

# PROJETO MELHOR IDADE: GARANTINDO A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS NO CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE RORAIMA

**Roseli Bernardo Silva dos Santos**

Mestre em Ciências da Educação Superior, Especialista em Metodologia do Ensino Superior Graduada em Geografia, Bacharel em Ciências Sociais com Habilitação em Antropologia Professora do Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima nas áreas de Ciências Sociais e Humanas.

**Ramon Gomes Coelho Torres**

**Cleyce Nelian F. dos Santos**

**Girleide do N. de Amorin**

Graduandos em Licenciatura Plena no Curso de Educação Física do Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima -CEFET-RR

## RESUMO

Este artigo trata de uma perspectiva social referente à terceira idade. Ao longo dos tempos esse grupo vem sofrendo com a exclusão e preconceitos. Nesse sentido, o projeto “Melhor Idade” vem resgatar valores através da melhoria da qualidade de vida. Este documento tem também como foco identificar os fatores que levam à prática da Educação Física no projeto garantindo qualidade de vida para os idosos. Considerando que nos dias atuais estes projetos sociais promovem a valorização do ser, inclusão e integração social principalmente quando se trata de um grupo com conhecimentos vividos através de experiências ricas ao longo de suas vidas.

## PALAVRAS- CHAVE

Qualidade de vida. Terceira idade. Educação e cultura.

## ABSTRACT

*This article deals with a social perspective referred to the third age. Along the time, this group has been suffering with the exclusion and prejudices. In this sense, the “Melhor Idade” Project (which means “Better Age”), has the objective of rescuing values through the improvement of life quality. This document also identifies the factors that lead to the practice of the physical education in this project guaranteeing life quality for the old age people. Considering that in the contemporary times these projects promote the valuation of the human being, inclusion as well as social integration mainly when it comes to a group with a vast knowledge acquired along their lifetime.*

## KEYWORDS

*Life quality. Third age. Education. Culture.*

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física como qualidade de vida no projeto melhor idade oferecido pelo Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima-CEFET/RR é considerada uma das ações de maior relevância social na instituição. O artigo tem como premissa um estudo investigativo sobre o projeto em processo, tendo conexão teórica para análise e síntese dos atores envolvidos. Neste sentido, o problema investigado parte da seguinte interrogante: O que leva à prática da educação física na terceira idade? No caso do projeto qualidade de vida para a terceira idade, as metas propostas pelos organizadores e praticantes são alcançadas? Para responder as questões delimitadas no problema, fez-se necessário o método empírico de estudo de caso com base teórica fenomenológica.

O CEFET-RR vem cumprindo com o seu papel social e reconhecendo a necessidade de abrir suas portas para pessoas idosas, com o objetivo de realizar atividades recreativas, culturais e desportivas, promovendo a socialização dos idosos. Como pólo capacitador, oferece todos os indicativos para intervir de forma multidisciplinar nesta faixa etária da população, articulando ações que viabilizem um resgate produtivo do ser, trabalhando o mesmo de forma global, valorizando os aspectos individuais do idoso.

## RELAÇÕES SÓCIO-CULTURAIS, PROCESSO EDUCATIVO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

A chegada à terceira idade traz consigo limitações sobre um corpo já muito vivido, não se tem a mesma vitalidade, a rapidez dos movimentos e do raciocínio, e a mesma coordenação motora da época da juventude, na qual foram constituídos na interação dos processos internos e externos para o desenvolvimento das funções biológicas, que estão associados ao sócio-cultural. Vygotsky, apud Oliveira (1997), concebe o fenômeno como sócio-interação, dentro do ambiente cultural. Portanto, as relações sociais se estabelecem e se fortalecem quando os sujeitos se interagem e buscam seus objetivos da maneira mais positiva possível dentro do contexto cultural.

A velhice, como etapa de vida, também é uma palavra carregada de inquietude, de fragilidade e às vezes de angústia. Persistem ainda, nestes tempos modernos, idéias que datam de épocas muito distantes. Não nos surpreendemos ao descobrir que muitas falácias, medos e concepções que envolvem a velhice nos tempos atuais são ecos de culturas e tempos remotos, limitadores da participação

desta etapa da vida em atividades recreativas grupais que lhe permitam se desenvolver plenamente num processo contínuo e permanente. (LORDA, 2004).

Nota-se que esta abordagem tem preocupação com o envelhecimento, cujo processo está cercado de muitas concepções falsas, de temores, crenças e mitos. Então a consciência da necessidade de conhecer tal classe parte de princípios éticos para compreender as bases de informações e desenvolver programas de reintegração social; logo, há melhoria de sua auto-estima e qualidade de vida.

O Projeto Melhor idade atende hoje cem idosos em grupos de vinte e cinco distribuídos em várias atividades, sendo que destes apenas oito já realizavam as atividades desde 2005, os demais entraram em 2006. Um estudo de caso sobre a qualidade e melhoria do projeto através de depoimentos dos participantes foi aportado com utilização do método fenomenológico para interpretar o conjunto de fenômenos em que estes se definem. O método idealizado por Edmund Husserl (1859-1938), Chizzotti (2003), demonstra que esta ação social tem contribuído para mudar vários aspectos relacionados à saúde e à vida social.

