vida e até mais ágeis, em decorrência da prática desportiva.

A proposta deste trabalho é que os leitores interessados pelo tema, encontrem informações não só literárias, mas resultantes de pesquisa de campo e possam contribuir com discussões úteis sobre os benefícios do gerontovoleibol e levar os que encontram-se nesta faixa etária, a interessar-se pela prática do mesmo.

Consciente de que o trabalho tem falhas e limitações espera-se que sirva, pelo menos como embasamento para estudos e pesquisas mais profundas.

3.9 COMPORTAMENTO DO IDOSO FRENTE AO CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

Marilda Torres Maciel¹

Resumo

Este trabalho tem como objetivo entender o comportamento do idoso frente ao consultório odontológico, a partir da identificação dos fatores favorecedores dessa resistência. O levantamento de dados foi realizado com 20 idosos do Ambulatório de Alta

Resolutividade – AAR Gerbes de Medeiros Filho, a partir da observação do comportamento destes perante o tratamento dentário, visando obter uma melhor visualização das sua situação social e econômica, verificando a relação destes fatores com os seus hábitos de higiene bucal. Verificou-se, na pesquisa, que a maioria dos idosos utilizam próteses, não vêm, assim, necessidade de freqüentar os consultórios odontológicos, isto deve-se tanto a fatores sócio-econômicos quanto a fatores culturais. Esse dado é importante porque, juntamente com outros, revela a condição de vida dessas pessoas que, como sabemos, influi diretamente nos hábitos de higiene.

Introdução

O objetivo deste estudo é buscar entender o comportamento do idoso frente ao tratamento odontológico, para o qual trabalhamos algumas variáveis como: condições sócio-econômicas, hábitos de higiene bucal, hábitos alimentares e condições odontológicas. A realização deste estudo apresenta-se como de fundamental relevância na medida em que busca chamar a atenção para uma problemática, a nosso ver, de grande relevância que é o comportamento do idoso frente ao consultório odontológico.

Para entendermos a resistência dos idosos diante dos consultórios, precisamos levar em consideração alguns fatores fundamentais: em primeiro lugar, devemos considerar que vivemos ainda em um país de banguelas, ou seja, o tratamentos odontológicos são caros, além disso, não há uma “cultura” de cuidados com os dentes desde a infância, os tratamentos nos postos de saúde são apenas paliativos; em segundo lugar, como decorrência dos fatores iniciais, as crianças adquirem desde cedo, medo dos consultórios; e, em terceiro lugar, a maioria dos idosos, em geral, não tem mais dentes, utilizam prótese dentária, julgando desnecessária a visita ao dentista.

Revisão da Literatura

Até a década de 40 não se dava muita importância à higiene dentária. Ainda era desconhecido o efeito danoso do açúcar para os dentes. Praticamente não se falava sobre a periodontia que é o cuidado com a junção da gengiva e dentes, o fio dental não existia, nem tanta variedade de escovas e cremes dentais. A anestesia ainda se encontrava em processo de evolução bem como a técnica para aplicá-la. A partir da década de 70 e com o crescente avanço da medicina, houve uma considerável mudança de percepção. As pessoas hoje estão muito mais conscientes da necessidade de cuidarem de seus dentes, através, sobretudo de medidas preventivas capazes de evitar desconfortos desnecessários (Garcia, 1992).

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial que assola sobretudo os países desenvolvidos. No Brasil, como na maioria das nações em desenvolvimento, o aumento da população idosa é um fato que ocorre com grande rapidez. Trata-se, portanto, de uma realidade que não pode ser ignorada. Com o aumento do número de pessoas idosas, fica patente a necessidade de conhecer os diversos aspectos que envolvem esse processo, principalmente aqueles relacionados à saúde desses indivíduos.

De acordo com Denise Tibério Luz (1999), com os crescentes avanços tecnológicos e as pesquisas na área de saúde, há uma necessidade de readequação tanto dos programas de saúde quanto dos profissionais dessa área. A odontologia, como qualquer outra área, deve estar atenta a essas modificações. O profissional, condicionado ao atendimento exclusivamente clínico, deve hoje buscar conhecer amplamente os processos que envolvem o envelhecimento, uma vez que este traz alterações que merecem uma atenção especial dos profissionais que atuam especificamente com esses pacientes.

As Doutoradas Beatriz de Storch e Hebe P. de Ballagamba (1983), enumeram algumas alterações orais que ocorrem com o envelhecimento : os dentes se tornam frágeis, ficam mais suscetíveis

às fraturas; aparecem cáries de raiz; as gengivas envelhecem e ficam moles favorecendo a perda dentária; a mucosa oral perde a elasticidade, ficando seca e atrofiada, há uma produção salivar menor, etc. Enfim, as médicas esclarecem que os problemas buco-dentários no idoso ocorrem em função da debilidade dos tecidos, excessiva reabsorção óssea, cicatrização lenta, infecções micóticas, dores, etc.

De acordo com Elvira Abreu & Mello Wagner (1999), em geral, nos idosos, a dor aparece associada a outros tipos de desconforto provocados pela falta de uma ação preventiva. Em muitos casos, a manutenção de uma higiene adequada poderia evitar muitos males, pois os tecidos da cavidade bucal, estão sujeitos a uma série de agressões do meio ambiente. A boca é um local propício ao desenvolvimento e multiplicação de uma ampla gama de microorganismos. Os dentes e as gengivas sofrem frequentes ações dos agentes químicos e físicos através da ação dos alimentos que ingerimos.

De acordo com o professor Césio de Pádua Lima (1977), da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, a cárie e as doenças periodontais são consideradas um problema de saúde pública, dada sua presença entre as pessoas. Estas doenças afetam os tecidos de sustentação dos dentes, provocando a sua perda. São, de um modo geral, bem mais frequentes nos idosos, por uma série de fatores, dentre eles a inexistência de uma sistemática de higiene bucal, a inexistência de um tratamento preventivo, etc. Como decorrência desses males, surgem outros problemas como as halitoses e a dificuldade de mastigar, e outros infecções. As medidas de prevenção das doenças periodontais são a melhor maneira de enfrentá-las.

Conforme Júlio César Otoni (1979), nos idosos, os cuidados com a cárie deve ser constante a fim de evitar a formação da placa. A destruição dos tecidos dentários pode acarretar problemas como: pulpites, abscessos e outros focos de infecção que, se não tratados adequadamente, afetam outras partes do organismo, além de causar grandes desconforto. Na maioria dos casos, o tratamento preventivo

deve ser substituído pelo tratamento curativo, uma vez que, grande parte dos idosos já perdeu a arcada dentária original, passando a utilizar próteses, o que não invalida a necessidade de manutenção da higiene bucal. Os problemas bucais dos idosos são também agravadas pela ingestão incorreta de proteínas e vitaminas, causando as avitaminoses e a carência de sais minerais.

Metodologia

A pesquisa foi realizada com 20 idosos do Ambulatório de Alta Resolutividade – AAR Gerbes de Medeiros Filho, localizado na zona leste da cidade de Manaus-AM, pertencente à Secretaria Municipal de Saúde. A amostra foi obtida entre os participantes do programa do Idoso AAR Gerbes de Medeiros Filho. Atualmente encontram-se inscritos 100 idosos no programa, dos quais retiramos a amostra correspondente a 20% dessa população. Aos dados pesquisados foi dado tratamento estatístico, após o qual foi realizada a análise e interpretação. A pesquisa foi realizada no momento do atendimento onde buscou-se identificar os fatores capazes de explicar o comportamento do idoso frente ao tratamento odontológico.

Apresentação e discussão dos Resultados

A realização deste levantamento sócio-econômico tem como objetivo identificar a situação social e econômica das pessoa entrevistadas, a fim de buscar encontrar a relação destes fatores com os seus hábitos de higiene bucal, tendo em vista que, conforme verificaremos através dos dados da pesquisa, as pessoas que chegam à terceira idade, em sua maioria, não tem dentes, utilizando próteses e, dessa forma, não vêm necessidade de freqüentar consultórios odontológicos. E, com o crescente aumento do número de pessoas idosas, fica clara a necessidade de compreender os diversos aspectos que interferem na saúde dessas pessoas, considerando

principalmente que um bom estado de saúde proporciona uma qualidade melhor de vida.

Quanto à consistência da alimentação, 90% do total de entrevistados, ingere alimentação líquida. Isso acontece em função de diversos fatores, mas prioritariamente em função da dificuldade que as pessoas tem em mastigar alimentos sólidos, uma vez que, conforme detectou-se nesta pesquisa, apenas uma das pessoas entrevistadas mantém sua dentição original, ou seja, possui todos os dentes, o que realmente é uma exceção, tendo em vista que, ao chegar à terceira idade, a maioria das pessoas já perdeu sua arcada original, utilizando-se principalmente de próteses, conforme declarou 60% das pessoas entrevistadas, o que dificulta muito a mastigação, uma vez que, nenhuma dentição artificial pode ser comparada à uma dentição original. A arcada artificial não consegue desempenhar com a mesma habilidade a mastigação dos alimentos, daí a necessidade de as pessoas “privilegiarem” a alimentação prioritariamente líquida. Entrevistamos, ainda, duas pessoas que não possuem dente nenhum, o que agrava ainda mais a dificuldade na alimentação. A dificuldade de alimentação conseqüentemente irá acarretar as deficiências vitamínicas que poderão prejudicar ainda mais a saúde bucal.

Não percebemos por parte dos idosos a mesma preocupação no que se refere ao odontólogo, uma vez que, dos idosos entrevistados, 90% declarou que não frequenta com rotina consultório odontológico. Esse dado é respaldado pela questão seguinte com relação à consultas anuais, em que 85% declararam que não foram nenhuma vez ao consultório durante o ano.

Na realidade, estes dados reflete uma situação bastante visível, ou seja, problemas relacionados à saúde bucal não são considerados problemas médicos. Ir ao dentista não é tão necessário quanto ir ao cardiologista ou outro especialista. Daí ser possível identificar o alto índice de problemas bucais relacionados à questão da higiene bucal.

Dos idosos entrevistados, 95 % declararam possuir algum tipo de problema bucal como cárie, gengivite, halitose, etc. Esses

problemas são agravados e muitas vezes ocasionadas pela inexistência de uma escovação dentária correta. Apesar de 95% dos idosos ter declarado que efetua escovação diariamente e utiliza creme dental, isso não quer dizer que essa escovação seja efetuada da forma adequada, ou seja, muitas vezes, a simples escovação não consegue dar conta de eliminar as placas bacterianas que se formam causando problemas aos dentes e, conseqüentemente, prejudicando a saúde bucal dos idosos.

Há, além disso, um outro fator que merece ser considerado, a questão da “febre” da utilização da dentadura. Durante a juventude da maioria desses idosos, era moda usar chapa, e assim, não havendo mais dentes, não havia necessidade de ir aos consultórios odontológicos. Percebemos que essa realidade hoje está mudando. Os idosos hoje tem uma outra mentalidade, cultivando a necessidade de conservar os dentes. Mas, mesmo utilizando a dentição postiça, é fundamental a higiene para evitar mau hálito, irritação da gengiva e manchas. Assim, a dentadura tem que ser bem escovada em toda sua superfície ao menos uma vez ao dia. Ao dormir, deve ser removida e deixada em um copo com água misturada a preparados apropriados para limpeza de dentadura. Para diminuir a dificuldade de mastigação com a dentadura, deve-se evitar alimentos muito duros e difíceis de mastigar. Por exemplo, para comer um bife, deve-se ter o cuidado de cortá-lo em pedaços bem pequenos. Outra cautela com relação às dentaduras consiste em evitar alimentos muito quentes ou que tenham ossos ou espinhas. Um outro fator importante refere-se ao tempo de uso da escova dentária. Dos idosos pesquisados, 90% declarou que sua escova tem menos de uma ano de uso, seja como for, a escova tem de ser trocada a cada três meses. A utilização muito longa da escova pode provocar irritações na cavidade bucal, por conta da acumulação de bactérias na própria escova.

Na pesquisa realizada, 45% dos idosos entrevistados declararam que escovam os dentes três vezes ao dia, enquanto 30% escova duas vezes ao dia e 15 % declarou que escova apenas uma vez ao dia. Aliado ao problema dos hábitos de higiene bucal, tem-se ainda o caso de idosos que alimentam vícios como o tabagismo e o

alcooolismo que prejudicam muito a saúde dos dentes. O álcool e o fumo são dois agentes que comumente produzem mau hálito, mas que não são rejeitados pela sociedade. O hábito prejudica não apenas o fumante, mas também que está por perto, pois também ingere a fumaça. Dos idosos entrevistados, 75% declarou que não possui nenhum vício, alguns, entretanto, ainda alimentam o vício do cigarro e apenas um deles declarou que consome bebida alcoólica.

Conclusão

Verificamos que os idosos enfrentam grandes dificuldades na mastigação dos alimentos, além dos obstáculos naturais oriundos da velhice como: perda do sentido gustativo, diminuição do nível de carência nutricional, dificuldades advindas de fatores psicológicos, etc. Nesse aspecto, a utilização de prótese dificulta bastante a ingestão de determinados alimentos, principalmente sólidos, daí a alimentação dos idosos ser, predominantemente, líquida. Mas, tal ato não reduz os cuidados que devem ser tomados para manutenção da higiene bucal, a fim de evitar problemas bucais frequentes, tais como: halitoses, ferimentos, gengivites, etc., verificados na maioria dos idosos pesquisados.

