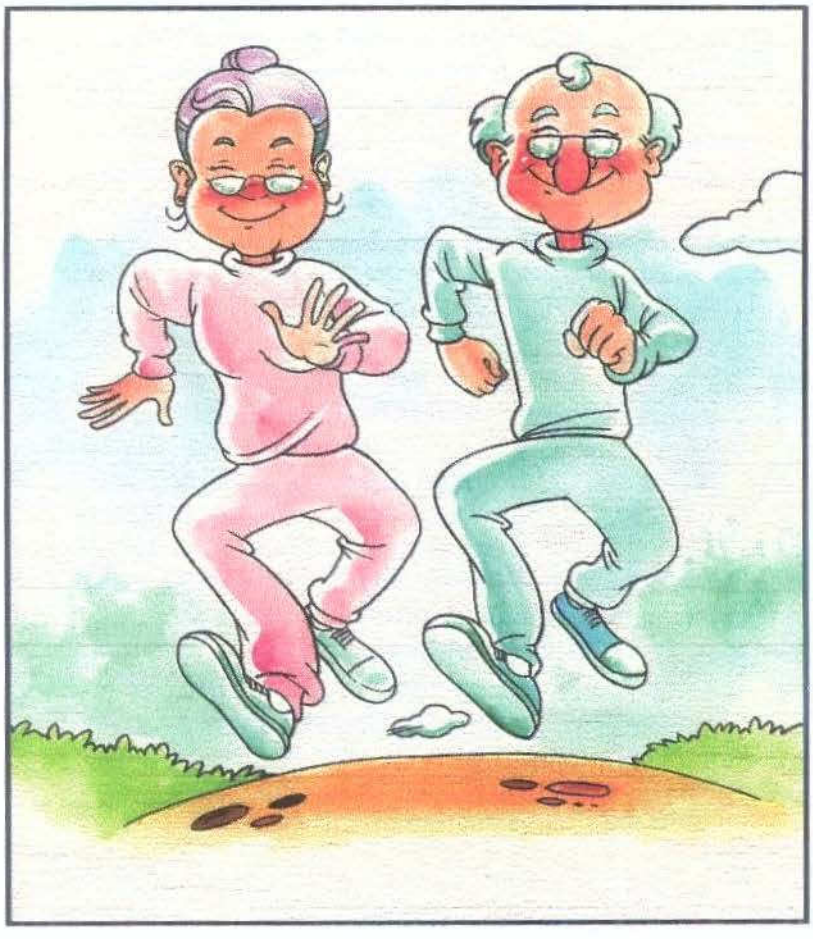
TCC/UNICAMP
B234u
1676 FEF/297

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNICAMP

"UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE PROGRAMA EM EDUCAÇÃO FÍSICA"



FABIANA HAYASHI BARBOSA

CAMPINAS/2000

FABIANA HAYASHI BARBOSA

"UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE PROGRAMA EM EDUCAÇÃO FÍSICA"

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física oferecido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

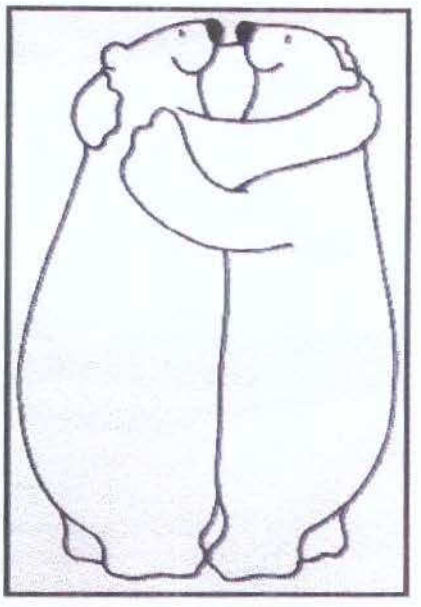
ORIENTADORA: PROFª DRª VERA APARECIDA MADRUGA FORTI

CAMPINAS/2000

TCC/UNICAMP
B234u
1290001676

Agradecimentos

Ao meu pai Aluísio e à minha mãe Kasuko pela dedicação, paciência e amor sempre transmitidos.



Às minhas irmãs do coração que souberam entender
minhas ausências e preocupações.

Ao amado Bruninho pelo seu sorriso e carinho.

À professora Vera que muito me ensinou e orientou
na descoberta desta profissão maravilhosa.

A todos os professores da Faculdade de Educação Física pelas conversas e conhecimentos ministrados.

Aos sempre prestativos e atenciosos funcionários.

Às inesquecíveis amigas Ângela, Bia, Dani, Ju Borges, Ju Furlaneto e Paula
que tanto me ajudaram e alegraram nestes quatro anos.

Aos queridos Guilherme e Henrique pela indispensável ajuda nos trabalhos acadêmicos.

Em especial ao Guilherme por compreender, respeitar e admirar todas as minhas escolhas.

Dedicatória

À Kasuko por já ter descoberto as maravilhas da Terceira Idade e
ao Aluísio que está por descobrir as oportunidades
trazidas por este momento da vida.

À amiga Vera, que se dedica com tanto carinho à
esta especial parcela da população.

À todas as pessoas que se sentem na Terceira Idade
e que admiram esta fase da vida.

SUMÁRIO

RESUMO i

1. INTRODUÇÃO 1

1.1. "ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E APOSENTADORIA" 4
1.2. "ENVELHECIMENTO E VELHICE" 10
1.2.1. "ENVELHECIMENTO" 11
1.2.2. "ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO" 14
1.2.3. "ENVELHECIMENTO SOCIAL" 17
1.2.4. "ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO" 20
1.2.5. "VELHICE" 21
1.3. "ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO" 23
1.4. "ANÁLISE DAS PROPOSTAS DE PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS" 29
1.5. "AS UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE" 40
1.6. "HISTÓRICO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS E SUA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA" 46
1.7. "PROPOSTA DE PROGRAMA EM EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UMA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS" 50

2. BIBLIOGRAFIA 55

RESUMO

Tendo em vista o acentuado crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, além da minha grande admiração por estas pessoas, que já viveram tantos anos, e aprenderam tantas coisas que poderiam continuar aprendendo e ensinando aos mais jovens as lições da vida, busquei sempre estudar e entender melhor esta fase da vida durante a graduação. Por estes motivos, apresento como trabalho de conclusão do curso de Licenciatura esta monografia com o objetivo de propor, através da análise de dez propostas de programas de atividades físicas para idosos elaboradas por diferentes autores da área, um programa em Educação Física para uma Universidade da Terceira Idade, passível de ser executado na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Para realizar este estudo utilizo como metodologia a revisão bibliográfica e a elaboração de proposta de trabalho. Busquei tratar de temas como envelhecimento populacional, envelhecimento biológico, psicológico e social, atividades físicas, Universidades da Terceira Idade, a Universidade Estadual de Campinas e sua Extensão Universitária e as propostas de programa de atividade física para idosos citadas acima. A elaboração da proposta de trabalho foi realizada após análise das propostas existentes buscando verificar os conhecimentos, objetivos, conteúdos, estratégias, recursos utilizados e formas de avaliação, assim como a coerência com as características desta faixa etária e com os princípios de um trabalho de educação permanente. Como fruto deste trabalho deixo uma proposta de programa em Educação Física para uma Universidade da Terceira Idade. Ainda existe muito o que pesquisar nesta área que vem crescendo junto com o aumento da população idosa, pois estas pessoas não precisam somente viver mais, elas precisam viver mais e melhor.

1. INTRODUÇÃO

Ande nas ruas e observe as pessoas que estão transitando de um lado para outro. Acompanhe as notícias através de leitura de jornais e transmissões pela televisão do Brasil e do mundo, e você com certeza terá claro que a população mundial está envelhecendo. E o que se pode dizer da população do Brasil em especial?

A questão social do idoso exige uma política ampla e expressiva, que mobilize a sociedade como um todo incluindo os organismos públicos e privados, para que assim possam ser implantados programas de atenção à qualidade de vida do idoso que realmente atendam às suas necessidades e expectativas. É necessário que se criem oportunidades para os que envelhecem, para que seja garantido um nível de integração com o meio (Salgado , 1982).

A falta de compromisso do governo com políticas públicas voltadas para este segmento da população, torna esta situação assustadora, ficando ainda pior, com as classes menos favorecidas.

Diante deste problema, e acreditando na possibilidade de mudança deste quadro, é que surgiu o interesse em estudar os aspectos do envelhecimento e buscar contribuir com a melhora da qualidade de vida do idoso no nosso país.

Por sempre acreditar na capacidade e no potencial destas pessoas que se aposentam, e que a educação, em todos os níveis, é a base do processo de desenvolvimento de qualquer país, é que trazemos à esta monografia as aspirações quanto a propor a criação de uma proposta de educação permanente, por meio de uma

Universidade da Terceira Idade e mais especificamente um programa de atividades físicas possível de ser implantado na Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), contribuindo com este programa de extensão muito maior de Universidade da Terceira Idade, e que já deveria existir na UNICAMP, envolvendo diversos institutos da nossa Universidade Pública. Chamamos aqui a atenção para a palavra pública, que segundo Aurélio (1993) significa "relativo ou destinado ao povo, à coletividade, que é de uso de todos". Será que realmente estaríamos propiciando a todos, inclusive aos idosos, o acesso à Universidade?

Acreditamos que a resposta desta pergunta seja facilmente respondida por você e por todos que nesta Universidade estão, não é? Pois bem, é exatamente neste ponto que pretendíamos chegar, ao ponto inicial de nossos questionamentos, ou seja, no porquê de ainda não existir um projeto deste na UNICAMP e principalmente na Faculdade de Educação Física.

É preciso lembrar sempre que, a questão da velhice, até então menosprezada, tem de ser encarada de frente por todos os seguimentos e instituições, se não quisermos condenar nossos idosos à marginalização social.

Trataremos nesta monografia as questões relativas ao envelhecimento em seis partes, que serão distribuídas da seguinte forma: no primeiro falamos do envelhecimento populacional e a

aposentadoria, no segundo escrevemos sobre envelhecimento e velhice, no terceiro trazemos a importância da existência de atividades físicas no processo de envelhecimento, no quarto analisamos dez propostas de programas de atividade física de diferentes autores da área, no quinto buscamos relatar o histórico das Universidades da Terceira Idade, no sexto trazemos o histórico da Universidade Estadual de Campinas e sua Extensão Universitária e por fim, para concluir este estudo, trazemos uma proposta de programa em Educação Física para uma Universidade da Terceira Idade na UNICAMP.