O desenvolvimento do projeto tem início a partir do período de inscrição, sendo destinado para idosos acima de sessenta anos, e flexível ao permitir o ingresso a partir de cinquenta anos idade, aberto para toda a comunidade, não tendo restrição de bairro ou de qualquer outro fator de distinção. De acordo com o número de pessoas, cada participante tem direito a se inscrever em três atividades.

Cada voluntário acadêmico escolhe a área com a qual se identifica, tornando o trabalho mais agradável. Aqueles com experiência em dança confirmam que trabalhar com os idosos torna-se muito gratificante, apesar do trabalho ser paulatino e o fato de se ter atenção redobrada. Quanto aos exercícios, os acadêmicos asseguram que as atividades melhoram a auto-estima, motricidade, memória, interação e integração social.

Um dos fatores de interesse para a procura do projeto, segundo os participantes, é o cuidado com saúde, divertimento/lazer, sempre visando à condição física e mental, com isto relatam a satisfação com o trabalho desenvolvido, cujo resultado é de fácil percepção. O entusiasmo pelas atividades os torna mais exigentes, pois o pessoal da “melhor idade” pede variações nas atividades como tênis de mesa, bola ao cesto, pintura e acompanhamento médico para aferir a pressão arterial e o grau do colesterol, etc.

Quanto ao resultado das atividades para os idosos, segundo os depoimentos, há melhoria da insônia, osteoporose, hipertensão e reumatismo, visto que os exercícios físicos são motivadores e estimulantes, dizem os mesmos. Nesta perspectiva torna-se positiva a aplicabilidade de um projeto social que promova uma

vida saudável com o bem-estar físico das pessoas que participam desse processo de inclusão social.

O trabalho desenvolvido pelos monitores acadêmicos para com os senhores e senhoras é considerado muito bom, de acordo com a avaliação apontada pelos próprios idosos. Como se observou durante a pesquisa, os monitores estabelecem o respeito à individualidade de cada um. O relacionamento em grupo é outro ponto importante para a realização do trabalho: é possível observar claramente que a interação entre idosos é de grande valor, sendo que este se dá com muito respeito e amizade ao próximo.

Espera-se ao longo do projeto que outros idosos se sensibilizem sobre a importância de algum tipo de atividade física, ficando à escolha de cada um, o local para realização da mesma, pois o mais importante não é em que instituições são realizadas, e sim, se os resultados para melhoria da qualidade de vida dos mesmos são alcançados.

O projeto melhor idade atende aos idosos residentes nos seguintes bairros: Bairro dos Estados, São Francisco, Aparecida, Caraná, Mecejana, Pricumã, Liberdade, Jôquei Clube e Caimbé. Quanto à naturalidade, a maioria desses idosos é natural de outras unidades federativas, como Maranhão, Amazonas e Rondônia, devido à forte migração desde a década de 80, em decorrência do garimpo de ouro e diamante no Ex-Território Federal de Roraima, atual estado de Roraima, que veio se consolidar enquanto unidade federativa independente a partir de 1988, incorporada com a atual Constituição Federal<sup>1</sup>

O Estado do Maranhão possui a maior proporção de idosos no Projeto Melhor Idade, seguido por Roraima e Amazonas. O total de senhoras é superior ao número de senhores. É importante analisar que na atualidade a participação da mulher é mais efetiva na sociedade, ao logo dos anos, em virtude dos movimentos sociais ocorridos no Brasil entre os anos 1970 e 1980, entre eles, o movimento feminista prega a idéia da valorização e ingresso da mulher no trabalho, além da preocupação com a saúde preventiva.

Werneck (1999) considera que o movimento feminista ganhará maior mobilidade quando ficar claro, para a sociedade, que as mulheres não são as únicas beneficiárias de suas ações e de seus ganhos, com isto as Nações Unidas vêm propondo, nesse sentido, uma ampla revisão das políticas nacionais de todos os países de modo a prestar esse esclarecimento.

A faixa etária dos idosos é de sessenta a oitenta e três anos, algumas pessoas com idades entre cinquenta a sessenta anos vêm apreciar as atividades como participantes parciais, pois o projeto é flexível quanto à inclusão destes que desejam melhorar a saúde. As atividades destinadas aos idosos, realizadas nas dependências

do CEFET-RR, oferecem todas as estruturas disponíveis para as práticas esportivas. Locais como a piscina, onde são desenvolvidas atividades de hidromotricidade gerontológica e natação nível I; a sala de dança, destinada para atividade de dança de salão; o ginásio, destinado para as atividades de geronto voleibol e jogo de argolas, e por último a pista de corrida, para a atividade de caminhada gerontológica.