A prevenção ainda é o melhor caminho. Dessa forma, a conscientização dos idosos como dos profissionais que atuam junto aos idosos sobre a importância da higiene bucal é fundamental. Muitos problemas poderiam ser evitados apenas como uma boa orientação. Nesse sentido, é importante que estes profissionais possuam maiores conhecimentos sobre os idosos e os fatores que o envolvem, conhecendo não somente a sua área, mas outras áreas afins, a fim de que possam melhor orientar seus pacientes. A orientação da necessidade de manutenção de uma boa higiene bucal exige paciência e compromisso com a saúde dos idosos que, em geral, apresentam resistência aos tratamentos odontológicos.

Referências bibliográficas

ABREU, Elvira C. & WAGNER, Mello. Aspectos psicológicos da dor crônica, in: A terceira idade, n. 18, dezembro, 1999.

GARCIA, Jorge. *História da odontologia no Brasil* in Revista “Saúde é vital”, jan/1992.

GERNOVESE, Walter J. *Exame clínico em odontologia*. São Paulo: Panamed editorial, Biblioteca Pública do Estado, 1985.

LIMA, Césio de Pádua. *Aspectos preventivos das doenças periodontais*. In Cadernos da terceira idade, n. 2, junho, 1979.

LUZ, Denise Tibério. *O paciente odontogeriátrico*. Cadernos da terceira idade, dez/ 1999.

OTONI, Júlio César. *Odontologia para idosos*. Doenças periodontais e sua prevenção. Cadernos da terceira idade, n. 01, ano 1, abril, 1977.

PIMENTA, Cibelle Andrucio de Mattos. *A dor no idoso* in Revista da terceira idade, 1993.

STORCH, Beatriz de. & BELLAGAMBA, Hebe P. de. *A terceira idade na odontologia* in Cadernos da Terceira Idade, n. 11, São Paulo, agosto, 1983.

3.10 CONVÊNIO SOCIAL E SEXUAL NA VISÃO DE UM DOS ATORES DO DRAMA CONJUGAL

ACADÊMICO DO PIFPS-U3IA DA UNIVERSIDADE DO AMAZONAS

Ana Cristina Lima Dos Santos

Resumo

O trabalho científico a ser apresentado vai tentar mostrar como anda a convivência social e sexual na visão de um dos autores do drama conjugal, todos os acadêmicos do PIFIPS- U3IA Projeto Idoso Feliz Participa Sempre na Universidade na 3ª Idade.

Foi realizado uma pesquisa com questionário elaborado com sua autora e sua orientadora, nessas perguntas feitas a um dos autores pode se observa em alguns casos a necessidade que os mesmo tinham em conversa com alguém todas as experiências, algumas vezes traumáticas outras gratificantes, os pesquisadores em sua grande maioria eram de mulheres, havendo uma pequena participação dos homens.

Todos tiveram seus nomes resguardados, pois haviam uma preocupação por parte deles se seus nomes iriam aparecer nesses trabalhos, pois muitos depositariam na autora uma grande confiança em se abrir para uma pessoa mal as conhecem.

Ouvi historias muitas vezes revoltantes outras tristes e muitas delas esperançosas, muitos nutrem uma grande esperança de seus companheiros (as) em voltarem a ter a convivência sexual como familiar, pois algum ano não existe mais aproximação de corpos.

Com estes dados a autora esperar estar colaborando em ajudar não só casais como a quem interessar possa saber como anda a convivência social e sexual dos casais que hoje estão na chamada 3ª idade.

Introdução

Curiosa é a nossa sociedade que insiste em não aceitar nossos “Velhos”, onde pelas projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS), EM 2025, o Brasil terá cerca de 32 milhões de idosos.

A sociedade não aceita que os mesmos participem do crescimento do país, esta população que tanto cresce é a mesma que faz presente nas urnas, voltando ao mercado de trabalho e tomando a frente de suas famílias, discriminando-os sem lembrar que este certamente é o seu destino tão próximo.

Idoso que são reconhecidos pelas suas experiências e pela necessidade que se faz presente em algum setor da Economia. São idosos que estão retornando seus lugares nas escolas, se informando sobre seus direitos e deveres, pois perceberam que ainda tem muito para contribuir para a sociedade.

Os idosos são trabalhadores que contribuíram durante anos para construir um país digno de seus filhos, que pudessem usufruir na velhice desses bens. Infelizmente com relação a idéia anterior o sonho não se realizou para tantos raros, não os que se podem dizer abençoados pela felicidade.

Os mesmo estão dando continuidade a sua vida sexual, aos poucos estão derrubando o tabu do prazer na velhice, que os cabelos brancos e a pele enrugada não atrapalham em nada o seu desempenho sexual, pois eles vem com uma grande vantagem, trazem consigo a sua vasta experiência de vida, os mesmo já estão com seus filhos crescidos, suas responsabilidades com a família não se faz tão necessária. Os idosos estão descobrindo juntos que em geral o sexo faz bem a saúde, os mesmo são de uma geração oprimida e sufocada em seus desejos e aspirações de pessoas que foram reprimidas em seus sonhos e desejos.

Idosos que não tiveram nem uma orientação sobre sexo por parte de seus pais, muito menos da sociedade, por conseqüência tiveram experiências traumáticas, onde a única orientação era que ambos os sexos foram criados por “DEUS” para exclusivamente procriar.

São idosos que vem de uma geração que passou por muitas transformações onde o assunto sexo não podia ser discutido nas escolas nem mesmo no convívio da família, suas experiências quase sempre eram com pessoas muito mais velhos.

Vivemos em sociedade desde o surgimento das civilizações. O casal pode ser comparado dos componentes das menores células da sociedade que só se explica na intenção de ambos. Estudar a convivência social no parecer desta autora, deve partir do contado do casal em suas percepções das relações diárias de anos que compõem uma convivência. A autora vem através do tema, descrever diferentes relações sociais e sexuais de idosos com idades similares a diferença de níveis de desenvolvimento físico, funcional e emocional.

Na disciplina fundamentos da gerontologia, foi lido o livro *Sexo e Afeto na Terceira Idade*, de Ana Fraimam. Ao ler o compêndio foi criado um interesse surpreendente. Até então a autora tinha conhecido de livros que abordassem tema dessa natureza, literatura com assuntos sobre sexo para as pessoas da terceira idade.

A cada capítulo lido, o interesse foi crescendo e despertando a observação do comportamento de idoso do Projeto PIFIPS- U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na Terceira Idade Adulta), neste item que poderia ser constatado com base em Ana Fraimam.

Surgiu então uma grande identificação pelo assunto, quando através da disciplina da estrutura do trabalho escrito veio a oportunidade de pesquisar mais a fundo sobre o tema supracitado no projeto de pesquisa executado.

A experiência de ler um livro onde o tema abordado é a sexualidade dos idosos, não é fácil de se relatar, mas a autora vai procurar equacionar as informações recebidas, de tristeza, alegria e de revolta, pois o livro relata histórias de vida de uma geração que sofreu grandes modificações e a seguir será visto numa mostra Manaus do PIFIPS U3IA (Projeto Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na Terceira Idade).

Provavelmente de mulheres que durante muitos anos de casados não souberam o que é ser amadas e desejadas por seus maridos que passaram por grandes perdas e traições. A probabilidade de relatos de homens e mulheres que foram felizes e realizados em seus matrimônios, que viveram um grande conto de fadas.

A autora nos poucos anos que tem de casada, diria que não só os idosos leia este trabalho, mas os jovens casais e os recém casados tivessem como lição de vida os relatos desses tão jovens, que viram em uma pesquisa a chance de passar adiante suas histórias de vida tão bem relatada nesta pesquisa de Amor e Afeto.

Com este trabalho espera-se estar contribuindo para a sociedade em geral, não se espera esgotar o assunto mais sim desperta nas pessoas a curiosidade de se aprofundar cada vez mais o tema, pois as literaturas ainda são escassas no que se diz respeito ao sexo na terceira idade. Contamos aos leitores mais dignidade e respeito e menos preconceito com nossos idosos.

Tempo De Casados

Na sua maioria os cônjuges que foram abordados nesta pesquisa tinham mais de 30 anos de casados, com 85.7% do sexo masculino e 62.5% . As informações nos mostram que há uma elevação de 25% do sexo masculino e 14,3% do sexo masculino que somam de 21 a 30 anos de casados. Esta união duradoura dos indivíduos que na sua maioria tem mais de 50 anos de idade, nos mostra que os casais de tempos atrás dão mais valor ao matrimônio, que os jovens casais de hoje.

Mais Flexível nas Brigas

Nas várias adversidades que ocorre na convivência conjugal os homens com 85.7% afirmaram que ambos são flexíveis nas discussões conjugais e as mulheres apenas com 14,3% responderam que ambos são flexíveis das discussões matrimoniais.

Como podemos observa as mulheres quando são abordadas quais dos dois

são flexíveis nas brigas matrimônias 50% são elas mesmas.

Observou-se que os homens na sua maioria respondem que ambos são flexíveis com isso as discussões banais não tem tanta importância, pois os mesmos tem outras prioridades na vida conjugal que merece mais atenção.

Visão do Ato Sexual

Com 100% o sexo masculino foi fiel em afirmar que encaram o ato sexual com amor e 62.5% do sexo feminino responderam que continuam a encarar o ato com amor.

31.3% responderam que praticam o ato sexual com naturalidade pois a convivência com o passar dos anos se desgastou, o parceiro não se preocupou em renovar sua relação com a companheira e com isso o ato sexual se transformou em obrigação. Apenas 6.2% das mulheres tem outros motivos de encarar o ato sexual.

Frequência do Ato Sexual

A sexualidade reação física e emocional ao estímulo sexual, está além do impulso e do ato sexual. Como pode ser observado o maior índice está em fazer uma vez por semana com 42.9% do sexo masculino em seguida o sexo feminino vem com 31.3% na mesma frequência citada acima.

Com este resultado comprovamos que nos afirmam os autores em suas literaturas, em sua pesquisa a autora comprova que os problemas entre os casais como doenças crônicas, incapacidade do parceiro, problemas familiares e outros como relações extras conjugais são as causas da baixa frequência sexual.

Superação da Crise no Casamento

Os dados mostram que as pessoas foram bem objetivas quanto a resposta, o sexo masculino com 40% responderam que a crise e superada com amor e com 40% responsabilidade e apenas 20% tinham outras maneiras de enfrentar a crise conjugal .

As mulheres com 58.9% é nessa hora que se deixa as emoções extra conjugais por parte dos seus parceiros .

Orientação Sobre Sexo

Nos dados escolhidos os que responderam sim 14.3% do sexo masculino e 13,3% do sexo feminino tiveram orientação por parte de seus pais podemos observar o índice bastante alto em relação aos dois sexos que não tiveram nenhum tipo de orientação por parte de pais.

Essa pesquisa nos confirma o que o autor ROSA (1996) muitas vezes a educação sexual que a pessoa recebeu ou deixou de receber contribui para uma concepção errônea do sexo. E uma vez formada essa atitude é difícil modifica-la.

Orientação Sexual dos Filhos

60% das mulheres orientaram seus filhos em termos gerais, na prevenção de doenças e no uso de preservativos, para não terem nenhuma gravidez indesejável, podemos observar na pesquisa abaixo.

Que apenas 40% não deram nenhum tipo de orientação aos seus filhos. Porém 28.5% dos homens orientaram seus filhos participando da vida sexual dos mesmos.

O que podemos comprovar com essa pesquisa é que há uma grande alta de homens que não deram nenhum tipo de orientação, pois ao mesmos não tiveram qualquer tipo de orientação dos seus pais.

3.11 A IMPORTÂNCIA DO ATLETISMO PARA A 3ª IDADE ADULTA

Maria Clemilda Assis de Alencar²

Resumo

Este trabalho teve como objetivo ressaltar a importância do gerontoatletismo para a melhoria da qualidade de vida do idoso. Foi realizado a partir de pesquisa feita com 25 gerontoatletas integrantes do projeto “Idoso Feliz Participa Sempre”, desenvolvido a partir de convênio com a Universidade do Amazonas. foram utilizadas as técnicas de questionário e observação direta com vistas a identificar quais as principais mudanças ocorridas na vida do idoso a partir da prática do gerontoatletismo, ressaltando os benefícios dessa modalidade para os idosos. A realização da pesquisa foi importante para o enriquecimento pessoal e também por evidenciar a nova percepção acerca do atletismo e, principalmente, as mudanças benéficas ocorridas no condicionamento físico e mental dos gerontoatletas.

Introdução

A busca de saúde e bem-estar é o principal objetivo de nossa vida. Durante todo percurso da qual estamos sempre buscando formas de estarmos bem conosco mesmos e com os outros. A terceira idade, como bem escreveram vários autores, é um momento da vida em que também se deve buscar ocupar o tempo desenvolvendo atividades que possam proporcionar uma melhoria na qualidade de vida.

O desenvolvimento de atividades na terceira idade exige alguns cuidados que, se tomados, permitem executar uma variedade de exercícios físicos. A participação em competições de atletismo, às quais podem participar pessoas de todas as idades e níveis de

habilidades, favorece o desenvolvimento das qualidades convenientes à socialização, espírito esportivo, iniciativa e confiança pessoal.

O atletismo é um tipo de modalidade desportiva na qual o êxito depende exclusivamente do condicionamento físico do atleta. E, conforme temos observado junto aos atletas da terceira idade, as competições têm contribuído sobremaneira para a crescente melhora de seu condicionamento, podendo ser praticado por pessoas de todas as idades, proporcionando a perspectiva de um bom condicionamento físico. Entretanto, quando se pensa em atletismo, a idéia que vem à mente é de que trata-se de uma modalidade para pessoas jovens e principalmente que o atletismo se resume à corrida, quando se verifica na prática que não é só isso.

