

PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: APONTAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

Rosecler Vendruscolo

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Doralice Lange de Souza

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Fernando Renato Cavichioli

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Suélen Barboza Eiras de Castro

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Resumo: O trabalho teve por objetivo identificar aspectos teóricos e metodológicos que possam contribuir para o avanço do conhecimento da área do envelhecimento, velhice e atividade física e oferecer subsídios para profissionais que trabalham nesse campo. Ao examinarmos a bibliografia que vem dando suporte à Educação Física para idosos, levantamos dados teóricos e metodológicos que caracterizam três perspectivas que viemos a chamar de “tradicional”, “assistencialista” e “sócio-educativa”. Por considerarmos esta última perspectiva mais adequada às demandas dos idosos, discorreremos mais detalhadamente sobre a mesma e apresentamos alguns exemplos de programas que se pautam em seus princípios.

Palavras-chave: Atividade física; Educação Física; Idosos; Programas.

Introdução

O processo atual de socialização da velhice é reflexo da expressiva preocupação no entorno do aumento numérico da população idosa no mundo. No Brasil a atenção aos problemas da velhice tanto pelo poder público como por organizações particulares tornou-se mais evidente nas últimas décadas. A série de demandas em várias áreas, recentes no campo de investimento econômico, político, intelectual e simbólico, nos remete as mudanças culturais nas formas de pensar (nas imagens) e de gerir as questões da velhice.

Nessa configuração, a tendência é rever a representação carregada de estereótipos e preconceitos, baseada em visões simplistas e ou generalizadas que

vincula a velhice com qualidades como declínio, passividade, afastamento, rejeição e inutilidade. Esta visão foi reforçada pela gerontologia¹, que ao se empenhar em transformar a velhice em uma questão política, tem também contribuído, mesmo que involuntariamente, para a construção da imagem do velho brasileiro como vítima privilegiada do sofrimento (DEBERT, 2004). Dessa forma, a outra representação que se encontra no extremo oposto da configuração é fruto da insatisfação com essa visão negativa que se tem da velhice. Ela revê essas concepções tradicionais e tem sido utilizada como suporte para um conjunto de formas alternativas de intervenção que incorporam aposentados e idosos².

Hoje, as políticas públicas voltadas para esse segmento da população têm buscado integrar esta nova configuração social relacionando-a com a idéia de uma vida ativa e intensa como meio de se manter e melhorar a saúde e a qualidade da vida. Em virtude desta política específica em torno de um novo modo de vida na velhice, a atividade física (AF) aparece como importante estratégia para a busca de uma vida saudável, ao prevenir/amenizar problemas crônico-degenerativos e a perda da independência e autonomia decorrentes do processo de entropia. Considerando-se esta realidade, secretarias de esporte e lazer, secretarias de saúde, secretarias de assistência social, secretarias de educação, associações e universidades têm desenvolvido e ofertado programas especialmente dedicados a idosos. A implantação destes programas, no entanto, vem se multiplicando sem um planejamento adequado e sem a preparação de profissionais para um trabalho profícuo com a faixa etária a que se dedicam.

Esta problemática pode ser observada em uma pesquisa desenvolvida por Vendruscolo e Marconcin (2006)³, cujo objetivo foi o de diagnosticar a orientação de programas para idosos de algumas prefeituras municipais do Estado do Paraná, refletindo seus objetivos, atividades e fundamentação teórico-metodológica. Segundo este estudo, a oferta de atividades nestes programas se estende desde práticas culturais, festas, aulas de artesanato e computação até uma ampla gama de atividades corporais como esportes, ginástica, jogos recreativos, alongamentos, caminhadas e hidroginástica. As metas destes programas contemplam a qualidade de vida, a saúde, a inclusão no contexto social, o bem-estar geral e a autonomia dos participantes, denotando consonância com as diretrizes propostas pelas leis voltadas para o idoso, principalmente a Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994) e o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). A maioria destes programas, no entanto, não possui uma proposta teórica e metodológica sistematizada. Seus

¹ A gerontologia em seu sentido amplo é entendida como uma ciência técnica, caracteristicamente intervencionista, que trata sobre o envelhecimento e a velhice (PARDO; SAYD, 2006).