1.1. "Envelhecimento Populacional e Aposentadoria"

O envelhecimento humano é um fenômeno mundial. O aumento do número de pessoas idosas vem crescendo rapidamente tanto em países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento. Até o ano de 1960, os grupos etários cresciam de forma proporcional, assim era mantida uma constante estrutura etária da população. Como atualmente a expectativa de vida é maior e a população jovem está em processo de desaceleração de crescimento, a pirâmide que simboliza a população brasileira dividida por faixas etárias está se invertendo, ficando com sua base mais estreita e consequentemente com a ponta mais larga (IBGE, 2000).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atualmente o Brasil tem uma população de 14 milhões de idosos, e esta instituição faz uma projeção para 2025 de que serão mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, correspondendo a 15% da população geral do país, o que nos colocará em termos absolutos como a sexta população de idosos do mundo (Ministério da Saúde, 2000).

A cada ano que passa, mais 650 mil idosos são incorporados à população brasileira. Já passou o tempo de continuarmos a acreditar que somos um país jovem, sem dar o devido crédito às informações demográficas que mostram e projetam o envelhecimento dos brasileiros (Ministério da Saúde, 2000).

Podemos ainda relacionar o aumento de idosos com as quedas das taxas de natalidade e mortalidade, importante conseqüência dos avanços tecnológicos conquistados na saúde pública, seja na área médica ou na área de saneamento básico, alimentação e moradia, contando é claro, com o permanente e fundamental papel da educação (Shoueri Júnior, Ramos, Papaléo Neto, 1994).

Atualmente, a expectativa de vida do brasileiro quando nasce é de 68,5 anos e daqui até 2025 acredita-se em um aumento de 3,5 anos, passando para 72 anos (Ministério da Saúde, 2000).

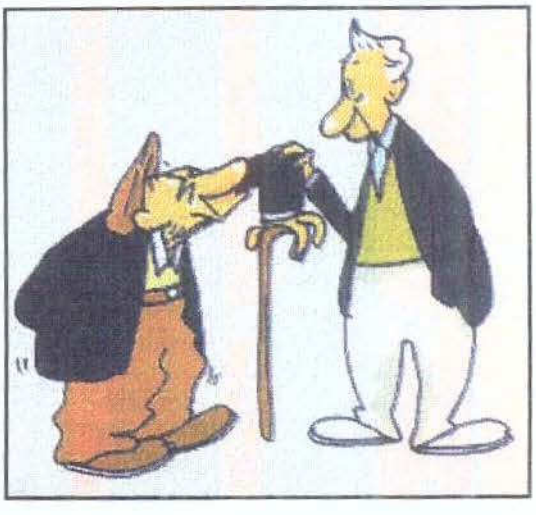
A população está envelhecendo sim, e isto acarreta grandes mudanças à sociedade, porque o problema social dos idosos não diz respeito somente a eles, mas sim à toda sociedade brasileira. Estes dados significam muito mais do que o aumento do número de pessoas mais velhas, significa um desequilíbrio existente, já a algum tempo, entre o número de adultos que produzem e o número de

pessoas que se beneficiam da aposentadoria, ou seja, cada vez mais o número de pessoas que estão na ativa diminui enquanto o número de pessoas que estão se aposentando aumenta.

Poucas pessoas sabem que, a maioria dos idosos, em números absolutos, vivem em países do terceiro mundo, como o Brasil, onde encontramos poucas políticas em benefício desta grande parcela da população. É um verdadeiro desafio sócio-econômico para a sociedade.

Após a pessoa ter passado pela infância, fase adulta - tempo de trabalho, e chegar à terceira idade, alcançando sua aposentadoria, deveria encontrar nesta etapa da vida o momento propício para novas conquistas que fossem guiadas somente pela busca do prazer e da satisfação pessoal. Mas infelizmente não é isto o que a maioria vêm encontrando.

As pessoas, quando chegam à esta fase da vida, acabam se deparando com algumas situações nada agradáveis ou dignas tais como, o baixo valor do benefício de aposentadoria, o qual todos têm direito de receber por terem trabalhado e contribuído por toda a vida para o desenvolvimento do país, acabam encontrando poucas leis que os protejam, as quais quase nunca são obedecidas, o esvaziamento dos papéis sociais que acaba levando a um isolamento, além das naturais perdas fisiológicas, as quais consequentemente levam à uma diminuição da autonomia, da independência e do poder de decisão.



Importa aqui ressaltar que a diminuição da renda destas pessoas que se aposentam, faz com que passem a acreditar que se tornaram um peso para a família por acabarem perdendo o poder econômico, passando a precisar da ajuda dos filhos, que agora têm um melhor poder aquisitivo, para custear seus remédios e necessidades. Logo, os idosos acabam encarando todas estas mudanças muitas vezes como uma despedida da vida e não como uma mudança de atividade (Salgado, 1982).

Então, o que fazer com as pessoas que estão se aposentando, muitas vezes com plena capacidade intelectual? O que fazer com aquelas pessoas que mesmo após se aposentarem continuam trabalhando, indiretamente ocupando a vaga de outras pessoas mais jovens que não tem nenhum outro meio de remuneração? E quem colocar para assumir os papéis sociais tradicionalmente ocupados por pessoas mais velhas?

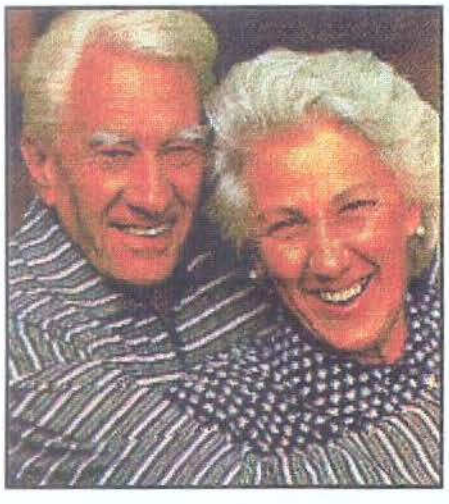
Acreditamos que um bom caminho, talvez seja começar a oferecer programas de atendimento às pessoas aposentadas, que permitam que elas mantenham-se ocupadas, úteis à sociedade, à família e principalmente à elas mesmas, mostrando que a aposentadoria é somente uma mudança de vida, jamais uma despedida da vida.

Muitas pessoas acham que a aposentadoria pode causar uma queda na sua qualidade de vida, isto porque elas desconhecem as infinitas possibilidades de realizações que podem viver ou continuar vivendo, sendo que neste momento o principal objetivo é ter satisfação pessoal, ter como finalidade o seu próprio prazer. A saída do trabalho não justifica uma queda na qualidade de vida se forem mantidas sob controle, na medida do possível, as variáveis saúde e

condição sócio-econômica. Desta maneira, não deve-se temer a aposentadoria, basta dar mais atenção ao estado de saúde e permanecer socialmente ativo.

A aposentadoria, desde seu surgimento passa por três períodos distintos segundo Guillemard (apud Debert, 1994). O primeiro deles, de 1945 a 1960, foi o momento onde preocupava-se com os meios de subsistência destes trabalhadores que alcançavam esta fase da vida, já que nesta eles passavam a produzir em menor quantidade, tornando mais lucrativo para o empregador substituí-los por pessoas mais novas, com maior vitalidade, ou seja, a pessoa era impedida de trabalhar e qual seria a forma de ela se sustentar? O segundo período, de 1959 a 1967, caracteriza-se pelo questionamento das condições de vida do idoso e suas novas práticas. O terceiro e último período, de 1967 em diante, é caracterizado pela idéia de pré-aposentadoria, onde faz-se uma revisão da idade cronológica em relação à retirada do trabalho.

Segundo pesquisas feitas por Quinn e Burkhauser, autores estes que estudam a aposentadoria, até o final da década de 60, os trabalhadores ficavam na ativa tanto quanto podiam, e só se aposentavam porque isto era imposto ao trabalhador. Nas pesquisas mais recentes, a aposentadoria passou a ser uma decisão voluntária baseada nas vantagens financeiras propiciadas pelo benefício da aposentadoria (Quinn e Burkhauser, 1990).



A princípio o benefício da aposentadoria era oferecido somente à

classe pobre, a fim de assegurar-lhes a velhice. Entretanto aconteceu a ampliação do trabalho assalariado para a classe média e este auxílio foi estendido para outros setores sociais e profissionais que não estavam previstos anteriormente. Esta remuneração, como já exposto, tinha em sua origem a função de dar subsistência ao assalariado que por causa de sua idade se afastava do trabalho, mantendo-o independente de sua família. Com o passar dos tempos, este dinheiro passou a contribuir com a renda familiar, deixando de ser uso exclusivo do idoso. Atualmente encontramos famílias que tem o "salário" do idoso como a única fonte de renda, fugindo totalmente da sua função quando criado (Quinn e Burkhauser, 1990).

Com todo este processo de envelhecimento da população do mundo, surge o termo Terceira Idade para substituir as palavras idoso e velho, que carregavam um sentido negativo e pejorativo, buscando trazer a idéia de pessoas que mantinham-se em atividade. Este termo data do ano de 1956, e segundo Lénoir (apud Debert, 1994) significa "mais a negação do envelhecimento do que uma etapa entre a idade madura e a velhice propriamente dita". Neste mesmo período a aposentadoria perdeu seu caráter de momento de descanso e recolhimento para tornar-se um período de lazer e realização pessoal por meio de atividades que trazem prazer para o próprio idoso, e acreditamos ser esta mudança a mais importante dos últimos tempos. Ficou-nos evidente que as pessoas passaram a compreender que a idade não é barreira para nada, que a vida inteira, sem exceções, deve ser aproveitada com aquilo que desejamos e sentimos prazer em fazer.

Faria Júnior (1997) classifica as pessoas acima de 60 anos como pertencentes à Terceira Idade. Mas será que a divisão por idade cronológica é suficiente para caracterizar o processo de envelhecimento? Será que não há relevância alguma o desenvolvimento, a maturação, enfim, as alterações fisiológicas ocorridas junto com o passar dos anos? É justamente este assunto que traremos no capítulo seguinte, ao lado das conceituações de envelhecimento e velhice.

1.2. "Envelhecimento e Velhice"

Neste capítulo trazemos conceitos de envelhecimento e velhice dados por diferentes autores da Gerontologia, juntamente com as alterações nos aspectos biológico, social e psicológico sofridas neste processo. Mas desde já, é importante colocar que a natureza do envelhecimento e da velhice é muito mais complexa do que normalmente se pensa e que o estudo científico do envelhecimento humano está apenas dando seus primeiros passos (Cachioni, 1998).