Revisão da Literatura

O atletismo, de acordo com Sintes (1970), “o atletismo é o primeiro de todos os esportes, é um desporto que todo mundo, de certo modo, sabe praticar, ainda que inconscientemente”. A prática dos exercícios do atletismo proporcionam o aperfeiçoamento dos movimentos básicos de corrida, salto e arremesso. “A corrida aumenta a resistência, a agilidade e a velocidade enquanto que os exercícios desenvolvem a coordenação óculo-manual a agilidade e a força” (Olimpíadas Especiais, 1991).

De acordo com Oliveira (1990) “uma pequena dilatação cardíaca conseguida com os exercícios é suficiente para que o volume de sangue ejetado pelo coração em cada sístole seja maior. A participação em competições de atletismo favorece o desenvolvimento das qualidades referentes à socialização, espírito esportivo, iniciativa e confiança em si mesmo”. São várias as provas que fazem parte do atletismo, possibilitando que pessoas de todas as idades e níveis de habilidades possam participar. As habilidades adquiridas mediante a participação nos eventos são destrezas que podem manter-se por toda a vida da pessoa.

De acordo com Kastenbaun (1979), *parte do nosso definhamento em consequência da idade tem fundamento anatômico*. Conforme este autor, os discos situados entre as vértebras da espinha encolhem, o mesmo acontece com os músculos cuja função principal é nos manter em posição ereta. Conforme Wagorn (1993), a pele possui várias funções que nada tem a ver com a beleza e são extremamente afetadas com o tempo, tornando-se frágil, quebradiça, diminuindo a capacidade de proteção contra doenças e infecções. Os ossos tendem a perder cálcio, tornando-se fracos e quebradiços. Quanto aos músculos, estes tendem a sofrer uma perda em número e em tamanho, apesar disso uma pessoa idosa que goze de um estado de saúde satisfatório, provavelmente conservará suficiente força muscular para exercer várias atividades, e isto é absolutamente recomendável nos casos em que essa possibilidade exista.

De acordo com Wagorn (1993), *os principais fatores que influenciam o envelhecimento do corpo são o tempo, a hereditariedade e seu meio ambiente* sobre os quais não possuímos nenhum controle. Entretanto, podemos relacionar outros fatores como: a manutenção de uma dieta adequada, estilo de vida e a manutenção de exercícios, que dependem diretamente de nós e que podem favorecer o retardamento do envelhecimento bem como aumentar a qualidade de vida e bem-estar.

Metodologia

Os procedimentos metodológicos realizados para atender aos objetivos propostos foram: revisão Bibliográfica; aplicação de questionário; análise dos resultados.

A revisão bibliográfica foi realizada a partir do estudo da bibliografia preliminar constante no projeto. O questionário foi aplicado a 20 participantes do Projeto “Idoso Feliz Participa Sempre” na U.A., TI e TII, da disciplina Gerontoatletismo. Por meio destes procedimentos foram sistematizados e analisados os dados, enfatizando – se como referencial teórico os benefícios que a prática

de exercícios físicos, no caso o gerontoatletismo, traz para os idosos, bem como, o resultado benéfico que tais atividades oferecem não só do ponto de vista corporal, mas também como fator de reintegração social. Os dados obtidos foram analisados quantitativa e qualitativamente, buscando fundamentar os objetivos propostos. Após realizada a análise, foram elaboradas as considerações e propostas baseadas na revisão bibliográfica nas experiências dos idosos.

A importância do Gerontoatletismo para a Terceira Idade Adulta

A busca de saúde e bem estar é o principal objetivo de nossa vida. Durante todo percurso do qual estamos sempre buscando novas formas de estarmos bem conosco mesmos e com os outros. A terceira idade, como bem escreveram vários autores, é um momento da vida em que também se deve buscar ocupar o tempo desenvolvendo atividades capazes de proporcionar uma melhoria na qualidade de vida. O desenvolvimento de atividades na terceira idade exige alguns cuidados que, se tomados, permitem executar uma variedade de exercícios físicos de forma a favorecer a saúde física e mental. O atletismo é um tipo de modalidade desportiva na qual o êxito depende exclusivamente do condicionamento físico do atleta. E, conforme temos observado juntos aos atletas da terceira idade, as competições têm contribuído sobremaneira para a crescente melhora de seu condicionamento. A participação em competições de atletismo, as quais podem participar pessoas de todas as idades e níveis de habilidades, favorece o desenvolvimento das qualidades convenientes à socialização, ao desenvolvimento do espírito esportivo, iniciativa e confiança pessoal.

O Projeto “Idoso Feliz Participa Sempre” desenvolve diferentes tipos de atividades voltadas para os gerontes, que inclui tanto atividades físicas como: dança, natação, educação física, coreografia, vôlei, peteca, frescobol; quanto atividades teóricas como auto-percepção, profilaxia do envelhecimento, alfabetização e

outras em fase experimental como por exemplo: tiro ao alvo. Apesar de as atividades desenvolvidas serem adaptadas à terceira idade, eles desenvolvem as mesmas atividades, porém com menos intensidade. O Atletismo, que é a modalidade em foco neste trabalho, é atualmente uma atividade bastante requisitada. Conforme declaração dos gerontes que, na ocasião da matrícula, estavam buscando uma outra modalidade de atividade e, como não havia, matricularam-se no Atletismo e ao ter contato com a atividade, gostaram bastante, a ponto de voltar a renovar a matrícula nesta modalidade.

De acordo com nossa pesquisa, dos 25 gerontoatletas entrevistados, 40% declararam que se matricularam no atletismo por falta de opção no esporte preferido. Apesar das características desta modalidade, por incluir lançamento de dardo, corrida de revezamento, corrida de velocidade, arremesso de peso, lançamento de disco, é bastante expressiva a participação das mulheres no Atletismo. Constatamos na pesquisa que 68% dos participantes são do sexo feminino. Apesar, ainda, de a participação das mulheres ser maior em relação à participação dos homens no projeto de um modo geral, percebemos um grande entusiasmo por parte das senhoras por esta modalidade.

De acordo com declaração de uma das gerontoatletas, a competição ocorre de um modo saudável, sem rivalidades, mas num clima de amizade e entretenimento. Apesar de a atividade se desenvolver em um ritmo anaeróbico, ou seja, de menos impacto, adequado aos gerontes, há um grande empenho na participação, desenvolvendo-se entre os gerontes uma grande sensação de bem-estar.

No período de transição para a terceira idade, há uma necessidade de redefinição de conceitos e da forma de perceber a vida e seus processos. O projeto PIFPS favorece essa mudança de percepção através de seus cursos teóricos onde os gerontes adquirem noções sobre o processo de envelhecimento, passando a encará-lo como um processo natural, passando, inclusive a perceber a importância do desenvolvimento de atividades para uma melhor qualidade de vida na terceira idade, participando mais ativamente

das modalidades desenvolvidas. Muitos idosos que ingressam no projeto, nunca desenvolveram nenhum tipo de atividade desportiva. Essa situação se reflete também na modalidade de Atletismo. Em nossa pesquisa, detectamos que dos 25 idosos entrevistados, 76% nunca haviam praticado nenhuma atividade relacionado ao atletismo antes do ingresso PIFPS, conforme mostra o quadro a seguir.

Para ingressar no projeto, os idosos fazem alguns exames como eletrocardiograma e o teste ergométrico, a fim de verificar a situação da saúde de cada um e a possibilidade de ingressar nas diversas modalidades de atividades.

De um modo geral, apresentam um bom estado geral de saúde, o que se deve a uma série de fatores, principalmente da forma como viveram durante a juventude. Interessante notar que perguntamos aos idosos se possuíam algum tipo de vício, 92% responderam não e apenas 8% responderam sim o que corresponde a apenas dois entrevistados possuem vícios como o alcoolismo e o tabagismo. Um bom estado de saúde de um modo geral favorece o melhor desempenho nas atividades, principalmente o atletismo que exige que do geronte um esforço um pouco maior.

No que se refere ao tempo de prática do atletismo, do total de entrevistados, 40% declararam que já praticam o atletismo há mais de dois anos, 20% há dois anos e os outros 40% há um ano apenas.

De acordo com a pesquisa realizada, dentre os 25 gerontoatletas pesquisados, todos afirmaram que perceberam diferença na sua qualidade de vida, sendo unânimes em considerar que a modalidade do atletismo é um dos melhores esportes para se obter uma boa saúde física, mental e social. Outros pontos positivos observados para os mesmos referem-se ao desenvolvimento de uma maior resistência física, força muscular, boa forma física, mais disposição, melhoria das articulações e movimentos que apresentavam, bem como ao aspecto da sociabilidade, pois conseguiram vencer a dificuldade de entrosamento e a depressão. Também citaram que os professores são maravilhosos. Por serem jovens, mas de grande conhecimento, assim fazendo conhecer os

nomes técnicos da nossa musculatura que já nem lembravam mais. E alguns, nunca tinham ouvido falar.

O combate à insônia e o emagrecimento também foram outros pontos positivos obtidos com a prática do atletismo.

Conclusões

Na realização de nossa pesquisa com os idosos que participam do PIFPS, verificamos que o problema da grande maioria, doenças, depressão, etc. causados pela solidão, tende a desaparecer na medida em que participam das atividades. Há uma resistência natural no início, mas com o passar do tempo, percebemos o empenho dos idosos em participar do programa. O atletismo, como outras modalidades desenvolvidas no projeto, conta atualmente com a participação e interesse de um número expressivo de gerontes.

Verifica-se uma melhora visível em sua situação de saúde como: melhora nos movimentos, redução na rigidez muscular, melhoria nos batimentos cardíacos, etc. que reduzem os processos psicossomáticos que são extremamente prejudiciais aos idosos. A prática do atletismo proporciona, sem dúvida nenhuma, uma real diferença na qualidade de vida dos gerontes, proporcionando-lhes uma boa saúde física, mental e social, refletidos em processos como: o desenvolvimento de uma maior resistência física, força muscular, boa forma física, mais disposição, melhoria das articulações e movimentos que apresentavam, o combate à insônia, o emagrecimento, etc. Um outro aspecto fundamental diz respeito à questão da sociabilidade dos idosos, pois verificamos que a maioria deles conseguem vencer a dificuldade de entrosamento passando a se empenhar de forma ativa nas atividades.

Consideramos importante mencionar ainda o desenvolvimento do espírito de equipe, de solidariedade entre os participantes do atletismo, principalmente por parte dos novatos que ficaram bastante entusiasmados, havendo um grande entrosamento com os outros participantes, despertando neles o interesse em voltar a participar das olimpíadas, tendo em vista que alguns ganharam a

sua primeira medalha, o que os incentivou bastante, deixando-os muito felizes. Vemos que, a partir do momento em que lhes são abertas novas portas, são oferecidas possibilidades de participação, cria-se uma sensação de motivação, de necessidade de vida. A participação, a socialização são fundamentais nesse sentido.

Referências bibliográficas

ALONSO-FERNANDEZ, F. *Fundamentos de la Psiquiatria actual*. Paz Montalvo, 1972.

BARBOSA, Rita Maria Puga. *Educação Física Gerontológica*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

BORSARI, José Roberto & FACCA, Flávio Berthola (orgs.). *Manual de Educação Física*. São Paulo: EPU, 1974.

CADERNO Técnico Didático. *Atletismo*. Ministério da Educação e Cultura. Departamento de Educação Física e Desportos, Brasília – DF, 1977.

COSTA, Elisabeth Maria Sene. *Gerontodrama: a velhice em cena*. São Paulo: Ágora, 1998.

FERNANDES, José Luiz. *Atletismo: arremessos*. São Paulo: EPU, 1978.

GAIARSA, José Ângelo. *Como enfrentar a velhice*. 1^a ed., São Paulo: Ícone, 1986.

KASTENBAUM, Robert. *Velhice: Anos de Plenitude*. Trad.: Jamir Martins, São Paulo: Editora Harper e Row do Brasil Ltda. 1979, p. 21-22.

WAGORN, Yvonne, et. al. *Manual de Ginástica e bem-estar para a Terceira Idade: para uma Velhice Saudável e Feliz*. Trad.: Ronaldo Antenome, São Paulo, 1^a edição, agosto de 1993.

3.12 A IMPORTÂNCIA DA MASSAGEM NA TERCEIRA IDADE

Derly Rocha

Considerações sobre a massagem

Breve histórico

A massagem talvez seja a técnica manual mais conhecida em todo o mundo, pois sua prática remonta a mais de cinco mil anos. Baseia-se na aplicação das mãos sobre determinadas áreas do corpo, e na realização de uma série de movimentos pré-determinados com o objetivo de agir sobre o organismo.

A idéia de massagem surgiu desde o ato do homem primitivo espreguiçar-se, de se coçar, de massagear partes do próprio corpo na tentativa de aliviar a dor. Após sentir que um simples toque não era apenas reconfortante mas também terapêutico, o homem primitivo passou a perceber a existência de uma relação direta entre determinados pontos distribuídos por seu corpo e uma espécie de energia fluindo entre eles.

O ato da massagem leva o homem a reencontrar-se, elevar sua consciência e percepção, tornar-se integrado com seu ambiente.

Ao falarmos de massagem não podemos esquecer a prática oriental, a técnica de auto-massagem, assim como seus herdeiros — a acupuntura, a moxabustão e o shiatsu — que difundiu-se com rapidez por todo oriente e foi no Japão que a denominaram DO-IN, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do KI, a energia da vida.