² No Brasil são considerados idosos as pessoas com 60 anos ou mais (BRASIL, 1994; 2003).

³ O trabalho na íntegra pode ser lido em VENDRUSCOLO, R.; MARCONCIN, P. E. Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco. In: MEZZADRI, F. M., SOUZA, D. L.; CAVICHIOLLI F. R. (Orgs.). **Esporte e Lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas**. Jundiaí: Fontoura, 2006, p. 75-92.

proponentes parecem estar mais preocupados com a quantidade e diversificação de atividades ofertadas do que com o desenvolvimento de uma proposta apropriada de trabalho e com o preparo dos profissionais para atuarem com idosos.

As preocupações com os referenciais teóricos e didático-pedagógicos para orientar o trabalho com idosos são recentes (ALVES JR., 2004; CACHIONI, 2003). A literatura escassa sobre estes aspectos tem levado os responsáveis envolvidos na idealização de programas - professores de educação física, psicólogos, assistentes sociais, por exemplo - a optar por modelos improvisados e adaptados de trabalho (ALVES JR., 2004). As conseqüências dessa situação estão ainda por se apresentar para os idosos, pois, até então, a novidade e a necessidade de preencher o seu tempo livre com atividades diferenciadas e contra o “mau envelhecimento” os tem levado a aceitar, sem muito questionar, tudo o que lhes é proposto. Uma vez ultrapassada a fase da empolgação, talvez surjam participantes com uma postura mais crítica e mais exigente em relação ao que lhes é oferecido e em como as propostas deveriam ser desenvolvidas (ALVES JR., 2004).

Embora muitos programas destinados a idosos apresentem problemas, como os apontados anteriormente, eles têm encorajado a busca da auto-expressão e a exploração de identidades de uma maneira que era exclusivo da juventude (DEBERT, 2004). Este é o caso, por exemplo, de idosos que não tinham muito tempo para cuidar de si próprios quando mais jovens, tendo em vista suas obrigações de trabalho e de família e/ou daqueles que, aceitando ou condicionados a normas sociais e culturais que estimulam comportamentos passivos, se acomodaram. Segundo vários autores (ALVES, 2008; ALVES JR. 2004; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; OKUMA, 1998), tais programas têm possibilitado melhoras aos idosos em sua disposição geral, aptidão física, desempenho nas atividades da vida diária, além de diminuir e/ou suprimir o uso de alguns medicamentos. Eles também têm favorecido a manutenção de atuação no meio social, a convivência intra e entre gerações, a troca de experiências e conhecimentos, e o desenvolvimento de senso de pertencimento e de apoio de um grupo.

Consideramos como mostra D'Ávila (1999), que as características, necessidades e objetivos dos idosos em relação a programas de atividade física são específicos desta fase da vida. Apesar desse pressuposto ter grande legitimidade, verifica-se que não somente os conteúdos ou atividades físicas estruturadas nos programas para idosos, mas também a forma de como apresentá-los, continuam dependentes dos preceitos da Educação Física Escolar, mais especificamente desenvolvidos para crianças e adolescentes, o que tem gerado o que alguns autores vêm chamando de “infantilização do idoso” e da prática desenvolvida pelos responsáveis (ALVES JR, 2004; CACHIONE, 2003; D'ÁVILA, 1999; OKUMA, 1998). Para que os programas sejam mais adequados às características heterogêneas dos idosos, necessita-se tanto de um maior

desenvolvimento de metodologias de trabalho apropriados à realidade dos mesmos, quanto da formação⁴ de profissionais especificamente preparados para trabalhar com esta faixa etária. Os educadores que com eles trabalham, precisam, portanto, conhecer as suas características (CACHIONI, 2003).

