

A recreação na terceira idade

Autoria de Thaís Simões Pires; Jorge Luiz Nogueira; Arizângela Rodrigues; Maria Guadalupe Amorim; Andréa Flávia
domingo, 15 de abril de 2007
Última Atualização sábado, 05 de janeiro de 2008

Thaís Simões Pires; Jorge Luiz Nogueira;
Flávia Oliveira

Arizângela Rodrigues; Maria Guadalupe Amorim; Andréa

INTRODUÇÃO

Os estudos direcionados a terceira idade, têm apontado uma gama de benefícios à saúde a sociedade promovidos com a prática de atividades físicas cotidianas. Fator preocupante, pois está comprovado que a cada ano a população que pertence ao grupo da terceira idade, cresce de forma acelerada e sem os devidos esclarecimentos a respeito desses tais benefícios. Uma rotina ativa com simples tarefas, incluindo atividades leves individuais ou coletivas como: caminhadas de baixa intensidade, a utilização de escadas ao invés de elevadores, cuidar do jardim, atividades aquáticas, viagens turísticas a lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e conscientes enquanto cidadãos (LACOSTE, 1993).

Em nosso estudo, nos deparamos com uma realidade muito diferente, afastada da ideal. Os idosos residentes no asilo São Francisco de Assis, por exemplo, não contam com atividades que visam uma melhoria na qualidade de vida e bem estar físico, convivem com uma deficiência total de atividades recreativas e a ausência de programas que estimulem o lazer, contribuindo diretamente para que a vida destes idosos se torne cada vez mais ociosa.

II - Problematização do estudo Em decorrência da idade avançada e das perdas biológicas e sociais, o idoso passa a sofrer preconceitos, dentre eles a exclusão do meio produtivo e como também das perdas afetivas. Esta rejeição na maioria das vezes parte da própria família que o considera um estorvo dentro do lar. A solução mais prática vista pelos seus familiares é a "internação" numa casa de repouso - asilos.

Os asilos locais são que não oferecem atividades suficientes para suprir suas necessidades. Tendo sempre uma vida monótona. Com o intuito de viabilizar momentos de descontração, promovemos atividades recreativas estimulando o organismo a produzir substâncias como, endorfinas e andrógenos, que são responsáveis pela sensação de bem estar fazendo com que seja recuperado a auto - estima. Estas sensações são inibidas pelo sedentarismo que somado ao stress provoca patologias fisiológicas e psicológicas.

III - Problema
Como desenvolver a recreação para os idosos no Lar São Francisco de Assis?
IV - Objetivo: Verificar as mudanças de comportamento durante a recreação, em um estudo piloto.

V - Relevância do Estudo Através de uma proposta de intervenção, aproximar-se, buscar entender e intervir numa realidade que até então não conhecíamos, buscando as possibilidades de promover uma reintegração dos idosos no asilo e a recuperação da auto-estima.

VI - Revisão de Literatura O envelhecimento é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica. É nessa perspectiva que encaminhamos nosso trabalho, no sentido de compreender a fim de amenizar os problemas inerentes à Terceira Idade, promovendo momentos de prazer e descontração para que essa realidade seja plena, saudável e com melhores condições de vida.

Antigamente, nas sociedades tradicionais, os velhos eram muito considerados, por serem sinônimo de lembranças e sabedoria. Atualmente o descaso e o desprezo os excluem da sociedade, que os julgam improdutivos. É comum encontrar idosos abandonados e ignorados dentro da própria família.

A velhice sempre é vista, como um período de decadência física e mental. É um conceito equivocado, pois muitos cidadãos que chegam aos 65 anos, já que esta é a idade oficializada pela Organização das Nações Unidas, ainda são completamente independentes e produtivos. Acreditamos na decadência sim, mas da sociedade que perde, não dando valor ou criando espaços adequados para as necessidades de nossos velhos. A população idosa, em nosso país, cresce a cada dia e com ela as dificuldades e as necessidades de adequar soluções eficientes, junto aos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna a vida dos nossos idosos. Essa população que vem aumentando acentuadamente, não é, na maioria das vezes, reconhecida pela sociedade - até mesmo pela sua família - sendo vítimas de um relacionamento social impregnado de preconceitos.