Todos os pontos chineses quando estimulados produzem acentuadas modificações no fluxo dos fluidos vitais do organismo e no funcionamento de todas as partes do corpo. Isoladamente porém, cada ponto tem um raio de ação específico. O conceito empírico baseado na observação e intuição dos povos antigos do oriente é completado atualmente por estudos extensivos em grandes centros médicos, mostrando que a estimulação de determinados pontos através de agulhas (acupuntura), do calor (moxabustão), ou mais simplesmente com a ponta dos dedos (DO-IN e shiatsu), interfere de

modo significativo no desenvolvimento de inúmeros distúrbios.

Conceituação

Para melhor compreensão do significado da massagem, transcreveremos os conceitos a seguir:

1 — Massagem — compressão do corpo ou parte dele, feita com método, para melhorar a circulação ou obter outros resultados. (Dicionário Jr. de Pesquisas Visuais).

2 — Massagem — fricção ou compressão do corpo ou parte dele, para modificar a circulação ou obter vantagens terapêuticas. (Enciclopédia Britânica do Brasil).

3 — Massagem — aperfeiçoamento da saúde e conservação do bem-estar físico.

Efeitos da massagem

A massagem produz estimulação mecânica dos tecidos, por aplicação rítmica de pressão e estiramento. A pressão comprime os tecidos moles e estimula as redes de receptores nervosos; o estiramento aplica tensão sobre os tecidos moles e também estimula as terminações nervosas receptoras.

O modo de aplicação destas forças mecânicas é determinado pelo terapeuta de acordo com o tipo de movimentos ou manobras de massagem (deslizamento, fricção, amassamento, percussão e vibração).

Um efeito físico puro pode ser demonstrado pelo deslizamento superficial nas veias, nas quais a pressão direta remove o sangue da região obstruída.

Na dor

Começando pelo trabalho de Melzack e Wall, o conceito de um PORTÃO na região do corpo posterior da substância cinzenta da medula espinhal tem sido um enfoque para intervenção ou

pesquisas.

O impulso da dor é conduzido por fibras finas mais delgadas e mais lentas, os impulsos descendentes são capazes de alterar a excitabilidade dos receptores, abrindo e fechando o PORTÃO.

As fibras “A” do músculo são somáticas mielinizadas, aferentes e eferentes. As fibras “C” são somáticas não mielinizadas aferentes ou fibras simpáticas condutoras de sensação dolorosa. Ambos tipos tem transmissoras “T” do corpo posterior. As fibras “A” exercem uma influência excitante na substancia gelatinosa da medula, que ativada, é inibidora da célula “T”.

As células “C” exercem influencia inibidora na substancia gelatinosa, mas já que estas fibras são de condução lenta, geralmente encontram o “PORTÃO FECHADO” e a dor não ultrapassa à nível de medula; em decorrência da inibição das fibras “A” que chegam depressa na substancia gelatinosa, impedindo que a dor chegue até o TÁLAMO. As células “T” são feixes nervosos centrais da dor, são influenciadas tanto por fontes periféricas, como centrais.

Na circulação sanguínea

Teoricamente se a quantidade de sangue venoso levado ao coração pode ser aumentado através da massagem, a frequência cardíaca e o débito cardíaco podem ser aumentados, maior quantidade de sangue nas artérias pode ir para periferia. O sistema nervoso simpático contribui para reflexos dos vasos sanguíneos.

Na circulação linfática

Nos capilares linfáticos da pele e tecidos subcutâneos, a linfa pode se mover em qualquer direção. Seu movimento depende das forças externas do sistema linfático. Seu curso depende da gravidade, contração muscular, movimento passivo ou massagem.

Em experiência em membros de indivíduos normais, que foram massageados depois de injeções intradérmicas de corantes, observou-se que a massagem aumenta o fluxo linfático.

No sistema nervoso

Estudos experimentais sobre o controle reflexo da circulação e as respostas neuromusculares, deram algum suporte para a hipótese de que a massagem tem efeitos definidos, muitos reflexos parecem ter poderes hipotéticos, requerendo uma outra explicação racional.

Outro efeito no sistema nervoso é fato já mencionado sobre a dor.

No sistema muscular

Acredita-se que os músculos ficam mais nutridos, e mais resistentes. O músculo será restaurado, quando fadigado pelo trabalho, levando-se em conta que aumenta o aporte sanguíneo muscular, aumenta o trofismo e a oxigenação e conseqüentemente o tônus se torna mais firme, possibilitando ao músculo realizar mais exercício, favorecendo a flexibilidade e a vitalidade.

No sangue

Segundo pesquisas realizadas por MITCHELL, a massagem aumenta o numero de glóbulos vermelhos no sangue, a massagem abdominal em especial favorece esse aumento.

Estudo de BORK, KARLING verificou que a massagem aumenta o nível sérico, enzimático, assim como há aumento da transaminase glutâniica oxaloacetica, na creatina fosfoquinase e na desidrogenase láctica.

Na pele

Alguns relatam que massagem produz efeitos diretos sobre os orifícios das glândulas sebáceas e sudoríparas que ficam permeáveis e que melhorando a circulação, melhoram atividades destas

glândulas.

Benefícios da massagem

Relaxamento

Sem dúvida um dos resultados mais imediatos e benéficos da massagem é o relaxamento associado à redução da tensão.

Quando o organismo se encontra em estado de relaxamento, suas funções ficam ampliadas, o corpo e a mente estimulam o sistema nervoso autônomo, no sentido de atingir a saúde ideal ou a homeostase.

O item relaxamento ganha disparado quando se questiona sobre finalidades da massagem.

O estresse causado pelo corre-corre do dia-a-dia, onde temos que enfrentar barreiras nas finanças, no trabalho, na escola, no relacionamento familiar, etc, acaba por no derrubar emocional e fisicamente, daí a grande procura pela massagem. Esta influencia todo o corpo aumentando a circulação dos músculos ou articulações, reduzindo a dor, relaxando o paciente, ajudando na drenagem de líquidos e na hidratação da pele, através do uso de óleos essenciais.

Alívio da dor

Em tempos primitivos o homem buscava de maneiras intuitivas aliviar a dor, através de métodos mais naturais possíveis, como: lamber, esfregar, coçar, espreguiçar, etc. O que pode ser considerada a forma mais primitiva de massagem.

Atualmente os métodos de massagem, as finalidades, os movimentos, os benefícios, evoluíram muito. O terapeuta possui em suas mãos não somente o poder de aliviar, mas também de curar a dor.

No auxílio aos atletas

A massagem esportiva é capaz de beneficiar o corpo durante dois ou três dias. Sua utilização é indispensável para o atleta. É lamentável que existam tão poucas pessoas que conheçam os benefícios de um fator tão importante para saúde.

Qualquer exercício pode causar lesões, entorses, etc, devido à falta de cuidados prévios como aquecimento.

Deve-se dar muita importância ao aquecimento, pois o alongamento e a tonificação ajudam a reduzir a possibilidade de lesões musculares.

Durante o período de treinamento, a massagem é usada para aumentar a circulação nos músculos e para liberar os tecidos.

A massagem no atleta pode se administrada pelo menos uma vez por semana, nos dias de descanso e imediatamente antes das atividades esportivas para aquecer os músculos. É mais benéfica quando administrada cerca de 15 minutos antes da atividade.

Na massagem facial

A massagem facial com o uso das mãos ajuda a retardar o envelhecimento da pele. Permite ,dentro de determinados limites, a firmeza do perfil e contorno do rosto. Essa técnica contrai os músculos da face, impedindo a flacidez do tecido e estimulando a tonificação das fibras elásticas e musculares. Também auxilia na correção de problemas de poros dilatados, excesso de oleosidade, falta de viço, desidratação, etc.

Durante a massagem usados produtos específicos para cada tipo de pele. Os primeiros toques são sempre suaves e visam eliminar a tensão que esta sobrecarregando a fisionomia. Em seguida são realizados exercícios mais vigorosos para a manutenção do tônus muscular. A sessão de massagem dura em media 20 minutos e pode ser realizada uma vez por semana.

É importante acrescentar que a técnica requer profissional especializado.

Para as mãos e pés

Mãos

Dinâmicas e sensíveis, possuem a capacidade de acomodar 700 mil movimentos diferentes, as mãos são uma espécie de fotografia do nosso corpo, revelam nossa personalidade, nosso estado de espírito e de saúde.

Preservar saúde e a beleza das mãos deve ser um objetivo que não pode ser perdido de vista.

Peça tão importante nessa engrenagem que é o corpo humano, as mãos a todo instante clamam por atenção.

Dois grandes parceiros para combater o envelhecimento das mãos são as massagens e os exercícios que estimulam a circulação, descongestionam as veias e dão maciez à pele.

Pés

Os pés são a parte mais usada do corpo e da qual mais abusamos.

A primeira parte da massagem dos pés deve visar em particular os músculos distensores dos artelhos, os quatro artelhos maiores são comandados pelo músculo que se situa no peito do pé e que se divide em quatro tendões, cada um dos quais determinando os movimentos de cada artelho.

A massagem no pé inicia-se com a fricção desse músculo.

Técnicas de massagem

Precauções fundamentais

A massagem deve ser realizada em princípio respeitando-se toda a intimidade do paciente. O terapeuta, antes deve fazer uma entrevista com o paciente avaliando seu aspecto físico, argüindo sobre sua pressão sanguínea, ouvindo suas queixas, sua historia patológica, compreendendo sua timidez e barreiras psicológicas.

O terapeuta procura compreender o paciente como um todo, anotando em sua avaliação alguns pontos importantes como: se é diabético, se tem pressão arterial alta ou baixa, se é portador de afecção grave, se apresenta lesões de pele, fraturas, osteoporose, desvio da coluna, etc.

É importante também lembrar que:

1 — Nos membros e nas partes do corpo situadas abaixo da altura do coração, a massagem se faz de baixo para cima, ao passo que no rosto e pescoço atuamos de cima para baixo, a fim de acompanhar a direção da corrente circulatória.

2 — Nunca se deve massagear com as mãos frias, a fim de que não sejam neutralizados os efeitos benéficos do tratamento.

3 — Antes da massagem, deve-se untar o corpo com óleo de linhaça, que ajuda o aforamento dos músculos.

A partir desta avaliação o terapeuta estará certo que realizar⁵ uma massagem correta e segura.

Técnicas mais utilizadas

A massagem é uma técnica utilizada desde tempos imemoriais, entre as diferentes técnicas as mais utilizadas são:

Deslizamento Superficial ou Elevação

Deslizamento Profundo

Amassamento

Compressão

Percussão

Tapotagem

Vibração

Fricção

Deslizamento Superficial

É realizado de forma leve, ou seja, pressão das mãos suave, dedos juntos ou abduzidos. É o primeiro contato que se faz com o

paciente. Deve ser um toque com muito amor. E um pouco mais que um carinho. Promove efeito reflexo e relaxamento dos músculos.

Deslizamento Profundo

Emprega-se uma pressão forte e vigorosa, suficiente para produzir efeitos mecânicos. O objetivo é auxiliar a circulação venosa e linfática pelo efeito mecânico sobre os tecidos. O deslizamento profundo pode ser realizado com as mãos espalmadas e dedos juntos ou abduzidos (separados ou abertos).

Amassamento

Consiste numa pressão ainda mais vigorosa do tecido, ou então diminuir a pressão e progredir para uma área adjacente, usando a superfície palmar dos dedos.

Compressão

Consiste no mesmo processo do amassamento, porém contribui muito na drenagem linfática pela retirada dos tecidos de todas as substâncias tóxicas, como: ácido lático, toxinas, CO₂ e carregando para os vasos venosos.

Percussão

Tem por finalidade hiperemia local, proporcionando maior aporte sanguíneo para o local, bem como tonificando o tecido pelos estímulos fortes e vigorosos. São movimentos alternados com cutiladas (borda da unha da mão).

Tapotagem

Tem grande importância na produção da hiperemia local, no aumento do fluxo sanguíneo na área massageada; bem como de

grande valor em pacientes com problemas respiratórios, pois ajuda a liberar secreção das paredes dos brônquios para as vias respiratórias superiores. É recomendada para se obter contração muscular reflexa e aumento da circulação capilar.

Vibração

Técnica usada para se obter efeitos maiores e mais refinados sobre os tecidos. As mãos mantêm contanto firme sobre os tecidos e faz realmente uma vibração de forma que o tecido responda a ação vibrante como se fosse uma “gelatina”, enquanto o terapeuta mantém um esforço preciso. É geralmente aplicado das extremidades dos segmentos para proximais.

Fricção

Tem por objetivo liberar a pele de aderência, liberando o tecido cicatricial de aderências de estruturas profundas e auxiliar a absorção de efusão local em volta da articulação.

A fricção é realizada com a parte proximal da palma da mão e/ou com os dedos.

Conclusão

Quanto mais leio, pesquiso e faço reciclagem, mais chego a conclusão do valor e importância da massagem para todas as idades. Maior valor pode ser constatado na pesquisa realizada com esse trabalho entre as pessoas da terceira idade quando as pessoas, sejam por aposentadoria, realização financeira ou familiar e mesmo o peso da idade, vêm na massagem um meio de manter o físico em atividade num completo relaxamento físico e psíquico. Faz-se necessário uma divulgação em lugares de trabalho como: salões de beleza, hospitais, clínicas, spas e nas próprias famílias onde os parentes, os pais especialmente, podem praticar a massagem em seus filhos, em seus idosos, acalmando-os e relaxando-os, obtendo assim

ótimos resultados escolares, bem como melhorias no relacionamento em família.