O objetivo deste trabalho é o de apresentar, a partir de uma revisão da literatura sobre o tema, alguns conhecimentos teóricos e metodológicos, no sentido de contribuir para com o desenvolvimento de políticas públicas, em particular programas de atividades físicas, esportivas e de lazer de caráter sócio-educativo, que possam ir de encontro à diversidade de objetivos e necessidades dos idosos e lhes motive a incorporar práticas corporais saudáveis e prazerosas em seu cotidiano.

Ao examinarmos a bibliografia disponível que vem dando suporte à Educação Física para idosos, levantamos dados que caracterizam três perspectivas teóricas e metodológicas que aparecem com maior ou menor relevância em diferentes períodos históricos. Faz-se importante ressaltar que estas perspectivas, na maioria das vezes, não aparecem isoladamente. Elas foram aqui separadas e por nós denominadas, por razões didáticas, de “tradicional”, “assistencialista” e “sócio-educativa”. Discutiremos em maiores detalhes a perspectiva sócio-educativa, por considerá-la a mais adequada para atender as demandas dos idosos. A discussão que faremos abaixo representa apenas uma caracterização possível, entre inúmeras outras que poderiam surgir, a partir de leituras na área do envelhecimento e da velhice. Esperamos que a sistematização que faremos a seguir possa contribuir para o avanço do conhecimento na área e, ao mesmo tempo, oferecer alguns subsídios para o profissional, mais particularmente o da educação física, para que tenha êxito em seu trabalho com idosos.

Perspectivas teóricas e metodológicas

Os aspectos históricos da Educação Física para a velhice seguem caminhos paralelos aos da história da Educação Física em geral. A prática de exercícios físicos para todas as idades com objetivo de conservar a saúde, já era demonstrado na antiguidade a partir do trabalho de grandes personalidades, como por exemplo, Hipócrates. No entanto, uma visão bastante recorrente e presente até bem pouco tempo atrás, era a de que os velhos deveriam despender as poucas reservas energéticas que lhes restavam. Costumava-se, assim, aconselhá-los a poupar energia física para uma vida mais longa (ALVES JR., 2004).

Segundo D'Ávila (1999), propostas que incluíam a atividade física para idosos começaram a aparecer no final da década de 30. Estas propostas, no

⁴ No Brasil de acordo com Cachioni (2003), não temos uma área definida para a formação de professores para idosos, ela tem estado a cargo de poucos cursos de atualização oferecidos pelas próprias Universidades da Terceira Idade, nos núcleos de estudos gerontológicos na universidade e dos cursos de especialização em gerontologia.

entanto, se apresentavam de forma isolada e sem uma fundamentação teórica. De acordo com Debert (2004), foi, sobretudo depois dos anos 60, que ocorreu a proliferação dos estudos sobre a velhice no Brasil, sendo que atividades de intervenção destinadas aos idosos aconteceram somente no final da década de sessenta e início da década de 70 (TELLES, 2008). O Serviço Social do Comércio (SESC) é apontado como precursor do trabalho com o idoso, mais especificamente, em relação aos programas de atividade física. A Legião Brasileira de Assistência (LBA), também aparece como uma precursora no atendimento a pessoas idosas, mas já nos anos de 1970 (CACHIONI, 2003; TELLES; MOURÃO, 2006; TELLES, 2008). A década de 90 marcou o apogeu da expansão dos programas para idosos tendo como maior apelo e motivação - e então com um maior respaldo científico - a saúde (ALVES JR., 2004; LOVISOLO, 1997).

É possível notar, ao longo do período mencionado, que intervenções junto a idosos seguiram orientações diversas pautadas em fundamentos teóricos e metodológicos das três perspectivas: tradicional, assistencialista e sócio-educativa. Abordaremos a seguir estas perspectivas, esclarecendo que enquanto as perspectivas tradicional e a assistencialista existem já há algum tempo, a sócio-educativa é mais recente e está ainda em vias de construção. Atualmente todas as três coexistem.

