

A extensão buscando contribuir na melhoria da qualidade de vida dos idosos

Minéia Carvalho Rodrigues¹ Cátia Regina Assis Almeida Leal² Paula Cristina De Oliveira Garcia³

As discussões acerca do tema envelhecimento têm ganhado maior atenção nas últimas décadas. Pesquisadores de diversas áreas do conhecimento procuraram compreender melhor esse fenômeno em suas diversas dimensões.

O aumento das pesquisas direcionadas ao tema envelhecimento estão associadas a um aumento gradativo das pessoas com mais de 60 anos de idade. De acordo com Lorda (1990), em 1950, havia 200 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Em 1975, o número aumentou para 350 milhões. Atualmente, os brasileiros com mais de 60 anos chegam a ocupar 7,3% da população, e as previsões apontam que, em 25 anos, chegarão a 15% e o quantitativo mundial para o ano de 2025 será em torno de 16 milhões de pessoas com mais de 65 anos, correspondendo a 7,64% da população estimada em 212 milhões de pessoas. O crescimento da população idosa gera importantes repercussões sociais, econômicas e culturais, chamando a atenção da população para este fenômeno. Verifica-se que o município de Jataí não foge à realidade nacional, contado, de acordo com o IBGE, com uma população de 75.890 habitantes, dos quais, cerca de 4,69% se encontram na terceira idade.

Refletindo sobre esta nova realidade apresentada, os professores do curso de Educação Física do Campus Avançado de Jataí - UFG implantaram no ano de 1998 o projeto de extensão

RESUMO

Verifica-se hoje um crescimento da taxa de longevidade, e o número de pessoas que atinge a terceira idade tende a aumentar, devido ao desenvolvimento da medicina neste século. Com o crescimento desta população, aumenta a demanda de atividades de lazer e ainda há muito a ser feito para que a terceira idade se constitua a faixa etária privilegiada para vivência do lazer. Percebendo esta necessidade, em 1998, o Curso de Educação Física do CAJ-UFG implantou o projeto PAI que, contando com o apoio de professores e alunos, atende 50 pessoas idosas, desenvolvendo atividades como: dança, hidroginástica, natação, recreação, jogos e passeios turísticos. Nosso objetivo se pautou em proporcionar uma melhor qualidade de vida ao idoso, melhorando sua auto-estima e viabilizando uma mudança de hábitos e valores em relação ao corpo.

PALAVRAS CHAVES: Idoso, Atividade física, Qualidade de vida.

PAI (Projeto de Atendimento ao Idoso), que visa a desenvolver um trabalho de atividades físicas diversificadas junto a grupo de idosos, tendo em vista que, segundo pesquisas já consultadas (LORDA PAZ, 1990; OKUMA, 1998), esta é uma população com evidências de aumento progressivo nas próximas décadas.⁴

O crescimento desta taxa de longevidade se deve a alguns fatores, como: o grande desenvolvimento da medicina neste século, principalmente no que se refere à prevenção de doenças, à melhoria na alimentação e, à queda na taxa de fecundidade observada nos últimos 30 anos, o que por sua vez pode gerar um aumento maior da população idosa em relação à população mais jovem e economicamente ativa.

Tendo em vista estas circunstâncias, surgem novas demandas sociais, principalmente no que se refere à assistência social e à saúde. O MEC tem por definição a responsabilidade com o segmento mais jovem da população. No entanto, desenvolve também um importante papel de apoio à Política Nacional do Idoso. Procura facilitar ações educativas em relação à terceira idade, em especial, no ensino fundamental e médio, incentivo à produção de conhecimentos em Geriatria e Gerontologia, apoiando a formação de pes-

soal especializado na área em nível de graduação e pós-graduação e ações universitárias voltadas para a população idosa.

Pode se perceber que, no Brasil, as ações governamentais destinadas a esta parcela da população ainda se encontram muito limitadas. Não há uma política que beneficie os idosos e deparamos-nos com uma questão social que pode colocar em desequilíbrio econômico toda a sociedade e, por isso, exige ações imediatas.

A atividade física pode ser uma grande aliada no que se refere às soluções imediatas para esta demanda social. Cada vez mais, estudos evidenciam a atividade física como recurso importante para amenizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, bem como para possibilitar ao idoso manter uma qualidade de vida ativa.

Segundo Okuma (1998), estudos em gerontologia têm demonstrado que a atividade física



Faculdade de Educação Física da UFG promovendo atividades físicas para a terceira idade

aliada a outros aspectos tais como hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados, podem melhorar muito a qualidade de vida dos idosos. Embora existam questionamentos em relação ao papel da atividade física no processo de envelhecimento, há muitos dados que configuram seu benefício incontestável para aqueles que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social.

Pautado nesta realidade, nosso projeto visa a proporcionar aos idosos do município de Jataí-GO, uma melhor qualidade de vida, por meio da atividade física, objetivando implantar uma mudança de hábitos e valores em relação ao corpo e propiciar benefícios físicos, psicológicos e sociais ao idoso, retardando o desenvolvimento de doenças crônicas que acometem a população idosa, melhorando a auto-estima dos indivíduos e oferecendo a eles a oportunidade de uma vida mais ativa.

No que se refere ao processo metodológico para o desenvolvimento de nosso trabalho, contamos com a presença de dois professores orientadores e uma bolsista da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. Realizamos reuniões quinzenais, nas quais são feitos es-

tudos bibliográficos acerca do envelhecimento e são elaborados os planos de aula a serem executados pela bolsista do projeto, por meio de palestras, teatro, dança, jogos, ginástica, natação, hidroginástica e passeios turísticos.

O projeto vem trazendo embasamento teórico-prático para o corpo discente e o docente, uma vez que surgem constantes reflexões a respeito do trabalho que está sendo desenvolvido, bem como sobre os conteúdos ministrados no curso, verificando se estes oferecem subsídios teóricos que instrumentalizam os alunos para o trabalho com o grupo de idosos. Podemos constatar, de um modo geral, que a atividade física é um recurso importante na melhoria da auto-estima dos idosos, as mudanças no corpo resultantes da atividade física alteram positivamente a imagem corporal, os idosos adquirem maior independência, sentindo-se capazes de realizar atividades que anteriormente não realizavam. A possibilidade de interação social se constitui em um dos aspectos positivos levando-os a se sentirem capazes e úteis enquanto integrantes da sociedade. A atividade física ameniza a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso

uma melhor qualidade de vida ativa, sendo benéfica para a saúde física, psicológica e social.

AUTORES

¹Coordenadora do Projeto de Atendimento ao Idoso, docente do curso de Educação Física do Campus Avançado de Jataí-UFG

²Participante do Projeto de Atendimento ao Idoso, docente do curso de Educação Física do Campus Avançado de Jataí- UFG

³Acadêmica do 3º ano do curso de Educação Física do Campus Avançado de Jataí, bolsista do Projeto de Atendimento ao Idoso através da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura.

Nota

⁴O idoso, no entender dos autores citados, é considerado como a pessoa que se encontra com 65 anos de idade ou mais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LORDA PAZ, C. Raul. *Educação Física e recreação para a terceira idade*. Porto Alegre, RS: Sagra, 1990.
OKUMA, Silene Sumire. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papyrus, 1998.