✦ Iniciaremos por dizer que Gerontologia é a ciência que estuda os processos de envelhecimento com base nos conhecimentos das ciências biológicas, psicocomportamentais e sociais. Note que não se diz processo e sim processos, pois não existe um padrão geral de envelhecimento que possa ser aplicado a todos, este resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e

de estilo de vida. Dentro desta ciência, estão a Geriatria, que trata das doenças do envelhecimento e a Gerontologia Social, que trata dos processos psicossociais manisfestados na velhice. Ambas com o objetivo comum de buscar a melhor forma possível do homem viver o seu tempo de vida (Salgado, 1982).

Trataremos primeiramente do envelhecimento por ser este o processo que leva à velhice e é nele que ocorrem as alterações bio-psico-sociais.

1.2.1. "Envelhecimento"

Segundo Papaléo Neto (1994), envelhecimento é a redução da capacidade de sobreviver, sendo este um processo dinâmico e progressivo onde ocorrem modificações morfológicas, funcionais e psicológicas, levando à uma progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente.

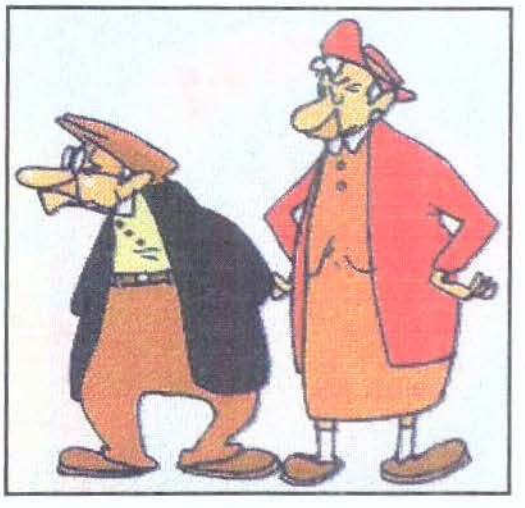
Weineck (1991) define o processo como a soma das alterações biológicas, psicológicas e sociais, que depois de alcançar a idade adulta e ultrapassar a idade do desempenho máximo, leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicológico e físico do indivíduo.

Já Neri (1995) diz ser este um processo múltiplo e complexo, de continuidade e mudanças ao longo do curso de vida, com incrementos, reduções e reorganizações de caráter funcional e estrutural, influenciados pela integração de fatores sociais, comportamentais e culturais.

Okuma (1998) conceitua envelhecimento como um processo biológico, cuja alteração determina mudanças estruturais no corpo e

em suas funções, podendo acarretar conseqüências sociais e psicológicas.

* Observando as definições destes quatro autores, é possível identificar que todos estes acreditam ser o envelhecimento um processo, onde ocorrem alterações e mudanças nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, podendo ser estas as responsáveis pela queda da alto estima da pessoa que envelhece e dos outros para com ela, situações estas encontradas em nossa sociedade, não significando que necessariamente as pessoas sofrerão uma queda na auto-estima, muito pelo contrário, pois estudos demonstram que as pessoas mais velhas têm uma maior nível de satisfação.



Falar de envelhecimento nos remete à idéia de curso de vida, e sobre isto, faz parte do conhecimento comum que primeiro as pessoas se desenvolvem e atingem o ápice do seu desenvolvimento na fase adulta e a partir daí só envelhecem, acreditando que envelhecimento está somente ligado a decréscimo, a perdas, esquecendo ou desconsiderando que ocorrem ganhos, ou seja, que existem potencialidades desenvolvidas com o passar dos anos, que ocorre um equilíbrio entre estes ganhos e as perdas. As pessoas mais velhas podem ter menos força, agilidade, rapidez e memória, mas com certeza, por terem mais tempo de vida, possuem uma maior experiência, paciência e sabem lidar melhor com problemas do que os jovens, mostrando ser possível manter e aprimorar a funcionalidade em

diferentes segmentos das áreas física, cognitiva e afetiva. Os idosos tendem a se adaptar de acordo com as próprias necessidades e vontades0 (Neri, 1995).

Quando falamos em curso de vida, é necessário que tratemos de definir idade, a qual recebe duas classificações: cronológica e fisiológica. A idade cronológica é aquela medida em anos, mede-se em tempo quantos anos se passaram a partir do nascimento. Já a idade fisiológica é medida através da capacidade de trabalho dos sistemas fisiológicos que dependem do desenvolvimento e maturação de determinadas estruturas destes sistemas, que não dependem exatamente e necessariamente do passar dos anos (Neri, 1993).

Acreditamos ser muito importante considerar tanto quanto, ou até mais em alguns casos, como por exemplo no meu estudo, a idade fisiológica à cronológica, pois a primeira se refere exclusivamente à maturação do organismo que permite ao indivíduo realizar ou não determinadas ações de acordo com seu desenvolvimento, e a segunda tem como principal função, segundo Fortes (apud Debert, 1994) situar os direitos e deveres do cidadão com a sociedade de acordo com sua faixa etária.

Após termos conceituado envelhecimento e discutido o fator idade, cronológica e fisiológica, é chegada a hora de refletirmos sobre os meios de tornar o envelhecimento bem sucedido e satisfatório e consequentemente criarmos meios e estratégias para agir.

Para Diener & Suh (1997), existem dados suficientes que mostram que as pessoas possuem plenas condições de adaptação, interação com e no seu ambiente e alcançarem satisfação de vida

na velhice. Cabe a estas pessoas idosas ultrapassarem as barreiras impostas a elas pela sociedade e fazer de sua velhice, ou se preferirem, de seu tempo livre, o melhor proveito, visando somente realizações próprias e o viver da melhor forma possível, contudo é necessário que haja um equilíbrio entre as limitações e as potencialidade do indivíduo, as quais abordaremos a seguir, nos escritos sobre envelhecimento biológico, social e psicológico, nesta mesma ordem.

1.2.2. "Envelhecimento Biológico"

O envelhecimento biológico caracteriza-se pelo declínio geral das funções fisiológicas, as quais passam a cair após os 30 anos cerca de 1% ao ano, causando no indivíduo alterações estruturais e funcionais (Saltin & Rowell, 1980 apud Forti, 1999).

As alterações nas estruturas ósseas, articulares e musculares são observadas por meio de mudanças na composição corporal e na aparência, onde estão presentes a diminuição da densidade óssea, pois com a idade o osso se torna mais poroso e quebradiço, levando à uma diminuição da estatura; desgaste, enfraquecimento e perda da elasticidade da cartilagem; estreitamento do espaço inter-vertebral, enrijecimento dos ligamentos, causando artrite, artrose entre outras doenças articulares; diminuição da massa muscular causada pela redução da elasticidade e do número e/ou tamanho das fibras musculares, o que resulta em uma fraqueza dos músculos podendo comprometer as tarefas diárias desta pessoa; diminuição da quantidade de água presente no organismo, levando o idoso a um processo de mudança em sua aparência, ou seja, um

afastamento deste corpo do padrão corporal que nossa sociedade tanto valoriza pela corpolatria. Podemos citar como exemplo destas alterações a pigmentação da pele e do cabelo (Eckert, 1993; Simões, 1994). Cabe aqui lembrar que estas mudanças dependem da história de vida, do estilo de vida que cada um teve em todas as outras fases que antecedem à Terceira Idade.

No sistema nervoso ocorrem alterações anatômicas estruturais, bioquímicas e comportamentais. Diminui o número de células do cérebro e dos nervos como também a velocidade de passar mensagens, diminui o fluxo sangüíneo para o sistema nervoso e por conta disto as reações ficam mais lentas (Jacob Filho, 1995).

Aparecem também as perdas sensoriais de visão, tato, gustação, olfato e audição gerando sérios problemas de comunicação e sociabilização do idoso com as pessoas que fazem parte de sua vida (Mattos, 1993). O fato destas pessoas sentirem dificuldades em enxergar bem para poder ler, em sentir o gosto das comidas, o de sentir aromas e principalmente o de ouvir o que as outras pessoas dizem os levam a querer ficar isolados em casa, talvez por vergonha, talvez por medo dos outros pensarem que estão velhos demais.

No sistema cardiovascular o sangue fica mais grosso, ocorre a diminuição do número de células e na força do músculo cardíaco, há um decréscimo do fluxo e da elasticidade dos vasos sangüíneos, as válvulas do coração ficam menos flexíveis, aumenta a pressão arterial devido às mudanças estruturais e reflexas, há um maior depósito de gorduras e cálcio nos vasos sangüíneos, aumenta a

vulnerabilidade à pequenas hemorragias e ocorre um declínio da capacidade funcional (Weineck, 1991; Matsudo, 1997).

No sistema respiratório o pulmão sofre dilatação e diminuição dos números de alvéolos, diminuindo a capacidade pulmonar e a absorção de oxigênio e liberação de gás carbônico, aumento da ventilação pulmonar durante o exercício e maior probabilidade de infecções pulmonares (Weineck, 1991; Matsudo, 1997).

Vale aqui ressaltar que em grande parte, as alterações decorrentes do envelhecimento resultam da inatividade, falta de uso ou uso indevido do corpo ao longo da vida, por isso é necessário a existência de um trabalho de prevenção, pois as conseqüências de tudo aquilo que realizamos no decorrer da vida como má alimentação, sedentarismo e estresse aparecerão na velhice. (Spidurso, 1995; Okuma, 1997).

Analisando particularmente o envelhecimento biológico, parece evidente que as perdas são maiores que os ganhos, mas é preciso observar que em uma pessoa ativa, que teve um estilo de vida balanceado, estas perdas são amenizadas e que com certeza, nos aspectos sociais e psicológicos os ganhos predominarão sobre as perdas. Também saltam-nos aos olhos a importância de uma prática saudável de vida, com presença de atividades físicas, as quais

trataremos no capítulo seguinte, e uma alimentação adequada, além de sérias atitudes de prevenção à acidentes domésticos, os quais são comuns de acontecer.