Perspectiva Tradicional

A perspectiva tradicional é conhecida na Educação Física como biomédica, higienista ou biologizante e baseia-se quase que exclusivamente nas ciências vinculadas à medicina e à biologia, notadamente a fisiologia. Tem como objetivo maior a promoção da saúde, principalmente em seus aspectos biológicos funcionais. O sedentarismo é apontado como principal vilão da deterioração associada ao envelhecimento. Ele é visto como a causa primeira do declínio físico, de algumas doenças crônico-degenerativas, e da dependência física e/ou social do idoso. Do ponto de vista psicológico e social, dentre os vários fatores considerados, destacamos a redução de rendas e de relações sociais e a não produtividade. Ela caracteriza também a inversão de papéis (ex. de trabalhador e responsável pela família para aposentado (não produtivo) e dependente de cônjuge e/ou filhos) e a dificuldade de se enfrentar o processo de afastamento destes papéis. Dessa forma, nesta perspectiva, a velhice é vista, sobretudo, como um período de perdas, de deficiências e de limitações⁵.

Nesta perspectiva os programas são delimitados tomando por princípio a análise dos processos de mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento. Na seqüência são indicados determinados tipos de exercícios,

⁵ Debert (2004) comenta que essa perspectiva foi responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice, mas foi também um elemento fundamental para a legitimação de direitos sociais, como a universalização da aposentadoria.

sua duração, frequência e intensidade e ressaltados os seus possíveis benefícios para os diversos sistemas do organismo humano como o ósseo, o neuromuscular, o metabólico, o respiratório e o cardiovascular. Outros domínios importantes da existência humana, como as dimensões social, emocional, ou espiritual são deixadas em segundo plano (FARINATTI, 2000). A ginástica é a atividade física mais habitual nessa linha por contribuir, prioritariamente, para o desenvolvimento da aptidão física (D'ÁVILA, 1999; MARQUES FILHO, 1998).

Uma das críticas a perspectiva tradicional é que ela não dá conta de lidar com as necessidades do idoso como um todo, tendo em vista que prioriza aspectos biomédicos (declínio fisiológico, doenças e padrões clínicos). Outro grande problema como mostra Okuma (1998) é que ela busca motivar os indivíduos idosos a participar de programas de atividade física a partir de estímulos externos, o que não é suficiente para garantir a sua continuidade nos mesmos em longo prazo. A seguir citamos a crítica feita por Okuma (1998, p. 17) a estas questões:

Esses modelos estabelecem, *a priori*, metas a ser atingidas a partir de padrões preestabelecidos: são comportamentos motores a ser seguidos, níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência de determinados órgãos e região do corpo e assim por diante. Esses parâmetros são perseguidos como se constituíssem o indivíduo em sua totalidade, como se ele fosse apenas um coração doente ou um organismo fisicamente inapto e inábil que deve ser melhorado, ou ainda um amontoado de músculos que deve ser moldado. Desse modo, os objetivos prioritários são os que buscam a melhoria da saúde, da aptidão física, o controle da obesidade, das características estéticas do corpo. Entretanto, aparentemente tais objetivos não têm sensibilizado suficientemente as pessoas para levá-las aos programas de atividade física e/ou mantê-las nele.

Perspectiva Assistencialista

As propostas da perspectiva na Educação Física se fundamentam em conceitos ou concepção de base da área do serviço social e possuem um sentido assistencialista. Elas evidenciam a idéia de justiça social, apesar de ver a velhice a partir de seus aspectos negativos, apegando-se a crenças tais como: os idosos são tão dependentes quanto crianças, normalmente se recusam e/ou não são capazes de se adaptar a novidades, não precisam aprender coisas novas. Assim, estas propostas defendem que a velhice deve ser protegida pelo Estado com serviços, centros de atendimentos, asilos e pensões. Dessa forma, ela tem também corroborado com a difusão da visão de que o mesmo é frágil e dependente (CACHIONE, 2003).