Concluo como de grande valor a continuidade deste trabalho, tendo em vista tanto as considerações obtidas em pesquisa quanto às finalidades e benefícios da massagem.

3.13 O ENVELHECIMENTO SOCIAL

Ana Maria Xavier de Araújo

Resumo

O presente trabalho parte do princípio de que o ser humano passa por diferentes etapas na vida, cada qual com suas próprias características e que conduzem a vantagens e limitações no estudo do desenvolvimento humano.

A 3^a Idade, como um dessas etapas, aos poucos tem atraído estudiosos e o conhecimento sobre a questão e lentamente tem conquistado espaço no marco científico contemporâneo, buscando caminhos alternativos de programas continuados e medidas sérias de atuação que conduzem a fins desejados a médio e longo prazos.

Como etapa da vida, a 3^a Idade apresenta hoje um crescimento demográfico significativo no Brasil, exigindo a atenção de diferentes segmentos como saúde, transporte, habitação, educação, permitindo o desenvolvimento intelectual e a integração social do idoso.

Nos aspectos psicológicos, onde vemos que a velhice merece um tratamento especial, porque se de um lado pode haver um nivelamento entre os indivíduos, por força de problemas comuns, o processo do envelhecimento varia de pessoa para pessoa assumindo conotações específicas e diversificadas.

As modificações físicas com o passar dos anos são inevitáveis, sendo que conviver elas é aceitar a própria natureza humana. É importante, porém, ter consciência de necessidade de

amar e ser amado e de se aceitar. Importante é ater-se com carinho à possibilidades de envelhecer, de realizar-se como pessoa, sendo útil à família, à sociedade e a si mesmo.

Na família originam-se as primeiras manifestações da sociabilidade humana, desenvolvendo-se a personalidade e a qualidade das relações é mais intensa do que em qualquer outra situação.

O ser humano passa por diferentes etapas durante a vida, cada qual com características e especificidades próprias que conduzam a vantagens e limitações do estudo do desenvolvimento, e a 3ª Idade como uma destas etapas tem atraído estudiosos e o conhecimento humano lentamente tem conquistado espaço no marco científico contemporâneo (Oliveira, 1999).

A partir dos informes de Moragas (1997), “como o idoso não faz mais parte da população economicamente ativa fica privado do status que proporciona o “produzir”, assim como liberado das obrigações, fonte do papel atribuído às pessoas”.

O envelhecimento social é resultado de uma série de decorrências, por vezes alheias à vontade dos que nelas estão envolvidos, acarretando freqüentes e desfavoráveis mudanças. É difícil e provavelmente impossível identificar na história da vida de um ser humano a eclosão de tal processo (Motta, 1989).

Segundo Salgado (1990), quem não acumulou recursos contra a morte social na aposentadoria é uma espécie de marginalizado, não descobrindo formas de transformar o tempo livre em projetos sociais. Neste caso, aposentadoria é um tempo sem sentido, é um vazio onde há apenas repetições de gestos unicamente para sobreviver. É um tempo monótono, interrompido apenas pelos ritmos biológicos de comer, dormir e se distrair.

De acordo com Puga (2000), cito algumas perspectivas da educação para o envelhecimento:

- O ser humano tem que admitir que a morte faz parte da vida adulta.
- O adulto deve ser ensinado para a velhice, assim como a criança para a vida adulta.

- O idoso deve viver o mais intensamente possível dentro de suas possibilidades e limitações biológicas, longe de excessos.
- A vida sexual só termina com a morte.
- Idoso também é um ser social e sociável

Conforma Saieg (1996), *Envelhecemos como vivemos*, vamos colher os frutos das árvores que estamos plantando no curso de nossa existência. Em nível prevenção, ainda podemos enfatizar a importância da saúde física e mental, particularmente da nossa independência na ocorrência da falta do parceiro que nos completava, nos auxiliava.

A velhice deve ser investigada como um conceito histórico construído e revestido de complexidades que envolvem diversos aspectos tais como cronológico, psicológico, biológico e social.

Por todas essas razões, devemos considerar o idoso não como um ser decadente, mas como um ser que necessita de carinho, dedicação e atenção.

Este estudo sobre o Envelhecimento Social nos permitiu conhecer melhor os diversos aspectos que envolvem a vida do idoso, assim como as dificuldades que enfrenta para ter uma velhice digna e respeitada.

O suporte teórico que fundamenta este trabalho assim como os resultados do levantamento sócio-econômico realizado com mulheres idosas nos permitiu chegar a inúmeras conclusões, dentre as quais destacam-se:

Apesar dos esforços das organizações governamentais e não-governamentais para mudança de mentalidade na sociedade, ainda subsiste a discriminação ao idoso de forma camuflada ou ostensiva, que é fruto da imagem negativa e do maior ou menor prestígio dado ao idoso no contexto cultural. O poder e o prestígio têm forte tendência para as novas gerações, valorizando-se o belo e a jovialidade, tornando-se desfavoráveis o acesso a posições mais elevadas e de status social, embora fique comprovado que muitos idosos assumem papéis relevantes e responsáveis por decisões políticas em vários países.

Percebe-se um despreparo da sociedade, principalmente da família, para conviver com o idoso, o que poderá ser superado através de programas educativos que informem sobre o envelhecimento, através dos meios de comunicação.

Constata-se em todos os níveis, uma grande carência de recursos humanos habilitados para atender às necessidades dos idosos. Os órgãos públicos têm a responsabilidade de capacitar recursos humanos nas áreas de Geriatria e Gerontologia para prestar assistência ao idoso.

É imprescindível destacar o papel que os Grupos de Idosos vem desempenhando na sociedade, despertando nestes a vontade de viver, de fazer novas amizades, obter novos conhecimentos, de participar de atividades esportivas, culturais e sociais. Nestes grupos os idosos estão despertando para seus direitos sociais e sendo estimulados a uma maior participação na sociedade e nos destinos do país.

Devemos incentivar o aumento dos grupos de idosos em todas as comunidades de modo que o idoso seja apoiado e sinta-se útil à sociedade e tenha uma velhice mais saudável.

Com esse trabalho queremos mostrar à sociedade e aos idosos que o processo de envelhecimento é uma fase normal da vida e que este processo de mudança deve ser encarado com confiança, riqueza de possibilidades, prazer, apesar das limitações, porém, direcionados a uma vivência grupal, descobrindo novas perspectivas e novos ideais.

Referências bibliográficas

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Educação Física Gerontológica: Saúde e qualidade de vida na terceira idade – Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

DEBERT, Guita Grin. I Seminário Internacional “Envelhecimento populacional: uma agenda para o final do século”.

FURRASTÉ, Pedro. Normas técnicas para o Trabalho Científico, tudo que você pode saber, inclusive você: Explicação das Normas da ABNT. 8^a ed., atual. e ampli. Porto Alegre: s/n, 2000.

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

MOTTA, Edith. Envelhecimento social: a terceira idade. São Paulo, n. 02, 1989.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos impossíveis. São Paulo: Paulinas, (Coleção Terceira Idade).

SAYEG, Norton. Vamos envelhecer bem: manual de autocuidados e prevenção. São Paulo: Editorial Graphis, 1996.

SALGADO, Marcelo Antônio. Seminário Nacional de Especialistas Multidisciplinares em 3^a Idade. Belo Horizonte, 1992.

3.14 O EFEITO DA 1ª MEDALHA PARA O GERONTOATELA DA 3ª IDADE ADULTA

Eloita Maria Dos Santos

Resumo

Segundo o jornal “A Crítica” de 4 de setembro de 2000, a OMS (Organização Mundial de Saúde) divulgou que a depressão é a quarta maior causa de adoecimento, e será a segunda daqui a dez anos.

No ano de 1999, realizou-se a I Olimpíada da 3^a Idade da SEMESP, promovidos pela Prefeitura Municipal de Manaus, onde foi percebida a alegria dos idosos, e maior ainda quando mencionavam a medalha que ganharam. É importante o apoio institucional maior para o esporte gerontológico, uma vez que isso significa qualidade de vida para a população idosa.

Doença ou depressão são palavras comuns a idosos que não estão engajados em grupos da terceira idade, os participantes não são apenas pessoas idosas, e sim atletas competentes que disputam todas as modalidades com a garra de quem deseja a todo custo conquistar uma medalha.

De acordo com Barbosa (2000). Educação Física Gerontológica: “a concepção de esporte refere-se ao termo suportar, haja vista seu objetivo de performance. Assim, considerando o aspecto competitivo, mesmo que suave, o esporte gerontológico segue a característica de suportar, numa versão “participar”, uma vez que foi idealizado para estimular o geronte a criar este novo hábito. Portanto, a clientela do esporte gerontológico é a dos destreinados durante a vida”- quando as pessoas tem um objetivo na vida, principalmente depois da aposentadoria, elas sempre estão de bem com a vida, participar é rejuvenescer.

A importância da participação no esporte, sendo generalizada, deve ser entendida como uma manifestação de cultura popular.

A importância da atividade física para o estado psíquico nas pessoas idosas, devido às várias mudanças biológicas e fisiológicas que ocorrem durante os longos anos, como qualidade de vida, profilaxia, a prática esportiva leva seus praticantes a um desenvolvimento humano e a um enriquecimento social.

Este trabalho justificou-se pela importância que representa ao idoso, tanto no seu aspecto biopsicológico e sociológico, como o bem estar causado.

Para envelhecer criativamente ou envelhecer bem, a condição fundamental é que a pessoa tenha boa saúde.

A Organização Mundial de Saúde, em 1946, definiu saúde como “um estado de completo bem estar físico, mental e social e não apenas como ausência de doença ou enfermidade.” Saúde não pode ser considerada simplesmente como um estado. Ela é um processo de contínua mudança e de desenvolvimento. A pessoa idosa deve conservar suas energias da melhor maneira possível e procurar ajustar-se às mudanças e perdas decorrentes do processo de envelhecimento, Butler apud Rosa.

Hurlock apud Rosa (1982) apresenta, como um dos fatores do indivíduo, ajustar-se à condição de pessoa aposentada: “quando a pessoa não se aposenta de, porém, para alguma coisa” – quando a pessoa se aposenta para dedicar-se ao esporte, atividade física etc., pela realização e participação em eventos onde como prêmio de seus esforços a recompensa a sua 1^a medalha.

A medalha consegue aumentar a auto-estima, motivação e até a auto-afirmação, foi pensando em tudo isso que resolveu-se desenvolver este trabalho, avaliando o comportamento psicológico do idoso ao ganhar a 1^a medalha frente às premiações do evento da II Olimpíada da Terceira Idade.

A pessoa idosa, talvez na maioria dos casos, começa a formar de si mesma uma imagem negativa, resultante de um conjunto de idéias e atitudes a que Rosenfelt apud Rosa (1982). “Chama de mística da velhice”. Diz ele que a certa altura da vida o indivíduo começa a sentir-se velho, isso significando que em muitos e importantes aspectos ele já não é mais o que costumava ser. Por conta dessa “mística”, muitos chegam a pensar que a velhice é sinônimo de doença e de fraqueza, e que tanto o vigor físico como a saúde jamais estarão a sua disposição. Como é natural, com o avanço da idade, a memória começa a falhar. Em face disso, muitos chegam a admitir que não podem aprender mais nada e que suas habilidades intelectuais estão em declínio inevitável.

A pessoa idosa, por conta dessa imagem negativa, pensa que não pode mais ser criativa e se priva de muitas atividades, por medo

de fracasso ou de censura. Essa atitude, quase sempre, leva a pessoa idosa a certas formas de

distúrbio mental. Fazendo uma reflexão em tudo isso, a razão desse trabalho.

A viuvez quase sempre se caracteriza pela solidão, para uma pessoa idosa a perda do cônjuge representa um sério problema, porque o processo de envelhecimento tende a limitar os interesses e contatos sociais.

Diante da realidade notada nos dias de hoje, onde a terceira idade evidencia uma etapa ocupada por uma grande parte de nossa sociedade, os participantes dos grupos da terceira idade de várias localidades de Manaus - Amazonas participam da Olimpíada da terceira idade promovida pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SEMESP), através desses participantes que foi possível a pesquisa de campo ser realizada com aplicação de questionário, na momento da premiação da entrega da medalha aos vencedores da competição de várias modalidades.

O que se destaca principalmente no esporte gerontológico e na atividade física para a terceira idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento.

As transformações psicológicas que ocorrem no idoso como o real ajustamento que o deve acompanhar para viver melhor.

Avaliando o comportamento do idoso ao ganhar a 1^a medalha, identificando os motivos que o levaram a competir e participar, demonstrando os efeitos dos fenômenos psicológicos e sociológicos dos gerontoatletas, a finalidade desse trabalho.

A literatura levantada na maioria é da década de 60 a 2000, demonstrando o grande interesse na área da gerontologia.

A fonte de informações visa desmistificar os mitos do envelhecimento.

A análise dos dados foi processada utilizando programa de computação e ainda estatística.

Espera-se que as informações aqui depositadas venham a colaborar com todo profissional interessado, na forma de direcionar o seu trabalho para terceira idade, para um envelhecimento saudável.

3.15 ALGUNS CASAIS DE IDOSOS EM CONFLITO FAMILIAR

Maria Liete Maciel de Oliveira

Resumo

Objetivo específico:

- Relatar alguns conflitos familiar em casais de idosos.
- Traçar um paralelo entre a literatura específica e os casos relatados.
- Relacionar as principais causas de conflitos familiares em casais de idosos.