As atividades físicas no espaço Institucional constituem uma gama de valores que contribuem para a auto-estima e inclusão social; quando os idosos participam como sujeitos ativos estabelecem respeito como ser humano que produz, transforma e transfere saberes, apesar das limitações inerentes à idade [...] respeito, que é inclusão, pressupõe a todos e a tudo, enquanto integração é proposta repleta, de sês. Dá margem a que recuemos por mais bem intencionados que estejamos” (WERNEK,1999:56)

Para compreender o verdadeiro sentido de inclusão é preciso fazer uma análise mais aprofundada sobre o processo de integração das pessoas na terceira idade, para que não seja confundido com algo imposto pelos padrões sociais e culturais e sim algo voltado a uma sensibilização, dando ênfase aos valores de sua própria cultura e vida social, conjugados ao conhecimento mais contundente dos sujeitos.

A integração das pessoas da terceira idade é garantir a valorização dos conhecimentos partilhados com as novas gerações, proporcionando a possibilidade de manter-se útil para a sociedade. Esta integração é de suma importância para o idoso, uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida, principalmente quando relatam fatos pertinentes à sua própria cultura.

Rabuske (1995) define a cultura como a transformação que o homem em sua consciência livre realiza na natureza, tanto na própria quanto na alheia, visando o aperfeiçoamento desta; a mesma é complexa. Portanto, a cultura é algo complexo, o homem é sujeito da cultura, considerado como indivíduo e é também “objeto” da cultura.

O estilo de vida advindo da cultura enquanto artifício transformador torna-se elemento que tem como propósito tomar cuidado ao redimensionar a mudança de alguns hábitos alimentares com as pessoas idosas, pois alguns relatam que são forçadas a mudar a alimentação, devido a problemas inerentes à saúde; tendo em vista esta complexidade, é imprescindível a orientação profissional, estabelecida pelos monitores através do diálogo preventivo, cauteloso e paulatino, onde os hábitos tornam-se difíceis de serem deixados de maneira brusca ou rápida, eles estão amplamente arraigados na cultura, durante toda sua história. Assim

como relata Nova (2000:50)

As formas de organização das relações sociais entre homens, pelo fato delas se basearem nos padrões artificiais não derivados das características orgânicas específicas de nossa espécie, são classificadas como sistemas bio-sócio-culturais, pois o que caracteriza a sociedade humana é precisamente a cultura.

Para as Ciências Sociais, os processos culturais situam-se como toda forma de realização humana, podendo estar além do sujeito concebido pela erudição, sendo todo um complexo da dinâmica humanitária, construído historicamente pelas leis, artefatos, hábitos ou costumes que o fazem seres integrantes na sociedade.

Os acadêmicos de Educação Física do CEFET/RR contribuem para a efetividade da prática do projeto em ação. E para finalizar os professores esperam que no futuro mais idosos participem do projeto, com mais voluntários e mais apoio institucional para que assim haja maior praxidade no desenvolvimento pedagógico perante as ações sociais, na conexão com os conhecimentos científicos na área de Educação Física.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A longevidade depende de estar bem física e mentalmente, para isto, é preciso uma alimentação saudável, praticar movimentos com o corpo e a mente, ou seja, ler, ouvir música, aprender uma língua e fazer palavras cruzadas, beber muita água, consumir vitaminas e praticar atividades físicas.

Este trabalho investigativo serve para compreender melhor esta etapa da vida. Ao analisar a natureza dos idosos percebe-se que a velhice é causada por falhas no processo de renovação celular; com o tempo, fatores químicos e genéticos provocam defeitos na produção das novas células, assim grande número delas fica defeituoso e morre.

O projeto é uma oportunidade para verificar os fatores que levam à prática de uma atividade física e a melhoria que a mesma faz na vida do idoso, pois proporciona o desenvolvimento do hormônio do crescimento, retardando o envelhecimento das células. Os resultados são previstos nas atividades oferecidas que ajudavam a eliminar diversos problemas quanto às condições de vida. É possível constatar que um dos principais fatores é a boa saúde ligada à convivência em grupo, ao lazer e divertimento e à interação no resgate à inclusão dos idosos na sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

LORDA, C. Raul & SANCHEZ, Carmem Delia. **Recreação na terceira idade**. 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

NOVA, Sebastião. **Introdução à sociologia**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2000.

OLIVEIRA, Marta. **Vygotsky: aprendizado e desenvolvimento um processo sócio-histórico**. 4. ed. São Paulo: Scipione, 1997.

RABUSKE, Edivino. **Antropologia filosófica**. 6. ed. Petrópolis: São Paulo, Vozes, 1995.

**RORAIMA - O BRASIL DO HEMISFÉRIO NORTE/** ORG. Emilio Goeldi. Pará: Banco do Brasil, 1994.

WERNECK, Cláudia. **Sociedade inclusiva. Quem cabe no seu todos?** - Rio de Janeiro: WVA, 1999.

TORRES, Neliam & AMORIM. Trabalho de Conclusão Anual. **A prática de educação física como qualidade de vida no projeto melhor idade oferecido pelo CEFET-RR**. Boa Vista -2007.

## NOTAS

1. Roraima - O Brasil do hemisfério norte -1994.