Ao mesmo tempo em que as propostas de atividade física nessa perspectiva possuem como objetivos combater o isolamento e favorecer a inclusão e a (re)inserção social do idoso, elas não tratam o mesmo enquanto um ser em desenvolvimento. Em outras palavras, estas propostas têm como base, práticas

pedagógicas que visam à atividade em si e consideram o idoso como se ele não tivesse mais nada a aprender (ALVES JR., 2004). Elas visam meramente divertilo e entretê-lo por meio de práticas tipicamente pontuais e momentâneas⁶, sem maiores preocupações educacionais. Então, os momentos de intervenção são desenvolvidos prioritariamente por meio de atividades de entretenimento, lazer e contato social, desconsiderando as expectativas, necessidades e opiniões dos principais interessados, os próprios idosos. Os mesmos são tratados como crianças e convocados para participar em jogos e brincadeiras infantis. A infantilização do idoso demonstra desrespeito para com a sua identidade e experiências de vida. (ALVES, JR. 2004; D'ÁVILA, 1999; OKUMA, 1998). Também não existem mostras de uma pedagogia específica para idosos, uma vez que já não se espera muito dos mesmos (CACHIONI, 2003).

Perspectiva sócio-educacional

Em face de novas reflexões relacionadas ao trabalho com o idoso, surgiu uma perspectiva que denominamos de sócio-educacional. Esta perspectiva encontra-se em construção e tem por princípio norteador a educação permanente (CACHIONI, 2003; GEREZ *et al.*, 2007).

A educação permanente parte do princípio que o interesse em aprender é inerente a todo o processo de desenvolvimento humano. A educação, portanto, não deve se restringir a nenhum período particular da vida e entende que cada estágio da vida tem suas peculiaridades e necessidades. Conseqüentemente, o educador precisa conhecer as características e necessidades das pessoas com quem trabalha para poder desenvolver bem o seu papel (CACHIONI, 2003).

Nessa concepção, a velhice é entendida realisticamente: não é encarada unicamente como declínio, perdas e limitações, e nem é vista como a melhor das idades. As propostas de intervenção tendem a contribuir para a atualização cultural do idoso e para a sua auto-realização e participação na vida em sociedade de forma positiva, autônoma, independente e responsável. Programas pautados nesta perspectiva visam instrumentar o idoso para desenvolver um maior grau de autonomia, no sentido de lutar por seus direitos, de melhor se relacionar com diferentes gerações, enfim dar a sua colaboração enquanto membro útil da sociedade.

As formulações acima destacam um pressuposto intrinsecamente vinculado à proposta sócio-educativa, que é o da educação para a autonomia. Conforme Farinatti (2000), não há definições universalmente aceitas para a autonomia. Trata-se de uma noção de difícil definição e fundamentação, uma vez que ela se relaciona com as diferentes dimensões (física, cognitiva, psicológica e social) e com os diversos aspectos da vida do idoso (ex. suas doenças, limitações, meio em que vive, potencialidades e desejos pessoais). Gerez *et al.* (2007, p. 225)

⁶ As atividades são desenvolvidas de uma forma isolada sem uma continuidade entre um encontro e outro.

propõem uma definição interessante de autonomia, tomando-a como “[...] a capacidade que o indivíduo tem para o exercício do auto-governo, construída a partir do conhecimento que o sujeito tem de si mesmo e do mundo que o rodeia.” Apresentando uma definição similar, Farinatti (2000) discute a autonomia em três níveis distintos e interligados: a autonomia de ação (dimensão física ou independência física para realizar atividades da vida diária), a autonomia de vontade (possibilidades de autodeterminação, ou seja, o indivíduo deve poder escolher, sem influências coercitivas), e autonomia de pensamento (a consciência que permite julgar uma situação qualquer). Dentro da proposta sócio-cultural, educação para a autonomia significa possibilitar ao idoso a manutenção de seu poder de decisão, de escolha, e de deliberação de forma consciente e esclarecida.