1.2.3. "Envelhecimento Social"

Este aspecto caracteriza-se pela falta de interação social do indivíduo. A pessoa sofre um esvaziamento dos papéis sociais e conseqüente perda de contatos importantes, uma progressiva perda do poder de decisão, autonomia e independência, encontrando-se em uma grande fragilidade física e emocional, dando maior importância ao passado, onde ele era considerado produtivo e principalmente útil à sociedade, do que ao presente, situação que ele se vê desprezado e sozinho, sendo classificado como inativo (Debert, 1997). As relações de interesses acabam, pois as pessoas acham que os mais velhos não têm mais nada a oferecer e em contrapartida o idoso também torna-se seletivo em seus contatos, pois têm experiência suficiente para saber o que e quem pode trazer benefícios.

Podemos encontrar diferenças na posição social dos idosos ao longo dos tempos e das sociedades, pois enquanto em algumas culturas os idosos eram ou são encarados como um peso para a sociedade, em outras eram ou são respeitados e valorizados pela sua experiência e sabedoria (Beauvoir, 1990).

O Brasil, por ser um país que valoriza

muito a produtividade e principalmente o corpo belo, acaba por excluir a pessoa idosa da sociedade, marginalizando-a. Este é um problema cultural. Como o idoso não é mais capaz de produzir e não consome como fazia quando jovem, é considerado inútil dentro do próprio mundo que ele ajudou a construir.

Existem teorias tradicionais que tentam explicar a diminuição do contato social, mas traremos para nossos escritos somente duas delas, que são antagônicas, por acreditar que elas traduzem em grande parte as restantes.

Temos a teoria do desengajamento ou afastamento que diz ser a redução do contato social na velhice um mecanismo mútuo e adaptativo e que por meio deste a sociedade dissocia-se do idoso e este dela, tornando o caminho mais fácil para a sociedade perder estes indivíduos e estes prepararem-se para a morte (Neri, 1993; Carstense, 1995).

Oposta a esta temos a teoria da atividade a qual diz que a diminuição da freqüência de interações sociais ocorre independente das necessidades e desejos dos idosos e que maior será a satisfação na vida do idoso quanto mais ativo ele for (Neri, 1993; Carstense, 1995). Aqui cabe colocarmos que foi esta teoria que deu suporte para os programas educacionais específicos à Terceira Idade.

Colocando as duas teorias lado a lado encontramos duas linhas de autores, a primeira dos que defendem a idéia de que envelhecimento social é algo natural, que está reservado para acontecer na vida de todas as pessoas que se encontram nesta faixa de idade, e a segunda dos que acreditam ser imposto ao idosos este

envelhecimento social por meio de barreiras físicas e sociais propriamente ditas.

Considerando as duas correntes, é chegada a hora de refletirmos sobre o que pode ser feito para trazer o idoso de volta à sociedade e como preparar a sociedade para recebê-lo.

Acreditamos que deva ser feito um trabalho tanto para os idosos, quanto para a população em geral, que nos países de terceiro mundo, como o Brasil, continuam a estereotipar a pessoa com mais idade. Segundo Peterson (1990), estas duas linha de educação foram denominadas como Gerontologia Educacional e Educação Gerontológica. Na primeira são trabalhados os processos de aprendizagem dos adultos maduros e idosos, prevenindo o declínio físico, psicológico e social do indivíduo e na segunda busca-se o ensino sobre uma sociedade que envelhece, preparando cuidadores especialistas desta fase da vida, oferecendo à sociedade informações sobre velhice, envelhecimento e necessidades dos idosos.

Então, eis aqui a nossa intenção de contribuir, colocando-se em prática estas linhas educacionais que buscam a melhora na qualidade de vida das pessoas idosas, por meio de um programa educacional que é a Universidade da Terceira Idade, pois, como mostra a Gerontologia e a Psicologia, estas oportunidades educacionais são importantes meios de ganhos evolutivos na velhice, por aumentar os contatos sociais, as trocas de experiências e o aperfeiçoamento pessoal (Cachioni, 1998).

Continuemos nossos estudos a seguir com as considerações do envelhecimento psicológico.

1.2.4. "Envelhecimento Psicológico"

O estudo do envelhecimento psicológico tem como foco de atenção as alterações cognitivas como o processamento de informações, a perda de memória, principalmente a de curto prazo, e as alterações afetivas, que estão relacionadas com as emoções e sentimentos.

Segundo Baltes (1994 apud Neri, 1995) a descrição do envelhecimento cognitivo mostra que a inteligência cristalizada é mantida e aperfeiçoada na velhice, por depender da influência de fatores sócio-culturais, estando ligada à possibilidade de especialização cognitiva em domínios selecionados de atuação; ao mesmo tempo que a inteligência fluída declina, pois esta última está intimamente ligada a determinantes biológicos.

Junto a estas considerações do autor acima podemos juntar a afirmação de Simões (1994) quando diz que as pessoas que atingem a velhice com um nível intelectual mais elevado há menor perda do que em pessoas de nível intelectual inferior, sendo um fator importante no equilíbrio das perdas e ganhos.

Falando agora das alterações afetivas que são fortemente influenciadas pelo ambiente em que esta pessoa se encontra, segundo Okuma (1998) os aspectos mais estudados são a depressão e a ansiedade, que são doenças psicológicas características desta fase da vida. Bromley (1990 apud Kleine, 1999), afirma que a depressão e a ansiedade têm de serem vistas como respostas anormais às múltiplas perdas e estresses, associados ao envelhecimento bem como para qualquer outra faixa

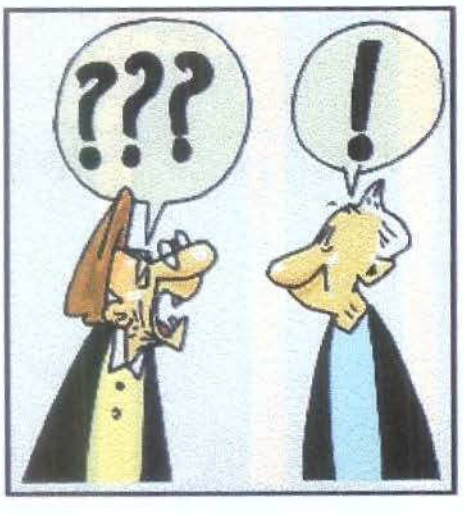
etária. O idoso sim, está mais propenso devido alguns eventos de vida, mas estas respostas não são normais.

A falta de oportunidades, a perda das principais atividades sócio-econômicas junto com o empobrecimento da saúde é que fazem com que acentue o envelhecimento psicológico. Com a oportunidade de voltarem à sociedade por meio de atividades dirigidas à esta população é possível melhorar e manter a saúde psicológica destas pessoas, mostrando a elas os seus verdadeiros valores e as suas potencialidades, para que assim voltem a ter prazer em viver e não desejarem a morte.

Depois de todas estas informações, acreditamos ser esta a hora de definir velhice, esta fase tão bonita da vida e ao mesmo tempo tão desvalorizada pela maioria das pessoas.

1.2.5. "Velhice"

Esta é uma fase do desenvolvimento do ser humano na qual



ocorrem transformações do organismo em ritmo e velocidade diferentes para cada indivíduo, implicando uma diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência (Salgado, 1982).

A velhice é uma categoria socialmente produzida, um fato social e histórico onde existe uma variabilidade de formas pelas quais o envelhecimento é concebido e vivido (Debert, 1994).

Ainda nos dias de hoje podemos verificar que a velhice é pouco respeitada e valorizada em nossa sociedade, o que é bem diferente das sociedades orientais, onde o velho tem um valor inesgotável, é respeitado e admirado por todos, transmite experiências de vida e conseqüente sabedoria. Será que algum dia atingiremos este patamar de respeito ao idoso?

Neri (1995) classifica a velhice em normal, patológica e ótima, onde para a autora a velhice normal é aquela onde se tem ausência de doenças físicas ou mentais, como estresse, tendo uma alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos, controle do uso de álcool, drogas e remédios. A velhice patológica é aquela onde há a presença de doenças crônicas e/ou síndromes típicas da velhice, implicando uma dependência crescente. Já a velhice ótima é caracterizada como utópica, sendo um ideal científico e cultural, onde as pessoas têm melhores condições pessoais e sociais para um envelhecimento satisfatório.

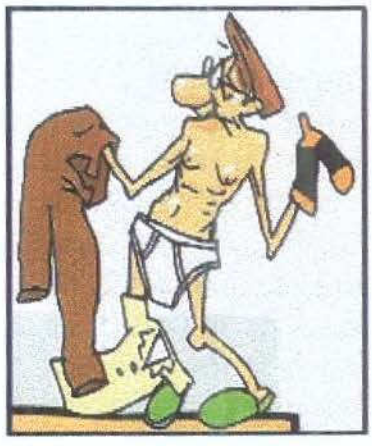
De tudo o que foi tratado neste capítulo podemos tirar que envelhecimento é o processo que tem como um de seus estágios a velhice, esta caracterizada por uma fase da vida de todas as pessoas. O envelhecimento atinge a área biológica, psicológica e social, trazendo perdas e ganhos, sendo necessário um equilíbrio entre estes para que se tenha um envelhecer bem sucedido e satisfatório.

Nossa função como profissionais de saúde e educação é a de buscar uma velhice normal à grande maioria da população idosa, tendo como ideal a velhice ótima. Disseminar a idéia de uma qualidade de vida acima de tudo é nosso dever tanto aos idosos quanto às outras pessoas.

Continuando este caminho, acreditando cada vez mais nos inúmeros benefícios de uma educação permanente, trazemos no próximo capítulo considerações acerca dos benefícios da atividade física ao envelhecimento, área esta específica do meu interesse de trabalho junto à Universidade da Terceira Idade.

1.3. "Atividade Física e Envelhecimento"

Neste capítulo buscaremos retratar a importância da prática de atividades físicas no envelhecimento bem como durante toda a vida, pois sabemos que as conseqüências de uma alimentação adequada, da prática diária de atividades físicas e hábitos de vida saudáveis como o controle de remédios, bebidas, cigarro e estresse serão sentidas com maior ênfase na velhice. Logo é necessário que as pessoas se previnam a fim de reduzir e amenizar estas patologias características desta fase da vida.



Neste momento é importante ressaltar que velhice não está necessariamente ligada a doenças, mas é certo que há mais problemas de saúde com pessoas velhas do que com jovens, pois o envelhecimento tem seus processos degenerativos, e estes já próprios desta fase foram apresentados no capítulo anterior.

Podemos citar como ganhos proporcionados pela prática de atividades físicas a melhora e manutenção do estado de saúde e aparência, o aumento da capacidade funcional e o conseqüente posicionamento positivo em relação ao próprio corpo, e no caso das

pessoas idosas, podemos contar ainda com o aumento da disponibilidade para contatos sociais proporcionando melhorias significativas na sua auto-estima (Baur e Egeler, 1983).