Metodologia:

- Revisão de literatura para se traçar um paralelo entre a teoria e a prática.
- Pesquisa de campo através de entrevista onde foram relatados casos reais deste tipo de conflito.

Justificativa

O sexo na terceira idade, se não existe aconchego entre marido e mulher, obviamente as relações sexuais deixarão de existir. Se o homem tiver boa saúde, oportunidades satisfatórias e sobretudo se não se deixar impressionar pelos estereótipos sociais, ele poderá manter relações sexuais enquanto viver.

O envelhecimento de uma pessoa depende da interação de vários fatores, incluindo sua condição psicológica, seu estilo de vida, sua constituição genética e os elementos do meio em que vive.

Na medida em que a pessoa sofre mudanças de ordem física e intelectual, as estruturas de sua personalidade tendem também a se modificar.

A problemática social do idoso é tão antiga quanto a história do aparecimento ou criação do homem na terra. Cada civilização trata o assunto de acordo com sua cultura.

Conclusão

Esta monografia retrata através de fatos reais a problemática familiar que passam vários casais de idosos, vindo de encontro aos conflitos encontrados na literatura especializada.

As preocupações com idosos é um fato real porem esquecemos de certa forma um fator determinante para a qualidade de vida do idoso que é a família.

3.16 OS EFEITOS DA DANÇA COREOGRÁFICA NA TERCEIRA IDADE ADULTA

Ana Amália Nascimento Bezerra

Resumo

A dança mostrou-se presente em todas as fases das civilizações, com suas formas e técnicas em todos os povos, essa vivência de alguma forma influenciou na maneira de viver a dança. Através da dança o homem expõe com gestos e movimentos a mais íntima das emoções acompanhado ou não de música.

Desta forma a dança pode ter efeito no contexto de pessoas em fase de envelhecimento, daí subsidiando esse estudo.

Esse estudo foi realizado com pessoas que praticam Gerontocoreografia no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS-U3IA), as acadêmicas da disciplina gerontocoreografia turma 01 e 02 e as acadêmicas do grupo Gerontocoreografic Fame.

Os três grupos foram submetidos a um questionário que enfoca questões sobre o efeito da dança coreográfica para as acadêmicas do PIFPS-U3IA. A pesquisa baseou-se não somente nas

entrevistas, mas buscou subsídios na literatura sobre vários aspectos do envelhecimento como social, cultural, psicossocial e familiar.

Com este trabalho pode ser levantado e relatado que os efeitos da dança coreográfica para acadêmicas da 3ª idade Adulta foram vários, tais como: coordenação motora, resistência, flexibilidade, sociabilidade, percepção-motora, comportamento cognitivo, amplitude de movimentos, psicomotor, psicossocial.

Estes resultados foram analisados com base na percepção dos 3 grupos mostrando que a dança coreográfica possibilitou a essas pessoas uma melhora considerável em seu aspecto corporal, social e mental. Com tudo ainda é necessário que haja a continuidade de trabalhos gerais o efeito da dança coreográfica em grupos existentes em Manaus.

Buscar uma melhor qualidade de vida para os idosos de hoje, é mais do que nunca nossa obrigação, pois os idosos do futuro seremos nós, e se nós não nos preocuparmos com o nosso futuro quem o fará?

Segundo Puga Barbosa et al (1987), a mostra da população de Manaus na faixa etária superior a 50 anos recebeu ou vivenciou uma cultura onde a atividade física não merecia maiores destaques, herdando assim costumes sedentários de restritas possibilidades motoras. Percebendo ser bem apropriado a proposição de atividades motoras a este nível, o que poderá concorrer para a adaptação positiva da nova identidade no que se refere ao biológico, físico, social.

Levada a efeito as propostas da pesquisa supra citada, através da implantação e fixação do PIFPS-U3IA, criado em 1993 em que estas pessoas iniciaram atividades físicas entre estas a gerontocoreografia desenvolvendo este trabalho e permanecendo por vários anos e renovando a meta internacional da adoção da atividade física como salutar Baur e Egeler, (1983).

Iniciando em uma atividade motora, exemplo: a dança tem a capacidade de melhorar suas condições físicas gradativamente, fazendo com que a mesma desenvolva outras atividades até então

não desenvolvidas dantes.

A aceitação das acadêmicas mostrou que a dança coreográfica de uma forma direta e indireta estimula um melhor desempenho em cada membro participante.

Também obteve bons resultados na parte social de cada acadêmico, pois na dança coreográfica existe o trabalho em grupo clássico, e em alguns casos determinados alunos não têm a facilidade de relacionar-se com pessoas da sua idade e outras esforçam-se.

A gerontocoreografia através de seus fundamentos diversificou os níveis de aprendizagem dos grupos existente no PIFPS-U3IA.

No PIFPS-U3IA, foi diagnosticado que os grupos de gerontocoreografia turma 1 de 49 à 59 e turma 2 de 60 anos em diante, se adequam tranqüilamente a rotina dos ensaios realizados nas segundas e quartas com a duração de duas horas semanais. Isso contribuiu muito para que as professoras tivessem a oportunidade de ensaiar até duas coreografias com cada turma, tendo a duração de 3 a 4 meses aproximadamente.

Entre as duas turmas de gerontocoreografia a que mais chamou a atenção da outora foi o desempenho das acadêmicas da turma 2, que são mais receptivas, afetuosas e estão dispostas a aprender tudo que lhes forem oferecido na medida do possível. As mesmas buscam o aperfeiçoamento de suas capacidades rítmicas dentro do contexto relacionado a dança.

Para melhor entender estes componentes conforme Barbanti, (1979):

“Força – é uma característica neuromuscular com importância determinante no rendimento de vários esportes, onde o esportista necessita por o seu corpo em movimento quando parado, pará-lo quando se encontra em movimento acelerá-lo quando as atividades exigirem, desviar a sua trajetória, mudar de direção, saltar, lançar um objeto, etc.

Hoje em dia se reconhece a importância de manter e/ou desenvolver a força não só para os esportistas, mas para todas as

peças durante toda a vida útil. Sabe-se que as peças entre 20 e 70 anos de idade, que ficam sedentárias ao reduzir drasticamente a quantidade de movimentos corporais, neste período perdem entre 30 e 40% de sua massa muscular esquelética, e conseqüentemente sua força.

Velocidade – é uma característica neuromuscular, que está presente em todas as situações nos vários esportes. Popularmente, diz-se que a velocidade é uma capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo.

Capacidade de realizar um esforço de máxima frequência e amplitude de movimentos durante o tempo curto.” Barbanti, (1979)

Resistência – é uma característica de rendimento que pertence à natureza humana. Suas características se fundamentam em fatores orgânicos, fisiológicos e psíquicos. A resistência é determinada pelo sistema cardiorespiratório pelo metabolismo, sistema nervoso, sistema orgânico, pela coordenação de movimentos e por componentes psíquicos” de acordo com Meusel (1969).

Flexibilidade – “é a capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções. Ela possibilita a execução de movimentos com grandes amplitudes de oscilação nas várias articulações participantes. Barbanti, (1979)

Coordenação Motora – é a coordenação na atividade motora do ser humano é a harmonização de todos os processos parciais do ato motor, em vista do objetivo e da meta a ser alcançada pela execução do movimento Meinel, (1960).

Agilidade – “segundo Tubino (1979) é a qualidade física que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível”.

Equilíbrio – Segundo Tubino (1979) “equilíbrio é a qualidade

física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.”

Essas capacidades físicas são fundamentais para que o homem de qualquer idade possa desenvolver atividades físicas sem nenhum problema desde que o mesmo tome as devidas precauções tanto na parte médica como na orientação Física.

A dança coreográfica desenvolver todas as capacidades físicas citadas e ainda faz mais. A dança de uma simples promove a sociabilização de que ela pratica.

Com o passar dos anos o homem vai perdendo a vitalidade de suas capacidades físicas, se o mesmo não tiver o hábito de praticar qualquer atividade física o processo de envelhecimento será ainda mais rápido.

Percepção motora

A percepção motora do idoso na dança coreográfica deve ser bem desenvolvida pois o corpo, espaço, direção, orientação, espaço-tempo são aspectos de vital importância. Pois na sua maioria pelo simples fato de não dançar a acadêmica não tem o costume de coordenar o seu corpo, deixando-o mesmo destreinado.

“Pela prática, se constata as possibilidades e limitação que o próprio corpo oferece ao enfrentar situações novas e sua instrumentalização.

No trabalho corporal integrado os de movimentos contem os seguintes aspectos: núcleos de movimentos; qualidades físicas; técnicas de movimentos com sentido, conteúdo, significação em relação à configurações tempo-espaço.” (Cavalcante, 1982)

O orientador é um instrumento muito importante nesse processo, através do mesmo os acadêmicos tem o contato com as habilidades acadêmicas.

Essas habilidades devem ser exploradas o máximo possível para a melhor obtenção do mesmo, como fonte de aprimoramento da experiência de movimento adquirido.

Idade Adulta

Meinel (1984) “relata que a idade adulta abrange - estatisticamente considerada – aproximadamente 50 anos de vida. Para a apresentação do desenvolvimento deste longo espaço de tempo, é necessário subdividi-lo.

a primeira idade adulta (mais ou menos 18-20 a 30 anos);

a segunda idade adulta (mais ou menos 30-45-50 anos)

a terceira idade adulta (mais ou menos 45-50 a 60-70 anos)

O ponto central da consideração deverá estar novamente no desenvolvimento motor médio. As habilidades de rendimento específicas da população, por exemplo, de atletas de rendimento ou das denominadas profissões fortes ou fracamente estimulada.

As pessoas na Segunda idade adulta dominam as atividades ligadas a profissão, com longos anos de prática, muitas vezes com segurança e alta precisão.

A terceira idade adulta é caracterizada como a fase da crescente diminuição do rendimento motor. Este processo de crescente retrocesso começa geralmente entre os 45 e os 50 anos; ele não termina abruptamente, mas também devagar e gradativamente, como um processo irreversível.

Na terceira idade deve ser destacada a elevada variabilidade de rendimentos motores.

Ela é condicionada sobretudo pelas influências da profissão até então exercida e de todo o modo de vida pela condição geral de saúde e pelas condições físicas geralmente muito diferenciadas.”

Aptidão Motora

Segundo Diem (1984) “aptidão quer dizer ‘ser capaz, estar pronto, disposto, em forma’. Não se refere unicamente à aptidão para esforços físicos, mas constitui ao mesmo tempo uma atitude de espírito positivo com relação as exigências de natureza psíquica. Quem adquire uma boa forma não se deixa perturbar facilmente:

sabe, no momento exato, como reagir às circunstâncias. O mesmo com relação à capacidade de adaptação e de resistência.

Aptidão é, pois, um concerto que abrange todas as capacidades do ser humano.

Conclusões

Este trabalho visou enfatizar a importância do efeito da dança coreográfica na 3ª idade adulta entre as acadêmicas do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA), e após toda essa trajetória concluiu-se que:

É importante a continuidade dos trabalhos em gerontologia a nível de Estado do Amazonas.

A Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas (AMEGAM) deu um salto qualitativo ao tomar para si a responsabilidade da formação de profissionais em gerontologia ao assinar e levar o termo o curso de Cinesociogerontologia junto a Universidade do Amazonas.

O Curso de Cinesociogerontologia, através desses trabalhos de conclusão, está contribuindo para o aumento do acervo bibliográfico disponível pela Universidade do Amazonas em Gerontologia.

Existe total aceitação por parte das acadêmicas com relação a dança coreográfica na 3ª idade adulta.

Ficou patente a adaptação da adulta que nunca dançou em sua iniciação a dança.

Os efeitos da dança coreográfica na Terceira Idade Adulta são positivos pelo fato de existir uma orientação direcionada por profissionais da área de Educação Física e gerontologia.

Com este trabalho conheceu-se uma face das acadêmicas da 3ª idade adulta na dança gerontológica através das turmas de gerontocoreografia 01 e 02 e grupo Fame.

É possível conquistar culturalmente pessoas idosas para a motricidade da gerontocoreografia.

Hoje a dança merece um capítulo dentro da educação que é

dança educacional, haja vista toda sua contribuição para a humanidade.

Pelo desenvolvimento dos elementos da dança se faz necessário profissionais qualificados, caso contrário os resultados são questionáveis.

A dança coreográfica favorece o exercício da memória através de suas seqüências.

A educação Física vem contribuindo de modo decisivo através da gerontocoreografia para o desenvolvimento de mulheres residentes em Manaus, acadêmicas da 3ª idade adulta.

A gerontocoreografia necessita de adaptação que só poderá ser feita por aqueles que tem preparação profissional para tal.

Através da gerontocoreografia pode se atingir um melhor rendimento motor, uma vez que trata-se de uma atividade sistematizada.

A ontogênese da motricidade explica habilidades, capacidades adquiridas pelo esquema corporal ou mais abrangente ou mais limitada que as experiências de gerontocoreografia puderam influenciar positivamente.

A gerontocoreografia estimula a consciência corporal melhorando o esquema corporal e a organização espaço-temporal das acadêmicas da 3ª idade adulta.

A gerontocoreografia é desenvolvida durante 60 aulas anuais, isso possibilita o desenvolvimento de qualidades físicas como ritmo, força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio.

A postura é uma característica apresentada pelas gerontobailarinas dos grupos de gerontocoreografia turma 01 e 02 e gerontocoreografic Fame.

O incentivo da família é extremamente importante para as gerontobailarinas dos 3 grupos que se auto-afirmam como pessoas.