Outro conceito importante dentro da proposta sócio-cultural é o de saúde, entendido além da concepção biomédica que normalmente se tem deste termo. O conceito de saúde, nesta concepção está ligado não somente à dimensão física e mental do indivíduo, mas também aos seus aspectos emocionais e sociais. Nesta concepção também se reconhece que a saúde não depende somente de fatores individuais, mas também de questões de ordem política, econômica, educacional e cultural. Assim, entende-se que se deve promover a saúde através de ações concretas em seus determinantes políticos, econômicos, sociais e culturais, e mais especificamente, educacionais.

As ações pedagógicas nas propostas de educação física na perspectiva sócio-educacional se alicerçam nos conceitos de educação permanente, de autonomia e de saúde. Tais ações têm como compromisso incondicional o respeito pelo idoso e a preservação/construção de sua autonomia, levando em consideração os diferentes aspectos sociais, culturais e históricos que determinam as condições gerais do ser humano (ex. nutrição, instrução, habitação, higiene, renda, etc.). Programas pautados nesta perspectiva envolvem os diferentes aspectos que se expressam em práticas físicas (motores, físicos, psicológicos, cognitivos e sociais) trabalhando conteúdos que possam subsidiar o desenvolvimento da independência e autonomia do idoso para cuidar de si próprio e para uma vida mais ativa e saudável.

Dois exemplos de programas que utilizam os pressupostos teóricos da perspectiva sócio-educativa são o Projeto Sênior para a Vida Ativa e o Programa para a Autonomia da Atividade Física – PaaF. O Projeto Sênior para a Vida Ativa se desenvolve na Universidade São Judas Tadeu (USTJ) e integra as áreas de educação física, nutrição e farmácia. O objetivo geral do projeto é contribuir para uma velhice bem sucedida. Já os seus objetivos específicos são os seguintes:

Difundir conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais sobre a atividade física relacionada ao processo de envelhecimento, com o intuito de possibilitar aos idosos praticarem atividades físicas de forma autônoma adotando-a como parte integrante de seu constante autocuidado e, ainda, obterem conhecimentos para posicionarem-se

criticamente ante outros programas oferecidos, além de estimular o engajamento em ações coletivas com vistas à criação de ambientes que garantam saúde. (GEREZ *et al.*, 2007, p. 222)

Gerez *et al.*, (2007) fazem uma descrição dos princípios do projeto. Eles explicam que o mesmo fundamenta-se na perspectiva teórica da “velhice bem-sucedida”, que considera que “a velhice não é um processo exclusivamente de perdas biológicas, mas uma interação entre ganhos e perdas fortemente influenciados por fatores sociais e histórico-culturais” (p. 227). Assim, o idoso pode continuar aprendendo e se desenvolvendo (este fundamento é bastante similar ao da educação permanente). Segundo estes mesmos autores, o projeto também se baseia no “ideário da promoção da saúde” em um sentido que transcende o cunho biomédico do termo. Ou seja, ele preocupa-se em capacitar os indivíduos e a comunidade para que possam ter maior controle e possibilidades de escolhas sobre a sua própria saúde. Ele toma como base a “pedagogia da autonomia” proposta por Paulo Freire e o construtivismo, onde o educador busca atuar como um mediador entre os conhecimentos que o educando traz de sua experiência de vida e os novos conhecimentos que deve construir para melhorar a sua autonomia diante da realidade que o envolve.