Falando especificamente do idoso, acreditamos que a prática de atividade física tenha como principal papel a melhora da qualidade de vida, objetivando exclusivamente a manutenção da autonomia, considerando esta como o exercício da autodeterminação e não dependência, ou melhor, independência funcional, o que traz à pessoa a liberdade para ter seus desejos, realizar seus movimentos e atividades diárias, enfim para viver a vida.

Para Alves Júnior (1992) esta manutenção da autonomia está intimamente ligada à qualidade de vida que este idoso tem, algo que se relaciona com um estilo de vida saudável.

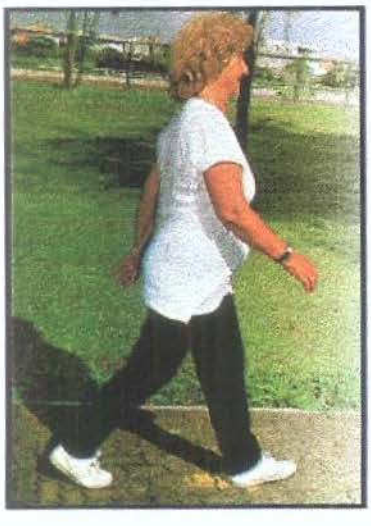
Segundo Matsudo (1997), os efeitos benéficos da atividade física na terceira idade podem ser resumidos como efeitos antropométricos e neuromusculares (diminuição da gordura corporal, incremento da massa e força muscular, incremento da densidade óssea e incremento da flexibilidade), efeitos metabólicos (aumento do volume sistólico, diminuição da freqüência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento do volume máximo de oxigênio, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico) e efeitos psicológicos (melhora do autoconceito, da auto-estima, da imagem corporal e das funções cognitivas, diminuição do stress, da ansiedade, da tensão muscular, da insônia e do consumo de medicamentos, maior socialização).

Por todos estes benefícios descritos acima, é que a atividade física, trabalhada especificamente à esta população, deve

comprometer-se a buscar melhoras por meio do condicionamento físico, com exceções aos atletas master que mantêm-se em competição e que a têm como objetivo final.

O condicionamento físico é caracterizado pela prática regular de exercícios físicos, buscando principalmente melhores condições cardiovascular, respiratória, metabólica, músculo-esquelética, sem caráter competitivo e em intensidade baixa e moderada (Marques Filho, 1995).

Diante das muitas pesquisas e constatações feitas, nacional e internacionalmente, dentro e fora da área da ciência do desporto, para provar que a presença de atividades física na vida das pessoas idosas é de fundamental importância, ocorre em 1994 um dos maiores progressos da Educação Física fora das vertentes tradicionais de aptidão física e escolar, quando o então presidente da República Itamar Franco sancionou lei dispondo sobre Política Nacional do Idoso, onde estavam inclusas menções "ao incentivo e à criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade" (Faria Júnior, 1997 P. 13).



Cabe neste momento trazer a reflexão dos significados e diferenças entre as expressões exercício físico e atividade física, já que esta última vem a integrar o jargão legal. Exercícios físicos, segundo Beyer (1992), são entendidos como formas de movimento humano para atingir um certo nível da função física, desenvolver capacidades físicas funcionais, restaurar alguma perda da

capacidade funcional e desenvolver novas capacidades funcionais para compensar a perda de outras anteriormente existentes.

Com a atividade física, é importante colocar antes de mais nada que encontram-se poucas conceituações no campo das ciências do desporto, além de encontrarmos as existentes por vezes em contradição. Com isso, trazemos à este estudo o conceito dado pela gerontologia, o qual considera também a esfera psicológica, que diz ser a atividade física um conjunto de ações corporais que contribui para a manutenção fisiológica e o funcionamento normal do organismo e do estado psicológico de um indivíduo (Vieira e Ramos, 1996).

Especificamente dentro da nossa área, a Educação Física, temos a conceituação proposta por Faria Júnior (1997) que se apresenta mais ampla do que a descrita pela gerontologia, onde a atividade física é caracterizada por forma de movimento humano estruturado, não utilitário ou terapêutico, usualmente manifestado em jogos, desportos, ginástica e dança, dentro da qual encontramos subdomínios que são: competição, superação de limites, promoção da saúde, experiência pedagógica, experiência social, catarse, experiência estética e exercício da cidadania.

A diferença existente entre as expressões exercício físico e atividade física é que a primeira está mais ligada às áreas médica e fisioterapêutica, e a segunda assume uma característica mais ampla e abrangente, integrando um projeto sociopolítico (Faria Júnior, 1997).

O oferecimento de atividades físicas às pessoas idosas, incluindo aqui a prescrição de exercícios físicos, requer muita responsabilidade e competência das pessoas que com este público

irá trabalhar. Preservar e dar atenção especial à individualidade de todas estas pessoas ao propor um programa de atividade física é essencial.

Por falar em competência profissional, é fundamental que estes profissionais que irão trabalhar com atividades físicas para esta específica parcela da população tenham um grande conhecimento de fisiologia do exercício e de possíveis patologias e implicações características desta fase da vida, além de uma grande habilidade de relacionamento para conseguir atender às necessidades e diferenças individuais destas pessoas.

Para o American College of Sports of Medicine (Mazzeo, Cavanagh, Kacth, 1998), é importante que em um programa de atividade física sejam trabalhados os conteúdos aptidão cardiovascular, como caminhar, correr, nadar e pedalar; força; estabilidade postural através de equilíbrio, exercícios resistidos, caminhada e exercícios com transferência de pesos; flexibilidade por meio de caminhada, dança e alongamento que envolvam mobilidade das articulações; funções psicológicas e atividades recreativas que promovam a interação social.

Mais a frente, no próximo capítulo iremos analisar dez propostas de programas de atividades físicas para idosos, por isso cabe colocar neste capítulo, que trata de atividade física e envelhecimento, os conteúdos indicados pelo American College of Sports of Medicine a serem contemplados como também quais são os parâmetros que norteiam uma proposta deste tipo, uma proposta de atividade física para idosos.

Para se elaborar uma proposta de trabalho, o primeiro passo é o planejamento, o qual segundo Turra, Enricone, Santanna, André (1992) caracteriza-se pelo processo de tomada de decisões bem informadas, que têm como objetivo a racionalização das atividades do professor e do aluno na situação ensino-aprendizagem, a fim de atingir melhores resultados e maior produtividade. São componentes fundamentais deste planejamento o plano de curso, o plano de unidade e o plano de aula.

Turra, Enricone, Santanna, André (1992), propõe as seguintes etapas para o planejamento:

Conhecimento da realidade – conhecimento da população alvo, do meio e da comunidade;

Determinação dos objetivos – gerais e específicos, de domínios cognitivos, afetivos ou motores;

Seleção e organização dos conteúdos – realizada em função dos objetivos propostos, considerando a individualidade dos alunos;

Seleção e organização dos procedimentos – são as estratégias que o professor irá utilizar para favorecer a aprendizagem;

Seleção dos recursos – podendo ser humanos, físicos, materiais e financeiros;

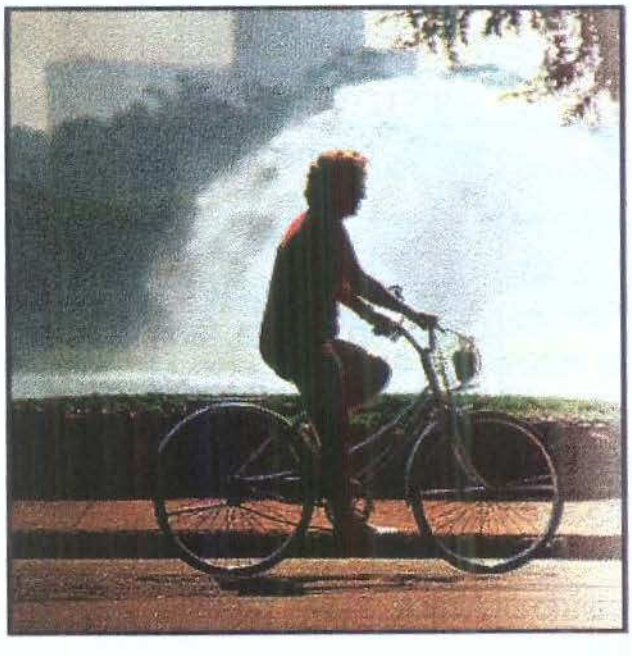
Seleção dos procedimentos de avaliação – técnicas e instrumentos de verificação do progresso sofrido em relação aos objetivos propostos.

Após apresentarmos estes conceitos sobre o processo de elaboração de propostas de programas em educação física, os quais usaremos em seguida para fins de análise, acreditamos que chegou a hora de passarmos para o próximo capítulo, onde trataremos

especificamente das análises das propostas já existentes feitas por dez autores da área.

1.4. "Análise das Propostas de Programas de Atividade Física para Idosos"

Neste capítulo buscaremos analisar dez propostas de diferentes autores da área, a fim de identificar as etapas do planejamento segundo Turra, Enricone, Santanna, André (1992), as quais referem-se ao conhecimento da realidade, objetivos gerais, objetivos específicos, conteúdos, estratégias, recursos necessários e o procedimentos de avaliação feitos em cada uma, para posteriormente elaborarmos uma proposta pessoal de programa de atividade física para idosos em uma Universidade da Terceira Idade.



É importante lembrar que as propostas analisadas não foram feitas com o propósito de trabalharem a Educação Física como componente de uma proposta de Universidade Aberta à Terceira Idade, o que vem a significar que estas enfocam predominantemente a prática de atividades físicas, despreocupadas com o atender à uma proposta de educação permanente.

Acreditamos que um programa em Educação Física para uma Universidade da Terceira Idade tenha que trabalhar muito mais do que as práticas físicas, é preciso que seja transmitido, às pessoas que freqüentam este programa, conhecimentos do corpo humano, do processo de envelhecimento deste corpo, dos movimentos que esse mesmo corpo realiza, dos conteúdos que a Educação Física trabalha, a fim de envolver e despertar cada vez mais o interesse destas pessoas para a melhora de sua qualidade de vida.

Outro ponto importante de ser lembrado é que um dos princípios fundamentais de qualquer trabalho voltado às pessoas da terceira idade é o da socialização e o da sociabilização. É necessário que seja propiciado a estas pessoas o contato social, que elas possam encontrar neste programa um caminho de reinserção na sociedade, e que por meio dele também esta se conscientize do potencial destas pessoas, as quais ainda têm muito a contribuir por serem mais experientes do que os jovens.