Geralmente, a velhice está ligada às modificações do corpo, com o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, com o andar mais lento, diminuição das capacidades auditiva e visual, é o corpo frágil. Essa é a velhice biologicamente normal, que evolui progressivamente e prevalece sobre o envelhecimento cronológico. Cientistas e geriatras preferem separar a idade cronológica

(idade numérica) da idade biológica (idade vivida). Para eles, tanto o homem quanto a mulher se encontra na terceira idade por parâmetros físicos, orgânicos e biológicos. Uma velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida. Ao contrário do que se pensa os idosos podem e devem manter uma vida ativa. Essa vitalidade se estende à vida sexual e suas transformações hormonais, com isso a idade avançada não deve impedir que um casal tenha uma vida sexual ativa. A busca de uma vida com qualidade e o não aniquilamento da capacidade de amar, compreendendo-se aqui não só o relacionamento sexual, mas também o preenchimento das carências no que tange à afetividade e às expectativas de cada um: esta é a grande alavanca do bem-estar, da felicidade e, conseqüentemente, da longevidade. A elaboração de um programa de atividade física para a terceira idade deve levar basicamente em consideração o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias (necessidades impostas pelo cotidiano), ou seja, tentar impedir que o idoso perca a sua auto-suficiência, através da manutenção de sua saúde física e mental. Antes de se iniciar a prática de exercícios com idosos é necessário que o mesmo faça uma avaliação médica. Sabe-se que o tipo de atividade física ideal (envolve variáveis tais como: atividade mais adequada, freqüência, intensidade de trabalho), é determinada por variáveis que vão desde os hábitos de vida (fumante, tipo de alimentação, presença ou não de atividade física atual) até os fatores geneticamente herdados. Tendo como objetivo final à melhora ou manutenção da qualidade de vida relacionada à saúde, deve-se, então, escolher as capacidades físicas que sejam pré-requisitos básicos para a conquista de uma vida saudável. As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o processo de envelhecimento, vão influenciar de maneira decisiva no comportamento da pessoa idosa. Com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, o idoso tende a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e a má adaptabilidade são muito sérios. Podem acarretar numa redução no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão. Os efeitos da diminuição natural do desempenho físico podem ser atenuados se forem desenvolvidos com os idosos, programas de atividades físicas e recreativas que visem a melhoria das capacidades motoras que apóiam a realização de sua vida cotidiana, dando ênfase na manutenção das aptidões físicas de principal importância no seu bem estar. É fundamental que o idoso aprenda a lidar com as transformações de seu corpo e tire proveito de sua condição, prevenindo e mantendo em bom nível sua plena autonomia. Para isso é necessário que se procure estilos de vida ativos, integrando atividades físicas a sua vida cotidiana. Particularmente as atividades recreativas devem ser: atraentes, diversificadas, com intensidade moderada, de baixo impacto, realizadas de forma gradual, promovendo a aproximação social, sendo desenvolvidos de preferência coletivamente, respeitando as individualidades de cada um, sem estimular atividades competitivas, pois tanto a ansiedade como o esforço aumentam os fatores de risco. Com isso é possível se alcançar níveis bastante satisfatórios de desempenho físico, gerando autoconfiança, satisfação, bem-estar psicológico e interação social. Deve-se levar em conta que o equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa idosa ajudam a lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento. VII - Metodologia A característica do nosso estudo é a pesquisa participante, pois nos integramos ao grupo observado. Este tipo de estudo tem o objetivo inicial de ganhar a confiança do grupo, deixando expostas as nossas intenções mesmo que às vezes seja mais vantajoso ocultar alguns objetivos. "O observador participante enfrenta grandes dificuldades para manter a objetividade pelo fato de exercer influência no grupo ser influenciado por antipatias ou simpatias pessoais e pelo choque do quadro de referência entre o observador e o observado" (MARCONI & LAKATOS, 1982: 68). No nosso caso, a partir das primeiras aproximações, ocorreu a participação real do grupo pesquisador com a comunidade através das atividades recreativas. AMOSTRA: em um universo de 78 pessoas, a maioria delas de origem simples e pertencentes da classe trabalhadora, a realidade da nossa amostra variou entre 7 e 12 participantes nas atividades. INSTRUMENTOS: a coleta de dados se deu através dos seguintes instrumentos: oficinas recreativas como desenhos, brincadeiras com massas de modelar, contos religiosos e músicas, e um diário de campo onde registramos e analisamos todos os nossos dados, apresentados a seguir. Diário de Campo: relato do desenvolvimento das atividades No primeiro dia de visita ao Lar São Francisco de Assis, conversamos com a diretora Elizabete, que nos deixou totalmente à vontade, não demonstrando nenhuma resistência para fazermos nossa pesquisa, nem tão pouco fez questionamento a respeito da procedência das nossas intenções, não se preocupando em preservar a integridade dos idosos que ali residem. Este tipo de reação nos deixou alerta para a forma como os idosos são tratados. Reação um pouco diferente, tivemos em outro asilo (só de mulheres: Luiza de Marilac) que visitamos. Lá, a diretora indagou sobre nossa proposta de estudo, a fim de saber objetivamente a finalidade do nosso trabalho. Apesar disso, escolhemos o Lar São Francisco de Assis, que possui as instalações mais apropriadas para a realização do nosso projeto. O primeiro encontro foi um choque para nós,