O programa para a autonomia da Atividade Física (PaaF) é desenvolvido na Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo e tem como objetivo promover uma atitude positiva diante da atividade física e desenvolver no idoso o hábito de praticá-la regularmente. Okuma (2004) explica os sete princípios que regem a proposta:

- Educação para o autoconhecimento: deve-se proporcionar ao idoso um conhecimento gradativo do seu corpo, das suas potencialidades e das suas limitações.
- Educação para a autonomia: deve-se propiciar ao idoso conhecimentos sobre as atividades - que atividades fazer, porque fazê-las, como fazê-las e quando fazê-las - para que o mesmo possa romper com a dependência da supervisão do profissional e possa praticar tais atividades de forma correta.
- Educação para o aprender contínuo e atualização: os conhecimentos e a vontade de aprender podem se estender para outros projetos pessoais de vida do idoso.
- Educação para a descoberta de competências: a atividade física pode ser um elemento fundamental para o desenvolvimento de novas competências físicas e motoras. Com isso, o idoso pode tornar-se e perceber -se mais competente, e começar a acreditar em si para realização de novas tarefas. Isto pode gerar um rompimento com estereótipos negativos de incompetência por parte do mesmo.
- Educação para ser responsável: ao perceber a melhora com a prática da atividade e ao compreender os benefícios da mesma, o idoso pode assumir

a responsabilidade de cuidar de si mesmo e dar continuidade à atividade. Ele pode também socializar esses conhecimentos e experiências com outros idosos.

- Educação para usufruir do meio ambiente: o idoso pode fazer as suas práticas físicas também em ambientes diferentes dos que faz regularmente e em situações onde fatores climáticos como o frio e a chuva se fazem presentes.
- Educação para a fruição e o prazer: o idoso deve se envolver com o movimento em sintonia com seu corpo, sem buscar recompensas externas. Ele deve fazer a atividade física pelo próprio prazer, sem esperar resultados miraculosos.

Apresentamos os objetivos de ambos os programas - o Projeto Sênior para a Vida Ativa e o Programa para a Autonomia da Atividade Física (PaaF), - pois acreditamos que os mesmos, pelo menos em tese, são modelos consistentemente pautados na perspectiva sócio-educativa e podem se constituir em fonte de inspiração (tanto em suas virtudes quanto na crítica de seus problemas) para o desenvolvimento de outras propostas.

Considerações finais

O desenvolvimento do trabalho com o idoso envolve muitas complexidades. Com base no que discutimos até então, recomendamos a sistematização de propostas sustentadas teórica e metodologicamente na área específica do envelhecimento e da velhice, e mais particularmente, na perspectiva sócio-educativa. No discurso corrente esta perspectiva demonstra-se mais adequada aos interesses atuais dos idosos no sentido de os preparar para realização de suas atividades de forma autônoma e independente. Sugerimos também um maior investimento na formação e aperfeiçoamento de profissionais para o trabalho com o idoso, bem como no desenvolvimento de estruturas físicas (ex. espaços e equipamentos) apropriadas para tal trabalho. Quanto à atuação do profissional com os idosos, que este/esta busque conhecer as condições concretas de vida das pessoas com quem trabalha e procure entender como elas cognitivamente e emocionalmente: processam, experienciam e interpretam a sua participação no programa de AF. Tal conhecimento poderá subsidiar o trabalho do/da profissional em diferentes sentidos: atender as reais expectativas e necessidades dos idosos; promover o desenvolvimento, autonomia e independência dos mesmos; auxiliá-los a vencer dificuldades e barreiras para continuar a sua participação no programa e, se for o caso, para também se engajarem em outras atividades.

Referências

ALVES JR., E. D. **A pastoral do envelhecimento ativo**. 609 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2004.

ALVES, M. A atividade física no cotidiano das gerações mais velhas. In: ALBUQUERQUE, A; SANTIAGO, L. V.; FUMES, N. DE L. (Orgs.). **Educação física, esporte e lazer: perspectivas luso-brasileiras**. Alagoa: ISMAI/UFAL, 2008, p. 31-42.

BRASIL. Lei nº 8842 de 04 de janeiro de 1994, **Política Nacional do Idoso**.

BRASIL. Lei nº 10741 de 01 de outubro de 2003, **Estatuto do Idoso**.

CACHIONI, M. **Quem educa os idosos?:** Um estudo sobre professores de Universidades da terceira Idade. Campinas: Alínea, 2003.