A seguir relatamos algumas propostas de trabalho com idosos onde os autores seguem alguns itens de planejamento que são:

Segundo **Baur e Egeler (1983)**:

Conhecimento da Realidade: considera as teorias do envelhecimento, os aspectos físicos, psicológicos e sociais, as individualidades, as relações sociais e as experiências anteriores. Também considera como típicas da velhice algumas doenças crônicas como diabetes e obesidade;

Objetivos Gerais: Propiciar a estas pessoas um bem-estar físico e mental, auto-confiança, auto-valorização, satisfação, domínio do corpo, prontidão para as atividades e ampliação do tempo de vida;

Objetivos Específicos: no aspecto físico-motor propiciar a ampliação da mobilidade das articulações, fortalecimento da musculatura, melhoria da respiração, intensificação da circulação sangüínea, estimulação de todo o sistema circulatório, melhoria da resistência, aumento da habilidade e da capacidade de reação; e no aspecto afetivo-social buscar a cura da depressão, diminuição do medo, do aborrecimento, do tédio e da solidão;

Conteúdos: ginástica, jogos e esportes, sendo que estes compreendem locomoção, habilidade e coordenação, equilíbrio do corpo, manipulação de objetos, mobilidade das articulações e exercícios respiratórios;

Estratégias: atividades em grupo, duplas e individuais, com e sem materiais;

Recursos Necessários: bolas, baquetas, saquinhos, caixa de fósforos, corda, cadeira, papel, jornal e arcos;

Procedimentos de Avaliação: o autor não cita avaliação em nenhum momento de sua obra.

Já para **Lorda Paz (1990)**:

Conhecimento da Realidade: respeita a heterogeneidade dos grupos, a falta de tradição esportiva, a progressiva perda de identificação com a imagem corporal real, a necessidade destas pessoas, a motivação, a individualidade, continuidade e progressão do programa. Leva em consideração o aspecto fisiológico das pessoas nesta etapa da vida;

Objetivos Gerais: Preservar a saúde do homem, um melhor ajuste no meio social saindo do isolamento, a independência social, dar acesso a estas pessoas aos novos setores de atividades de caráter social, mantê-las em estado de vigilância e disponibilidade, torná-las menos vulneráveis, propiciar socialização por meio de um programa sócio-desportivo-cultural;

Objetivos Específicos: orientar os alunos para a aquisição de um conhecimento mais preciso sobre as mudanças sofridas no seu corpo por meio de atividade física como por exemplo tonificação muscular, movimento articular, melhoramento das funções cárdio-respiratórias, manutenção de habilidades motoras a fim de alcançar uma auto-confiança e bem-estar por parte destes;

Conteúdos: ginástica, expressão corporal, atividades rítmicas, esportes, recreação, natação, caminhadas, jogos;

Estratégias: atividades em grupo e individuais, exercícios de força, exercícios de flexibilidade, exercícios de coordenação, exercícios de resistência como caminhadas, ciclismo, natação, reuniões com outros grupos, piquenique, acampamentos;

Recursos Necessários: materiais de uso quotidiano como garrafas de plástico, bolinhas de pano, retalhos de diferentes cores, bastões, balões, bolas de borracha, bolas de praia, toalhas, cordas elásticas, vidrinhos, jarrinhos, folhas de papel, tubos de papelão, caixas de sapato, saquinhos de milho, feijão ou areia, cadeiras, colchões, papel de diferentes cores, instrumentos musicais;

Procedimentos de Avaliação: avaliação como ferramenta fundamental de verificação da globalidade do programa, da eficiência do professor e da dinâmica do grupo e jamais tendo como

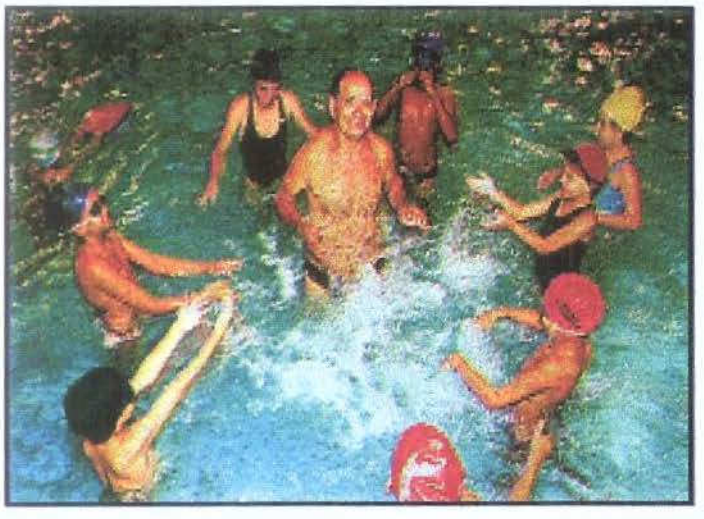
objetivo a verificação da eficiência e rendimento do gesto realizado pelo aluno.

O autor **Leite (1996)** relata:

Conhecimento da Realidade: considera o aspecto físico-motor como as alterações estruturais e funcionais sofridas no processo de envelhecimento;

Objetivos Gerais: busca uma melhora da aptidão física, aumento da promoção de saúde e redução do risco de um futuro desenvolvimento ou recorrência de doenças;

Objetivos Específicos: melhora da aptidão cardiorrespiratória, da flexibilidade, da força e resistência muscular;



Conteúdos: jogos aquáticos, jogos terrestres e recreação.

Estratégias: atividades aeróbias de baixo impacto, exercícios de resistência muscular localizada, exercícios de alongamento estáticos, higroginástica;

Recursos Necessários: batões, cadeiras e aparelhos de musculação;

Procedimentos de Avaliação: diagnóstico inicial constituído de avaliação geriátrica, avaliação funcional, teste ergonométrico, avaliação da aptidão física (endurance cardiorrespiratória, agilidade, resistência, força e potência muscular, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, habilidades esportivas e composição corporal).

Para **Marques Filho (1997)**:

Conhecimento da Realidade: leva em conta as condições psicológicas, as possibilidades físicas, as motivações, os interesses próprios da idade e sobretudo os aspectos culturais que cercam estes indivíduos, ou seja, é preciso considerar a história de vida de cada um;

Objetivos Gerais: desenvolver o auto-conhecimento por meio da consciência e da autonomia corporal, oferecer condições de exercício pleno da cidadania, proporcionar a melhoria na qualidade de vida, nos aspectos psicofísico e sociocultural;

Objetivos Específicos: trabalhar as capacidades físicas como fator de prevenção a problemas decorrentes principalmente do sedentarismo, despertar no aluno atitudes de sociabilização, desenvolver um trabalho de educação e reeducação motora, possibilitar o resgate da autoconfiança necessária para a sua independência, enfatizar a importância do exercício e sua necessidade de aplicação e adaptação ao cotidiano, despertar uma consciência crítica, fornecer conhecimentos disseminados durante as intervenções técnicas que deverá ser feita de maneira que possa proporcionar aos alunos condições necessárias à autogestão de suas atividades;

Conteúdos: ginástica, dança, jogos, esportes adaptados, tai-chi-chuan e atividades aquáticas;

Estratégias: em grupo, individuais, de estímulo à participação coletiva, contando também com palestras e vivências;

Recursos Necessários: o autor não especifica os recursos utilizados;

Procedimentos de Avaliação: o autor não se refere à avaliação em sua obra.

Em **Matsudo (1997)** temos:

Conhecimento da Realidade: leva em consideração predominantemente o aspecto fisiológico da pessoa que se encontra na terceira idade, mas também considera os aspectos psicológicos e sociais;

Objetivos Gerais: melhorar a capacidade física do indivíduo, diminuir o efeito deletério sobre as variáveis do aspecto fisiológico, buscar o máximo de contato social do indivíduo, reduzir os problemas psicológicos como depressão e ansiedade, mostrar às pessoas os benefícios da atividade física;

Objetivos Específicos: aumento da força muscular, densidade óssea, equilíbrio, potência aeróbia, desenvolvimento dos movimentos corporais totais e mudança do estilo de vida;

Conteúdos: caminhadas, ciclismo, natação, hidroginástica, remo, dança, ioga, tai-chi-chuan, atividades aeróbias;

Estratégias: atividades aeróbias de baixo impacto nas estruturas musculares, esqueléticas e articulares;

Recursos Necessários: a autora não cita especificamente os recursos utilizáveis;

Procedimentos de Avaliação: avaliação física inicial feita por um médico.

Meirelles (1997) cita:

Conhecimento da Realidade: considera os aspectos físico-motores, psicológicos e sociais tais como a caracterização das alterações estruturais e funcionais do processo de envelhecimento, a diminuição das capacidades físicas e motoras, doenças decorrentes do

sedentarismo, personalidade, isolamento social, problemas sócio-econômicos, além das experiências motores anteriores de cada aluno;

Objetivos Gerais: melhora nos aspectos físico-motores, afetivos e sociais proporcionando um bem-estar físico;

Objetivos Específicos: aumento da mobilidade articular e do fortalecimento muscular, melhora das capacidade e habilidades motoras, da respiração e das funções cardiocirculatórias, cura contra depressão, diminuição das circunstâncias de medo, do aborrecimento, do tédio e da solidão;

Conteúdos: atividades aeróbias, flexibilidade e resistência muscular localizada (RML);

Estratégias: caminhadas, exercícios de RML em decúbitos e sentado;

Recursos Necessários: bastões, bolas, bexigas e cadeiras;

Procedimentos de Avaliação: inicial contendo anamnese, avaliação geriátrica, avaliação funcional das atividade da vida diária e da atividade instrumental da vida diária, teste de esforço, avaliação de aptidão física (avaliação da endurance cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade, equilíbrio, força, potência e resistência muscular, habilidades esportivas) e avaliação nutricional; e avaliações periódicas para motivar os alunos.