Parece que houve uma facilidade para os 3 grupos no desenvolvimento em vários ritmos de dança.

A experiência realizada com as acadêmicas do PIFPS-U3IA na dança coreográfica apresenta resultados concretos sobre vários

aspectos do envelhecimento, esses resultados podem ser vistos no grupo gerontocoreográfico Fame, o mesmo tem a oportunidade de divulgar o desenvolvimento da dança coreográfica na 3ª idade adulta.

Transformar um sonho em realidade? Isso parece ser difícil quando se é adulto, muitas jovens deixam de viver o sonho de ser uma bailarina para tornar-se uma dona de casa e constituir uma família.

Ainda sim é possível que uma adulta e porque não uma idosa possa realizar o sonho de ser uma bailarina no caso de uma gerontobailarina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Puga R. M. S. et al, Imagens: Clínicas, Psicomotora. – Amostra da População de Manaus na Faixa Etária Superior a 50 anos, Sub. RPP – UA. Manaus, 1987.

BARBATI, Valdir J. Teoria e Prática do Treinamento esportivo. São Paulo: 1979

BAUR, Robert e Egeler, Robert. Ginástica, Jogos e Esportes para Idoso, 1983.

CAVALCANTE, Matilde. O corpo essencial. Trabalho corporal integrado para o desenvolvimento de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 1992.

DIEM, Liselot. Mantenha-se Jovem após os 40 anos. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1984.

MEINEL, K. Motricidade I: Teoria da Motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico. Rio de Janeiro, 1984.

MEINEL, K. Motricidade II: O desenvolvimento motor do ser humano. Rio de Janeiro, 1984.

MEUSEL, H. Gewandtheit und geschicklichkeit in der sportmotorik. In Praxis der Leibesübungen, Frankfurt, 1969.

TUBINO, M. J. G. Metodologia Científica do Treinamento

desportivo. Editora Lira AS, 1979.

3.17 REJUVENESCIMENTO. MITO OU REALIDADE?

Denise Rodrigues Souza

Mitos e Histórias

Os mitos são narrativas de origem popular, muitas vezes sob forma de relato alegórico, sentido figurado, uma representação do futuro.

No aspecto mítico da busca da “fonte da juventude”, Ponce de Leon (1513) é um nome destacado, pois percorreu regiões virgens do Novo Mundo em sua busca. Também são conhecidos muitos relatos místicos da Índia, como o de um jovem que é conhecido como Babaju. A sua forma física é a mesma há séculos e seus poderes são surpreendentes. A maioria das histórias sobre pessoas é deveras espetacular: o misterioso Conde de Saint-Germain. Sugere-se que ele morreu em 1784, com 188 anos – ou 223 anos, segundo um outro relato – sendo devidamente sepultado na França. Tomas Parr (1635), o velho de Shorpsire, “teria vivido sob dez monarcas ingleses, trabalhado nos campos por 130 anos, até 1635”. Mas sem registros precisos, é possível que sua longevidade seja um mito que ele próprio criou.

Os temas da eterna juventude e da imortalidade sempre estiveram entrelaçados. Ninguém deseja o Dom da vida eterna sem a vitalidade para desfrutá-la. O mito grego de Títonos fala dessa questão. E os, a deusa Aurora, implora a Zeus a imortalidade de seu amante humano, Títonos. Assim foi feito, mas Aurora esqueceu de pedir-lhe também a juventude eterna para o seu bem-amado, por isso como não podia morrer com o passar do tempo ela o trancou num quarto onde se presume ele ainda viva lamentando-se contra a sua imortalidade.

Todos esses mitos trazem um fundo de verdade. Muitas histórias, em meados deste século que terminou, tornaram-se verdades, portanto é bem provável que surgirão neste novo século experimentos que podem trazer a realização de todos os sonhos da humanidade de ser sempre jovem, mesmo tendo 100 ou 120 anos de idade.

Outros Aspectos do Rejuvenescimento

Rejuvenescimento no aspecto da medicina. Controle de doenças.

Nos tempos modernos em que vivemos a Ciência busca incansavelmente a verdade sobre o rejuvenescimento. Vemos isso com as pesquisas sobre a clonagem de seres vivos.

Se o envelhecimento de tecidos e órgãos não pode ser detido, com a clonagem os tecidos e órgãos podem ser manipulados e obtidos de forma que seu transplante não tenha rejeição pelo receptor, visto que teria o mesmo material genético. Isso seria um modo de preservar a saúde e prolongar a vida das pessoas. Contudo, isso é um assunto que gera polêmicas por causa dos valores religiosos e sociais que a Humanidade tem.

Atualmente pode-se tratar o efeito do envelhecimento precoce e diminuir ao máximo o aparecimento dos danos importantes do envelhecimento natural. Assim a prevenção nos parece ser um capítulo muito importante da luta contra o envelhecimento e da pesquisa de solução para obter um rejuvenescimento.

Através de cuidados simples ou até mesmo de controle dos sinais vitais, pode-se viver mais e melhor. Para isto deve-se fazer uso de profilaxia e prevenção de doenças, pois hipertensão, diabetes e reumatismo entre outras, decorrem em grande parte de fatores de risco, como a obesidade, o sedentarismo e o estresse.

Doenças como a AIDS, câncer e Mal de Alzheimer que são doenças graves que atingem todas as idades, esta última é a que

acarreta mais danos às pessoas que tem a infelicidade de contraí-la, afetando o sistema nervoso central. Para estas doenças ainda não existe cura total e sim prevenção, segundo Andrade (1988).

Nestes tempos modernos, há grandes perspectivas dentro das mudanças da medicina, ciência e da tecnologia que proporcionam tratamentos capazes de superar ou amenizar qualquer que seja o problema. As doenças muitas vezes deixam seqüelas marcantes que podem ser aliviadas com cirurgias e até mesmo por reconstruções de determinadas partes do corpo, sem prejuízo de outras partes ficarem sem funcionar ou traumatizadas.

Aspecto Tecnológico

Na cidade de Berkeley, Califórnia - o professor de biologia celular, Bruce Ames, que liderou o grupo de pesquisadores, revelou o retrocesso do envelhecimento em virtude e da total capacidade da mitocôndria. Ao lado de Ames, o Dr. Tory Hagen e o acadêmico Vladimir Vinarsky. Esses pesquisadores alimentavam ratos de laboratório e observaram que alguns efeitos da velhice poderiam ser revertidos. Descobriu-se que aplicando certos produtos químicos naturais presentes na mitocôndria (que é responsável pela força da célula), ocorre o rejuvenescimento da "bateria celular", aumentando assim a locomoção e a atividade cerebral de cobaias idosas.

Ames diz que, enquanto o organismo envelhece, os mecanismos que mantêm a célula operando eficientemente se deterioram. E com o tempo, o equilíbrio celular entra em declínio e não produzem mais tanta energia em forma de ATP (Adenosintrifosfato) que é a molécula chave das trocas energéticas; de fato ela é capaz de acumular energia e de cedê-la, quando necessário. Além disso, o corpo começa a produzir mais oxidantes que prejudicam as enzimas e lipídios do DNA presente na mitocôndria. Essas circunstâncias contribuem para o envelhecimento.

Vários universitários trabalharam no laboratório de Ames. Um deles, o estudante de Biologia Celular Ilan Elson-Schwab, disse que a experiência tem sido importante em sua formação, por “participar de experiências e trabalhar de verdade desde o início”. Elson-Schwab disse ainda que ele tem a permissão de liderar seu próprio projeto na busca incessante da fonte da juventude através dos meios científicos.

Aspecto Na Educação Física

Existem formas de reagir à ação do tempo e minimizar seus efeitos. E uma delas é a prática de atividades físicas, que proporcionam força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, além disso, quando essa atividade é feita em grupo, há o relacionamento diário, trazendo outros benefícios como a elevação da auto-estima e sociabilização, entre outros.

Os atuais estudos nos dão conta de que através dos exercícios físicos, da ginástica e recreação sadia, a preservação e manutenção da beleza e aparência física são realizadas, elevando assim o espírito do cultivo ao amor-próprio e auto-estima que o geronte cria e amplia diariamente com a convivência em seu grupo.

Os exercícios físicos quando praticados diariamente, sem dúvida melhoram a saúde, os movimentos e são atributos indispensáveis da beleza.

Aspectos Estéticos e a Beleza

Quando amadurecemos, o processo metabólico orgânico privilegia o catabolismo. Isso quer dizer que as funções exercidas pelos sistemas tendem a desgastar-se, e esse desgaste gradativo é mais visível na pele, pois ela é o envoltório do organismo. Através de determinados conhecimentos podemos cuidar da nossa pele sem extrapolar em determinados tratamentos.

Com relação à luz solar, diz-se que os raios ultravioletas são filtrados pela camada de ozônio atmosférico, por isso devemos ter

cuidado com as radiações ultravioletas B e A. No início da manhã e final da tarde a radiação que nos atinge é bem menor, sendo assim os melhores horários para tomar sol. Devemos evitar os horários próximos ao meio-dia, pois neste período podem ser provocadas lesões cutâneas e cancerígenas.

Citaremos o que o moderno segmento da estética nos pode oferecer para mantermos uma aparência jovial, tratando e protegendo a pele.

- **COSMÉTICOS ILUMINADORES** – são aqueles que favorecem a renovação celular, fazendo com que a pele fique luminosa.

- **PEELING** – Este termo significa tirar a pele, despelar, descamar. Na estética é um tratamento, geralmente químico, que promove a renovação epidérmica.

- **PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE** - É possível prevenir-se contra o câncer de pele através da prevenção e profilaxia de pele e é, sem dúvida alguma, a Dermatologia tem se atualizado notavelmente na sua cura.

- **REJUVENESCIMENTO CUTÂNEO** - São medidas ou atitudes tomadas no sentido de melhorar as condições de uma pele envelhecida ou na tentativa de reverter um quadro de lassidão e frouxidão da pele.

- **CELULITE (Paniculopatia Edemato-Fibro-Esclerótica)** – Os tratamentos mais atuais são: In-Dermoterapia, Estimulação Russa, Ultra-som, Eletrolipólise, entre outros.

- **CIRURGIA ESTÉTICA E REPARADORA** - está relacionada com a reestruturação ou moldagem do contorno corporal para melhorar a aparência. As mais conhecidas são: Lipoaspiração, Lipoescultura, Blefaroplastia, Cirurgia das mamas, Cirurgia Corretiva, entre outras.

Como Conquistar a Juventude

Rejuvenescimento é uma ilusão e a natureza não faz milagres, mas se quisermos viver sem problemas, sejam quais forem, temos que rever o nosso comportamento, buscar meios para melhorar a nossa saúde física e mental, através da educação, dos exercícios, atividades, lazer, enfim melhorar o nosso viver para não sermos apenas idosos cheios de manias e sim pessoas capazes de resolver seus próprios problemas. Na Educação física poderemos encontrar todos esses benefícios e até mesmo o rejuvenescer ou ainda nossa coordenação, flexibilidade, sociabilização e por que não a nossa sexualidade, pois ela faz parte de nossa vida.

O Homem, que é um ser dinâmico, sofreu com a evolução dos tempos em meio a todas as lutas pela sobrevivência. Fazia longas caminhadas em busca de alimento e água. Seu trabalho era rústico e grosseiro, carregava nas costas fardos muito pesados e com isso acarretando muitos problemas à saúde, pois o desgaste era sempre inevitável, as doenças que o afetavam eram fatais, pois suas defesas eram enfraquecidas, não tinham como superar tais problemas, por isso muitas vidas eram ceifadas ainda cedo, no que hoje em dia seria plena juventude. Muitas doenças hoje estão erradicadas, e no Brasil as epidemias ocorrem nas regiões consideradas mais pobres. Antes os surtos epidêmicos avassaladores dizimavam comunidades inteiras, doenças como a tuberculose, varíola, cólera e leptospirose. Em outros países, milhões de pessoas morreram com a “peste negra”. No Brasil foi a “gripe Espanhola” ocorrida em 1918, que matou mais de 15.000 pessoas. Apesar de todos os cuidados, de todas as pesquisas e descobertas, corre-se o risco de contrairmos doenças como a AIDS, Mal de Alzheimer, Artrose, artrite reumatóide, pneumonia e tantas outras que a ciência ainda não conseguiu descobrir a cura e sim prevenções e tratamentos paliativos. Algumas dessas doenças são degenerativas, que deixam o ser humano muitas vezes até impossibilitado de locomover-se.

Hoje, com o evento da tecnologia as condições de trabalho são bem mais agradáveis. O Homem moderno tem seu transporte, no seu ambiente de trabalho geralmente há climatização, há meios de comunicação eficiente, computadores. Não há necessidade de

caminhar horas sob o sol e muito menos carregar fardos às costas. Através desses fatores o Homem aparenta ter uma melhor qualidade de vida, tem mais conforto e assim sendo caem no sedentarismo e não se dedicam mais a cuidar-se. Aqueles que não estão satisfeitos com o seu próprio corpo buscam melhorar fisicamente através de academias, tornando-se mais dispostos, e mais jovens. Isto é bom, desde que não se torne uma obsessão.

Para prevenir as doenças é preciso conhecer os fatores que levam o organismo ao desequilíbrio, como é o caso dos radicais livres. Diversos fatores causam a produção de radicais livres no organismo como: alimentação inadequada (baixa ingestão de nutrientes), fumo, poluição ambiental, exposição a radiações, prática excessiva e irregular de exercícios, estresse físico e mental e excesso de trabalho. Segundo vários estudos, é através dos antioxidantes que os radicais livres podem ser inibidos e terem anulados os seus efeitos, proporcionando assim mais energia para as atividades diárias, evitando o envelhecimento precoce, além disso os recursos da medicina podem ser usados no tratamento e prevenção de doenças em várias especialidades, como medicina do exercício, dermatologia, cardiologia, pneumologia e outras, oferecendo bem-estar físico e mental que todos nós queremos e desejamos.