D'ÁVILA, F. (Coord.). **Ginástica, dança e esporte para a terceira idade**. Brasília: SESI/DN, INDESP, 1999.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice:** socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. Campinas: Edusp, 2004.

FARINATTI, P. de T. V. Autonomia referenciada à saúde: modelos e definições. **Motus Corporis: Revista de Divulgação Científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**. Rio de Janeiro, v. S1, n.1, p. 10-45, 2000.

GEREZ, A. G. *et al.* A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 28, n. 2, p. 221-235, janeiro, 2007.

LOVISOLO, H. R. Problematizando a questão da terceira idade no contexto atual da sociedade. **Motus Corporis: Revista de Divulgação Científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**. Rio de Janeiro, v.4, n.2, p. 09-11, 1997.

MARQUES FILHO, E. **Atividade física no processo de envelhecimento**. Campinas: SESC, 1998.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso:** concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.

Pensar a Prática, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2011

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.

_____. Um modelo pedagógico de educação física para idosos. In: SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. de M. (Orgs.). **Educação física para idosos: por uma prática fundamentada**. Brasília, Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.

PRADO, S. D.; SAYD, J. D. Gerontologia enquanto campo de conhecimento científico: conceitos, interesses e projeto político. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 11, n. 2, p. 491-501, 2006.

TELLES, S. de C. C. **A construção do campo do conhecimento sobre as atividades físicas para idosos no Brasil**. Tese (Doutorado em Educação Física). Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2008.

TELLES, S.; MOURÃO, L. Primórdios do movimento de teorização do campo da intervenção das atividades físicas para idosos: o artigo documento de Fernando Telles Ribeiro. In: X CONGRESSO NACIONAL DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER, EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA E II CONGRESSO LATINOAMERICANO DE HISTÓRIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. **Anais...** Curitiba, UnicenP, 2006.

VENDRUSCOLO, R.; MARCONCIN, P. E. Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco. In: MEZZADRI, F. M., SOUZA, D, L.; CAVICHOLLI F. R. (Orgs.). **Esporte e Lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas**. Jundiaí: Fontoura, 2006, p. 75-92.

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS FOR ELDERLY: THEORETICAL-METHODOLOGICAL NOTES

Abstract: The goal of paper is to identify some theoretical and methodological aspects that can contribute with the development of knowledge of field of aging, older adults, and physical activity, and offer some subsidies to professionals that work with physical activity for older citizens. As we reviewed the literature that has been giving support to Physical Education for older adults, we identified theoretical and methodological data that characterize three perspectives, which we named as “traditional, “assistanceism”, and “social-educative”. Because we consider this perspective as the most appropriate to the demands of older adults,

Pensar a Prática, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2011

we talk about it in more details than about other perspectives and present some examples of programs that are apparently based in its principles.

Keywords: Physical activity; Physical education; Older adults; Programs.

PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES: NOTAS TEÓRICO-METODOLÓGICO

Resumen: El trabajo tuvo como objetivo identificar aspectos teóricos y metodológicos que puedan contribuir para el avance del conocimiento en a área do envejecimiento, vejez y actividad física y ofrecer subsidios para profesionales que trabajan en ese campo. Al examinar la bibliografía que hasta el momento da embasamiento a la Educación Física para ancianos, constatamos datos teóricos y metodológicos que pueden caracterizarse bajo tres perspectivas que denominaremos como “tradicional”, “asistencialista” y “socioeducativa”. Por considerar esta última perspectiva más adecuada a las necesidades de los ancianos, exponemos detalladamente sobre la misma y presentamos algunos ejemplos de programas que tienen ese modelo en sus principios.

Palabras-clave: Actividad física; Educación Física; Ancianos; Programas.

Endereço para correspondência:

Rosecler Vendruscolo
roven@ufpr.br
Universidade Federal do Paraná,
Setor de Ciências Biológicas, Educação Física.
Rua Coração de Maria - BR 116- K 95
Jardim Botânico
80215-370 - Curitiba, PR - Brasil