Para **Norman (1995)**:

Conhecimento da Realidade: aponta como importante a caracterização da população idosa por meio das alterações biológicas, psicológicas e sociais, logo as considera para elaborar seu programa;

Objetivos Gerais: trabalhar a aptidão física como um todo;

Objetivos Específicos: trabalhar resistência cardiovascular, força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio;

Conteúdos: capacidade aeróbia, flexibilidade, força, coordenação, interação social, auto-estima;

Estratégias: em grupo, em duplas e individualmente, exercícios aeróbios com monitoramento da freqüência cardíaca e percepção de esforço subjetivo, exercícios de flexibilidade principalmente das costas, pescoço, ombros e lombar, exercícios de força, exercícios de coordenação, exercícios de equilíbrio na água, em círculos e com suporte, atividades rítmicas, atividades de interação social;

Recursos Necessários: cadeira, pesinhos, "rubble bands", flutuadores e música;

Procedimentos de Avaliação: cita somente a anamnese inicial.

Otto (1987) escreve:

Conhecimento da Realidade: leva em consideração os aspectos fisiológicos do envelhecimento;

Objetivos Gerais: melhora gradativa do aspecto físico-motor;

Objetivos Específicos: aumentar a capacidade cardiorespiratória e a resistência física, aprender a respirar melhor, melhorar o rendimento dos músculos e articulações,

Conteúdos: atividades aeróbicas, flexibilidade, mobilidade articular;

Estratégias: caminhadas, corridas, ciclismo, natação, dança, atividades aeróbicas;

Recursos Necessários: cadeira e pesinhos;

Procedimentos de Avaliação: exame médico e teste ergométrico antes do início do programa contendo avaliação de coração, pulmões, eletrocardiograma de repouso, teste de esforço e pesquisa de fatores de risco coronariano.

Okuma (1998) relata:

Conhecimento da Realidade: considera as alterações nos diferentes sistemas e nos diferentes domínios do comportamento e os efeitos da atividade física sobre estes;

Objetivos Gerais: mostrar ao idoso a importância da atividade física no processo de envelhecimento, possibilitar que este idoso perceba quais atividades físicas são mais adequadas para si e como realizá-las, melhorar sua aptidão física e as condições de saúde física e mental, ensinar a necessidade de transferência dos novos conhecimentos para o cotidiano, melhorar sua qualidade de vida;

Objetivos Específicos: levar o idoso a reconhecer o valor da atividade física para manter sua própria qualidade de vida, ensinar sobre a estruturação e o funcionamento do corpo humano e suas alterações decorrentes do processo de envelhecimento, mostrar as implicações das atividades físicas nesse processo;

Conteúdos: teóricos e práticos buscando sempre a integração teoria e prática, tratando de temas como relaxamento, massagem, exercícios respiratórios, capacidade aeróbia, força, flexibilidade e controle motor;

Estratégias: restruturação corporal realizada através de atividades de percepção corporal, relaxamento, massagem e auto-massagem, exercícios respiratórios, atividades aeróbias, atividades de força muscular e flexibilidade, atividade de controle motor, atividades de locomoção e equilíbrio;

Recursos Necessários: bola,

bastões, bancos, plintos etc;

Procedimentos de Avaliação: diagnóstico inicial constituído de avaliação funcional, teste ergométrico, avaliação da aptidão física e avaliações posteriores realizadas anualmente. Também cita uma entrevista periódica para verificar dados referentes aos aspectos psicológicos.

Para **Wagorn, Théberge, Orban (1993):**

Conhecimento da Realidade: considera as necessidades do grupo alvo bem como os efeitos do envelhecimento nos diferentes aspectos bio-psico-social além dos benefícios da atividade física para a pessoa, dando também atenção aos distúrbios comuns do envelhecimento como artrite, obesidade, problemas cardiovasculares e diabetes;

Objetivos Gerais: melhorar o condicionamento físico;

Objetivos Específicos: melhorar a respiração, mostrar a importância da presença de atividades físicas na vida destas pessoas,

Conteúdos: flexibilidade, capacidade aeróbia, força, relaxamento;

Estratégias: sessões de ginástica objetivando trabalhar em todas as aulas, todos os conteúdos citados acima;

Recursos Necessários: cadeira e música;

Procedimentos de Avaliação: consulta médica antes de iniciar a prática de atividades físicas.

Após analisarmos estas dez propostas de programa de atividade física para idosos, podemos concluir que entre estas há uma série de diferenças de objetivos, conteúdos, estratégias, utilização de recursos, avaliações e claro, de princípios norteadores do trabalho a ser desenvolvido.

Acreditamos que seja interessante ressaltar que os trabalhos que mais se encaixam, em nosso modo de ver, como uma proposta de Educação Física em uma Universidade da Terceira Idade seja a de Marques Filho (1998) e a de Okuma (1998), sendo talvez porque estes dois programas tenham suas raízes fundadas em programas específicos de educação, o primeiro no SESC com a Escola da Terceira Idade e o segundo na Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo.

Não tivemos como pretensão, nesta análise realizada, avaliar os programas e muito menos classificá-los como bons ou ruins, completos ou incompletos. Fizemos este levantamento apenas para ter alguns subsídios que fomentem nossa proposta trazida mais à frente.

1.5. "As Universidades da Terceira Idade"

Neste capítulo buscaremos escrever um pouco sobre o surgimento da Universidade da Terceira Idade chegando até os dias de hoje, trazendo seus modelos, características e objetivos.

O surgimento das Universidade da Terceira Idade não foi planejado e

muito menos imediato, foi um processo de construção, sofrendo assim alterações históricas, culturais e principalmente sociais.

Segundo Peterson (1990), temos como iniciou deste processo o século XVIII, onde eram oferecidos programas de educação continuada para adultos nos Estados Unidos, pois seus líderes governamentais acreditavam que a democracia tinha suas bases na educação de cidadãos. Estes programas ainda eram os destinados aos adultos e não específicos aos idosos. O surgimento de programas específicos á esta população surgiu diante da já existência de programas para adultos e do crescente aumento da população idosa, o que tornava latente a necessidade de maior atenção á pessoa que envelhecia.

Os programas específicos aos idosos tinham como suporte a teoria da atividade, que revela que quanto mais ativo for o idoso, maior a sua chance de envelhecer bem.

Temos como marco a década de 60 na Europa, a década de 70 nos Estados Unidos da América e a década de 80 no Brasil o surgimento destes programas para o idoso.

Destes programas de educação voltados para o idoso surgem as Universidades da Terceira Idade ocasionando o surgimento de dois modelos de programas, o modelo francês, o qual tem suas bases no sistema tradicional universitário, sofrendo alterações à medida que a clientela se tornou heterogênea, oferecendo atividades ocupacionais e lúdicas; e o modelo inglês, nascido em Cambridge no ano de 1981, sendo fruto da modificação do modelo francês, onde a formação acadêmica não interferia no ingresso do idoso ao programa, estes participavam de aulas, viagens de turismo e

atuavam como voluntários em favor do meio ambiente (Thompson, 1995).

Traçando uma linha do tempo do processo de surgimento das Universidades da Terceira Idade, temos na Europa, mais exatamente na França, cidade de Toulouse, no ano de 1973, a criação pelo professor Pierre Vellas, de um programa para as pessoas aposentadas que tinha como finalidade tirar o idoso do isolamento, modificar sua imagem perante a sociedade, propiciando-lhe ao mesmo tempo saúde, energia e interesse pela vida. Surge também neste período, a necessidade da Universidade da Terceira Idade contribuir com os estudos da gerontologia, passando a realizar também pesquisas e estudos na área (Peixoto, 1997).

O sucesso destes programas são incontestáveis, refletindo-se na grande procura pelas Universidades da Terceira Idade, pois as pessoas estavam se aposentando cada vez mais cedo. Foi-se percebendo que o nível educacional destas pessoas era bastante elevado, colocando assim estas pessoas idosas em condições de participarem regularmente nas disciplinas acadêmicas.

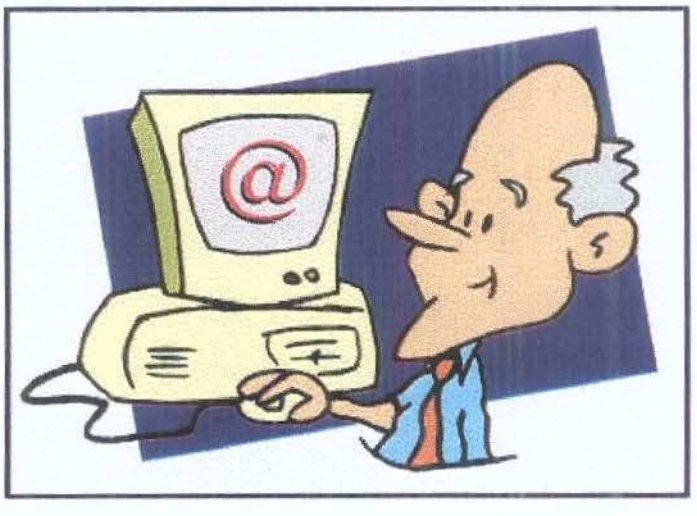
A idéia de Universidade da Terceira Idade chegou ao Brasil através do Serviço Social do Comércio (SESC) na década de 70, tendo o nome de Escola Aberta, tendo como eixos principais: o desenvolvimento do auto-conhecimento através da consciência e autonomia corporal, a melhora da qualidade de vida nos aspectos bio-psico-sociais e subsidiar a formação de indivíduos com condições de exercício pleno da cidadania, sendo também caracterizada como um programa de educação permanente (Salgado, 1988). O trabalho desenvolvido pelo SESC tem se mostrado como um dos mais abrangentes, tanto em conteúdo

trabalhado quanto ao acesso do idoso por ser bem distribuído e considerar a realidade da população idosa.

A partir da década de 80, as escolas de ensino superior, ou melhor, as Universidades começam a pensar em propostas tanto para o público idoso quanto para profissionais interessados no estudo das questões do envelhecimento.

Temos como pioneira a Universidade Federal de Santa Catarina, a qual no ano de 1982, criou o chamado Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), que tinha como objetivo realizar estudos e divulgar conhecimentos teóricos-científicos na área gerontológica, além de formar recursos humanos em todos os níveis e promover o cidadão idoso, trabalhando sua autonomia e independência bem como a reinserção à sociedade. Observemos que esta apesar de não levar o nome de Universidade da Terceira Idade, já possui em seus eixos de atuação a valorização do idoso pela sociedade e por si próprio e a abertura de um espaço educacional para a participação de idosos de um forma exclusiva.

Atualmente, por ser uma importante fonte de pesquisa com sustentação política da comunidade acadêmica, o NETI conta com a participação de uma equipe multiprofissional e de caráter interdisciplinar, possibilitando assim uma assistência e intervenção à questão social do idoso.