Conclusão

Neste fim de século, muito se fez em prol da melhoria de vida da sociedade. A tecnologia teve um avanço importante, trazendo para o homem técnicas revolucionárias nas quais ele poderá viver mais e melhor.

Por estes fatores o Homem moderno, no Brasil, como em outros países tem na beleza um requisito a preocupar-se e não só os jovens, mas também todos aqueles que querem estar belos e jovens. Esta é uma exigência que a sociedade lhes impõe, e assim sendo esta nova geração de jovens de meia idade e cabelos grisalhos também está presente, trazendo grandes expectativas para este século que em breve chegará.

Enfim, conservar a beleza da sua juventude é colocar em prática todos os meios possíveis, com tenacidade, para perceber que poderão estar sempre jovens e saudáveis, não importando quantos anos você tenha, a flexibilidade e beleza são atributos imprescindíveis à perfeição. Nestes tempos existem tratamentos que permitem viver esses anos da idade madura mais intensamente e melhor que em tempos atrás, quando a doença se juntava à idade avançada.

Hoje a luta contra o envelhecimento tende a associar diferentes métodos de revitalização. Ainda não foi encontrado o “elixir da juventude”, mas já podemos viver longamente a nossa juventude.

3.18 RESULTADOS DOS JOGOS INTERNOS IDOSO FELIZ (JIIFS)

Rosa Ana Rodrigues. Cavalcante

Quadro de medalhas por modalidade dos jogos JIIFS - 2001

I – JIIFS

Jogos internos Idoso feliz

Período de 15 a 18 – 10 2001

Jogos realizados somente com os alunos do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre.

A abertura foi realizada na quadra Idoso Feliz, com o desfile dos atletas e logo em seguida iniciou a competição de atletismo.

No decorrer da semana foram realizados os seguintes jogos: Gerontovoleibol, Peteca, Boliche, Argola, Tênis de Mesa, Gerontofrescobol e bola ao Cesto.

Os idosos que participaram do evento ficaram muito contentes principalmente quando eram premiados com as medalhas, pois é uma forma de incentivo aos acadêmicos da 3ª idade a participarem a educação física no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre.

Tênis de mesa

T – 01

Feminino

1º - M^a de Lourdes2º - M^a Catarina

3º - Madal

Masculino

1º - Claudomiro Amorim

2º - Aldemir Cardoso

3º - Antônio Conegundes

T – 02

Feminino

1º - Cirinéia Queiroz

2º - Zaide Maia

3º - Terezinha de Jesus

Masculino

1º - José Miralha

2º - Horio Assis

Argola

T – 01

Feminino

1º - M^a Chagas

2º - Ambrosina Gomes

3º - Otília Nonato

Masculino

1º - Antônio Conegundes

2º - Aldemir Cardoso

3º - Carlos^a Silva

T – 02

Feminino

1º - Raimunda Campos

2º - Jandira de Souza

3º - Josefa Melo

3º - Desuite B. Rodrigues

Masculino

1º - Álvaro Moreira

2º - José Miralha

3º - Aquino Pinto do Rosário

Bola ao cesto

T – 01

Feminino

1º - Otília Nonato

2º - Rita Célia

3º - Raimunda Botelho

Masculino

1º - Carlos Alberto Silva

2º - Aldemir Oliveira

3º - Antônio Conegundes

T – 02

Feminino

1º - M^a Amélia Miralha2º - M^a Assunção

3º - Antônia Lima

Masculino

1º - Aquini P. Rosário

2º - Jacaúna Costa

3º - José de s. Miralha

Frescobol

T – 01

Feminino

1º - Domingas Melo Brasil

2º - Glória

3º - Darcy Mota

Masculino

1º - Claudomiro Amorim

2º - Carlos

3º - Aldemir Cardoso

T – 02

Feminino

1º - Cirinèia

2º - Hilarina

3º - Wilbete

Masculino

1º - José de S. Miralha

2º - Hório Assis

3º - Luís Farias

RELAÇÃO DO ATLETISMO

Arremesso de peso

T – 01

Feminino

1º - Mariana Nascimento

2º - Domingas Brasil

3 – Rosimar Moreira

Masculino

1º - Carlos Alberto Silva

2º - Antônio Conegundes

3º - Ademir Oliveira

T – 02

Feminino

1º - Raimunda Palheta

2º - Amélia Miralha

3º - Jandira de Souza

Masculino

1º - Aquino Rosário

2º - Bermar Augusto

3º - Hório Assis

Lançamento do disco

T – 01

Feminino

- 1º - Jerusa Ribeiro
 2º - Domingas Brasil
 3º - Rosimar Moreira

Masculino

- 1º - Carlos Alberto Silva
 2º - Antônio Conegundes
 3º - Ademir Oliveira

T – 02

Feminino

- 1º - Raimunda Palheta
 2º - Amélia Miralha
 3º - Jandira de Souza

Masculino

- 1º - Hório Assis
 2º - Aquino Rosário
 3º - José Miralha

Lançamento de Dardo

T – 01

Feminino

- 1º - Mariana Nascimento
 2º - Domingas Brasil
 3º - Rosimar Moreira

Masculino

- 1º - Carlos Alberto Silva
 2º - Antônio Conegundes
 3º - Ademir Oliveira

T – 02

Feminino

- 1º - Raimunda Palheta
 2º - Jandira de Souza
 3º - Amélia Miralha

Masculino

- 1º - Hório Assis
 2º - Aquino Rosário
 3º - Berman Augusto

Boliche

T – 01

Feminino

- 1º - Abenilza
 Iracilda
 M^a da Chagas de Jesus
 Josefa Melo
 Jovita
 2º - Mariana Fernandes
 Mariete das Graças

Masculino

- 1º - Antônio Conegundes
 José Maria
 Aldemir Cardoso
 Carlos Alberto Silva
 Claudomiro Amorim

Raimunda Silva

Otília Nonato

Zeneida

3º - Maria Nancy

Neyla Rita

Domingas Melo

Ambrosina Gomes

Ercília Rabelo

T – 02

Feminino

Masculino

1º - Terezinha Jesus Nascimento

1º - Álvaro Moreira da Silva

Cantídia Portela

Jacaúna Alves da Costa

Tereza Alves

Aquino P. do Rosário

Valquíria

Edmilson Pereira Carlos

Raimunda Fernandes José da S. Miralha

2º - M^a Teixeira de Araújo

Francisca Barbosa de Paula

Antônia Lima da Silva

Norma Costa

Hilarina Lopes Sá

3º - M^a Nozareth Assunção

Hilda Ypuchima

M^a da Conceição

Nilce

M^a Amélia Miralha

Gerontovoleibol

T – 01

Misto

1º - Os poderosos

Carlos Alberto

Darcy Mota

Ercília

Maria Julia

Marluce

Claudio Amiro Amorim

2º - Os incríveis

Aldemir Cardoso

Domingas Melo Brasil

Norma

Neyla Rita

Terezinha Marques

Maria Nancy

3º Torpedo

Maria das Graças Cruz

Maria Auxiliadora

Mônica

Filadélfio

José Maria

Ernestina

Argentina

Osmídia

T – 02

Misto

1º - Brilhante

Berman Augusto

Íris

Beatriz

José Miralha

Amélia Miralha

Maria Martins

Raimundo Honorato

2º - Felicidade

Aristeu Umbelino

Edna França

Dagmar Costa

Expedita Lima
Odilan Gomes

3.19 UMA EXPERIENCIA DIDATICA EM PETECA GERONTOLÓGICA NO PIFPS – U3IA

Alcinete Pereira de Souza.

Meu nome é Alcinete Pereira de Souza, sou acadêmica de Educação Física, desde junho de 2000 faço estágio com bolsa de extensão e administro aula de Peteca Gerontológica no Projeto da Universidade do Amazonas (UA) sob a coordenação atual da Professora Nazaré Mota. O projeto dá-se o nome de: Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta”

Não vou dizer que foi fácil, pois é necessário que saibamos em 1º lugar conhecer cada um dos atletas que praticam essa modalidade. Haja visto, que é um esporte que requer um pouco mais de agilidade e sabemos que muitos deles não têm mais o vigor de antes, não são todos.

Logo no começo enfrentei algumas dificuldades como:

- Formar uma equipe;
- Ensinar tirar saque;
- Ensinar recepção;
- Enfim ensina-los os fundamentos da modalidade (Peteca Gerontológica).

No decorrer do tempo fui estudando e me interando mais sobre o esporte dessa modalidade, e tento passar para eles que é um esporte que pode ser praticado por eles apesar de ser ágil. Utilizei alguns métodos para que eles se sentissem cada vez mais interessados pela modalidade. Os métodos utilizados foram:

- Trabalhar em duplas rebatendo a peteca para que haja o contato com o objeto;
- Formar equipes de quatro para que se esforcem mais (agilidade);

- Fazendo eles tirarem o saque e eu rebater para que eles fizessem a recepção para que eles adquiram mais agilidade.
- Correndo para frente, para trás e para as laterais esse movimento também é de agilidade. E muitos outros que foram utilizados para a melhoria da disciplina.

Há no Projeto algumas competições, isso só ajudou, mais ainda, pois eles ficam ansiosos para ganhar medalhas e com isso se esforçam muito mais. Então é um trabalho que cada vez mais venho ficando satisfeita por estar alcançando meu objetivo. A equipe para essas competições é composta por 6 (seis) elementos, geralmente 2 (dois) homens e 4 (quatro) mulheres.

Os critérios que utilizo para formar os times para competição é por sorteio e as duas equipes treinam entre si. Há reclamações, mais procuro conversar para que todos fiquem satisfeitos.

No tempo das competições a adrenalina vai a mil eles ficam nervosos muitas vezes querem culpar uns aos outros. Mas é aí que eu entro e contorno a situação .

Conclusão

A modalidade da "Peteca Gerontológica" é uma modalidade que vem crescendo em todas as idades. Aqui no Projeto da 3ª Idade: Idoso Feliz Participa Sempre, vem progredindo cada ano que passa. É um esporte que pode ser jogado por crianças e adultos sem limite de idade, sendo sadio e atraente para os dois sexos, sem choques, sem acidentes cuja velocidade é decorrente da homogeneidade dos competidores.

História da Peteca (resumo)

Antes da chegada dos portugueses no Brasil, os nativos já jogavam peteca como forma de recreação.

Coube a Minas Gerais a primazia de dar-lhe sentido competitivo, realizando jogos internos nos Clubes pioneiros de Belo Horizonte.

Em 1973, surgiram as regras da peteca , dando margem para a fundação da Federação Mineira de Peteca – FEMPE em 1975, confirmando, assim o pioneirismo de um esporte nascido e desenvolvido entre nós.

V FEIRA DE MOTRICIDADE E ARTE POPULAR (FEMAP)

Humbertisa Pimentel

A Feira de Motricidade e Arte Popular vem sendo desenvolvida com sucesso de 1997 em diante. Trata-se de um evento que objetiva estimular e ver a resposta artística dos acadêmicos da 3ª idade adulta, entretanto é um evento aberto a todos os grupos interessados em participar.

A Quinta Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMAP) realizou-se nos dias 12, 13, 14 de dezembro de 2001, no Auditório do Colégio D. Bosco, com início às 14 h. Contamos com atrações variadas interpretadas por nossos acadêmicos e grupos convidados, além de representantes de autoridades das Secretarias SEMED, SEDUC e representante do pró-reitor de Extensão da UA.

No 1º dia (12/12/01) – o grupo de Oração do Projeto Idoso Feliz emocionou a todos cantando a Oração de S. Francisco, em seqüência o Desfile Mister 2001 e FAME; Mexe – mexe (Coreografia II), Paz entre as Nações (Grupo Participar é Viver), Karatê dô, La vi en rose (FAME), Ritmo Caboclo (Grupo Anos Dourados), Rebojo (Associação Idosos do Coroadó), Olimpíada (Grupo Juventude Avançada), Corpo e Movimento (Tênis de Mesa I e II) , Baile FEMAP (Dança de Salão B).

No segundo dia (13/12/01), a primeira atração foi Estrelinha de Natal (Autopercepção), Je vais danser (Coreografia), Anjos do céu (Natação I e II/Vôlei I), Sá Marina (FAME), Encenação a dor de barriga (Vôlei II), Poesia (Olga Moura), La Bamba (Grupo União de Petrópolis), Fruto Especial (Dança de Salão I), Negue (Lindalva Gualberto), Canto (Ademir).

Pinheirinho (Atletismo I e II), Apresentação São Lucas (GATI), A vida No último dia, O Rock da Vovó (Educação Física), em cor de rosa (FAME), Karaokê, Samba e Cia (Peteca), Hidromotricidade I e I, Cantor Maaca, Viagem pelo Brasil (Dança de Salão A), Pastorinha Prismas do Oriente (Caminhada).

O FEMAP mais uma vez foi um sucesso, a participação do público cada ano é maior, e sem dúvida alguma temos certeza de que o esforço que os acadêmicos que se apresentaram em coreografias, coral, encenações valeu muito e só nos confirma o que no Projeto Idoso Feliz é primordial PARTICIPAR, não importando para tal a idade, características físicas mas a ALEGRIA de ser idoso.