pois não conhecíamos de perto a realidade da vida monótona e solitária de um asilo. Dentre as pessoas que conversamos, algumas demonstraram total resistência às nossas aproximações, evitando qualquer possibilidade de diálogo. Durante este contato percebemos as dificuldades tanto psicológicas que iríamos enfrentar ao longo do trabalho. A partir do segundo encontro tivemos mais receptividade por parte dos idosos, que ficaram mais à vontade com nossa presença (apesar de não se recordarem de nossa última visita). Durante a conversa eles relatavam sobre suas tristezas, família, juventude,... e demonstraram receio de nós sermos mais um grupo que os visitariam e depois os abandonariam. Também fizeram reclamações do asilo, como a falta de atividades para ocupar o tempo ocioso, a má qualidade da alimentação e até furtos de objetos pessoais. Lá, a relação entre homens e mulheres é limitada, pois cada sexo tem seu corredor e um não pode visitar o outro, apesar das distâncias entre os sexos e da abstinência sexual, o desejo está bastante em alguns deles, como por exemplo, uma senhora que assediou o único componente masculino do grupo pesquisador em uma das oficinas realizadas. Percebendo isto, resolvemos integrar homens e mulheres no pátio (único lugar onde ambos os sexos poderiam se relacionar sem restrições), em uma conversa muito amistosa onde cantaram, contaram histórias, riram. Ao final deste encontro, fizemos propostas de oficinas que foram realizadas na visita seguinte. As oficinas mais cotadas foram: desenho, massa de modelar, jogos, contos religiosos, tudo acompanhado pelo som que eles mesmos escolheram: Roberto Carlos. Na oficina de desenhos, fornecemos materiais necessários - giz de cera e papel - para explorar a criatividade e o desenvolvimento motor. Sem que houvesse imposições de regras, deixando-os livres para a realização desta atividade. Observamos que através de rabiscos que tinham formas e cores variadas, alguns retratavam suas experiências enquanto criança ou durante determinada etapa de suas existências. Os desenhos não tinham uma definição lógica, eles diziam ser animais - pato, pata, onça, cobra, urso, ganso - sereia e até jangada. Podemos constatar que através das quantidades de cores utilizadas poderia haver alguma relação com seu estado emocional. Foi curiosa a receptividade na oficina de massa de modelar, pois eles nunca tiveram a oportunidade de manuseá-la. Talvez por este fato não foram criativos, apenas repetiram os modelos apresentados pelos monitores. Pela falta de manuseio e o aroma atrativo, uma senhora mastigou um pedaço de massa, imaginamos que ela se confundiu com algum doce, pois era o que a mesma nos pedia. Com os contos religiosos, notamos que a explanação surtiu melhor entendimento e conseqüentemente maior participação que a leitura detalhada. Sentimos algumas dificuldades devido às deficiências auditivas. Talvez pela questão cultural eles preferiam escutar os contos religiosos.

VIII - Síntese dos resultados do estudo-piloto Foi verificado que as atividades recreativas proporcionam momentos de bem estar, uma vez que os idosos ali presentes tiveram uma participação ativa nas atividades propostas - no início apresentavam-se pacatos e no decorrer das propostas recreativas houve uma maior adesão por parte dos participantes - deste modo reativando sentimentos perdidos e a auto-estima como ponto fundamental de recuperação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- : FARIA JUNIOR, Alfredo; MARQUES, Andréa G; KRIEGEL, Regina - Anais do II Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ, 1998.
- FARIA JUNIOR, Alfredo - Atividades Físicas para a Terceira Idade. Brasília: Sesi-DN, 1992.
- LACOSTE_MARQUES, Francisca in Actas in Physical Activity And Health In The Elderly, 486-491. Oeiras: University of Porto, 1994.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS Eva Maria - Técnicas de Pesquisa, 1ª Edição. Ed. Atlas, 1982. São Paulo.
- Autores:
Thaís Simões Pires; Jorge Luiz Nogueira; Arizângela Rodrigues; Maria Guadalupe Amorim; Andréa Flávia Oliveira.
Acadêmicos/UFAL

* Trabalho desenvolvido junto à disciplina Introdução a Metodologia Científica. Atualmente encontra-se em andamento junto à linha de pesquisa Atividade Física e Saúde - LEPEL/UFAL, grupo temático Atividade Física para a Terceira Idade.

Fonte: Cooperativa do Fitness