A partir desta iniciativa da Universidade Federal de

Santa Catarina, muitas outras Universidades abriram suas portas tanto para as pessoas da terceira idade quanto para o estudo e pesquisa em gerontologia, o que vem a cada dia acrescentando muito à nossa sociedade.

Diante do surgimento destas Universidades da Terceira Idade, criou-se em São Paulo, em 1994, com o apoio do Conselho Estadual do Idoso, uma Associação das Universidades e Faculdades Abertas para a Terceira Idade (AUFATI), que tem como objetivo trocar experiências e buscar novos caminhos na área de gerontologia educacional (Camargo, 1995).

A importância da existência de programas como o das Universidades da Terceira Idade está basicamente na possibilidade de centenas de pessoas se encontrarem e trocarem experiências, retomarem ou iniciarem seus estudos, de se atualizarem, de manterem-se ativos e sentirem-se vivos, descobrindo novos sentidos da própria vida com muita espontaneidade e prazer.

Também na Gerontologia podemos encontrar a importância que estes programas exercem, pois é sabido que o ensino na velhice e os programas educacionais são essenciais para o bem-estar físico, social e para o desenvolvimento pessoal (Cachioni, 1998).

Para o professor Netto (1997) é neste tipo de programa que as Universidades brasileiras se encontram oferecendo cursos onde as pessoas aprendem ou

reciclam seus conhecimentos no sentido mais puro do ideal educativo, ou seja, conhecem mais para serem melhores pessoas, conhecem mais para colocar seu aprendizado à serviço da comunidade, aprendem mais para serem cidadãos mais conscientes e participantes, conhecem mais para se dar conta de que envelhecer não significa abrir mão de viver.

Até agora falou-se muito em educação permanente, então vale aqui conceituá-la como um trabalho que permite o desenvolvimento pessoal do indivíduo, possibilitando o relacionar consigo mesmo, com os outros e com o mundo tendo como princípio o respeito, segundo Cunha (1980).

Encontramos também a definição de Furter (1975 apud Cachioni, 1998) onde diz ser a educação permanente um processo educacional que prolonga-se durante a vida adulta, pois estes sentem necessidade de renovar seus conhecimentos e se reciclarem para não ficarem marginalizados.

É importante esclarecer que diferentes autores acreditam existir diferenças entre as expressões educação permanente e educação continuada, e que podemos constatar nas propostas existentes no Brasil que estas são usadas como equivalentes ou com significados invertidos (Cachioni, 1998). Para fins de esclarecimento àqueles que lerem nosso trabalho, ressalto que usarei em meus escritos a expressão educação permanente por acreditar que seu significado seja mais abrangente em se tratando de educação para adultos, contemplando de uma melhor forma o trabalho proposto pelas Universidades da Terceira Idade.

Cabe aqui relatarmos qual o nosso conceito formado sobre educação continuada e educação permanente. A primeira refere-se

a um programa que dá seqüência à uma educação anterior, o que leva a necessitar de um nivelamento de escolaridade, caracteriza-se por um processo que depende do que foi aprendido até aquele momento. Já a segunda, refere-se a um programa que não necessita de um nível padronizado de educação institucional, este leva em conta as experiências de vida, da "escola da vida", independente da educação anterior, ou seja, não depende da educação institucional.

Após todas estas explanações sobre o surgimento das Universidades da Terceira Idade no mundo e no Brasil, traremos no próximo capítulo o Histórico da Universidade Estadual de Campinas bem como os parâmetros de sua extensão universitária, a fim de contribuir para o processo legal de abertura de um programa de educação física para as pessoas idosas na FEF/UNICAMP e a conseqüente abertura da Universidade da Terceira Idade em nossa Universidade Pública.

1.6. "Histórico da Universidade Estadual de Campinas e sua Extensão Universitária"

A Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) foi criada pela Lei Estadual nº 7655 na data de 28 de dezembro de 1962, consagrando-se poucos anos depois como uma das principais universidades brasileiras e latino-americanas. Mas sua efetiva implantação só se realizou após a criação da Comissão Organizadora da Universidade, datada em 9 de setembro de 1965,

sendo que até esta data a Universidade oferecia somente o curso de Medicina, que funcionava na Santa Casa de Campinas.

A vinda para a cidade Universitária só se realizou oficialmente em 5 de outubro de 1966 pelo então reitor, até 1978, Zeferino Vaz, seu também idealizador e fundador (Unicamp, 2000)

Como Universidade, é autônoma em relação à sua política didático-científica, administrativa, financeira e disciplinar, mas é mantida com verbas públicas vindas do governo do estado e de instituições nacionais e internacionais de fomento. Tem como função, igualmente à qualquer instituição de ensino superior, desenvolver não só ensino, mas também pesquisa e extensão, e tem como seu forte a pesquisa tecnológica, o que resulta em uma concentração de cerca de 15% de toda a produção científica do país.

Sua estrutura administrativa compreende o conselho universitário, a reitoria, as pró-reitorias, os institutos e faculdades, os colégios técnicos e centro superior de ensino e tecnologia, seus setores administrativos e de prestação de serviços à comunidade, como o hospital das clínicas.

Os números da Universidade Estadual de Campinas são: 57 cursos de graduação divididos em cinco áreas específicas – exatas, tecnológicas, biomédicas, humanas e artes – os quais

foram sendo criados ao longo destes 38 anos e são ministrados em período integral, matutino, vespertino e noturno. Cursos de pós-graduação em 223 áreas de concentração, tendo por objetivo a produção científica, tecnológica, cultural e artística da formação de pesquisadores e profissionais de alto nível. Atualmente atende aproximadamente 20.000 alunos entre os cursos de graduação e pós-graduação. Possui um corpo docente de mais de 2.000 professores atuando nas diversas áreas da Universidade (Unicamp, 2000).

Contextualizando este histórico com nossos interesses, cabe aqui citar especificamente que a Faculdade de Educação Física foi criada em setembro de 1986, o que significa ter atualmente apenas 14 anos.

Falando agora da extensão universitária, os cursos de extensão, oferecidos pela Universidade Estadual de Campinas, visam a complementação ou aquisição de conhecimentos em diferentes áreas, atendendo uma ampla gama de profissionais e outros interessados, sendo que o grau de escolaridade exigido para matrícula nestes cursos varia de acordo com sua complexidade e especificidade. São compostos por disciplinas isoladas ou por um conjunto de disciplinas que têm um eixo comum com finalidades previamente estabelecidas.

Estes cursos oferecidos dentro da Escola de Extensão, denominação esta dada pela própria Universidade, são ministrados por docentes, especialistas e pesquisadores da UNICAMP e eventualmente por especialistas de outras instituições, sendo que estes atuam como professores convidados.

Outro objetivo destas atividades de extensão na UNICAMP é estender à sociedade os resultados das atividades de ensino e pesquisa, na forma de cursos e serviços, objetivando atender as necessidades e conveniências de toda a comunidade, de pessoas de diferentes níveis sociais, de escolaridade, de variadas instituições públicas e particulares.

Especificamente dentro da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas temos a Coordenadoria de Desenvolvimento de Eventos e Esportes (CODESP), a qual é responsável por toda a atividade de extensão universitária desta faculdade. Este setor é responsável por oferecer semestralmente diversos programas de atividades físicas e esportes a quem interessar, além dos cursos de extensão universitária, os quais tem como objetivo a reciclagem dos conhecimentos científicos na área de Educação Física (Gonçalves, 2000).

Com todas estas informações aqui descritas, chegamos ao principal motivo de levantar todas estas questões sobre o histórico da Universidade Estadual de Campinas e de sua extensão universitária, o meio pelo qual pode-se recorrer para a abertura deste programa de educação física para a terceira idade, ou seja, por onde oferecer este programa à população, objetivando sempre a Abertura da Universidade Estadual de Campinas à Terceira Idade.

Como pudemos ver, a construção da Universidade Estadual de Campinas é um processo histórico, a cada dia ela vem buscando uma melhor estruturação, um maior desenvolvimento, sofrendo alguns retrocessos como acontece em qualquer instituição, é claro, mas mantendo-se como uma instituição de ponta.

Esta construção nunca será concluída, pois o mercado, o mundo e principalmente a sociedade como um todo exige cada vez mais das Universidades, trazendo novas necessidades, necessidades estas que buscam sempre a melhora na vida das pessoas.

É especialmente importante que enxerguemos o oferecimento de uma proposta de educação permanente para as pessoas que envelhecem como uma necessidade imediata da população de Campinas. Já está mais do que na hora de surgir em nossa Universidade Pública, por meio da extensão universitária, um curso voltado a atender às necessidades e desejos das pessoas que se encontram na Terceira Idade.

Acreditamos ter conseguido relatar alguns dados importantes da Universidade Estadual de Campinas bem como indicar um caminho para oferecer nossa tão sonhada proposta de educação permanente dentro de um programa de educação física para a terceira idade. Traremos a seguir nossa proposta de programa em educação física para um Universidade da Terceira Idade.

1.7. "Proposta de Programa em Educação Física para uma Universidade da

Terceira Idade na Universidade Estadual de Campinas"

Quando se pensa em elaborar uma proposta educacional de atividade física, a primeira idéia que deve surgir é a de planejar. É necessário que sejam considerados os conceitos e as partes constituintes de um planejamento.

Para Laborinha (1997), planejamento está ligado à idéia de não-improvisação, é o ato de preparar e organizar bem as ações, acompanhar o desenvolvimento para corrigi-lo se necessário, revisar e criticar a preparação feita depois da ação terminada (Ferreira, 1992 apud Laborinha, 1997).

Planejar significa sistematizar, para que os objetivos sejam atingidos da melhor forma possível, atendendo sempre aos interesses e às necessidades da clientela-alvo, utilizando-se dos diferentes recursos disponíveis por meio de procedimentos adequados. É o único meio pelo qual o professor pode ter o controle do processo ensino-aprendizagem.

Para a elaboração desta proposta, usaremos as mesmas etapas utilizadas na análise feita no capítulo anterior, a fim de deixar claro as linhas mestras de nosso trabalho.

Conhecimento da Realidade: é importante que se leve em conta as alterações sofridas nos três aspectos, as quais irão influenciar diretamente o nível de desempenho destas pessoas, além das teorias que norteiam o processo de envelhecimento e a bagagem cultural de cada um. No aspecto fisiológico: reduzida capacidades aeróbia e anaeróbia, força muscular, massa muscular, elasticidade, flexibilidade, habilidade motora e rendimento mecânico; no aspecto social: desengajamento social, solidão, esvaziamento de papéis sociais, perda e conseqüente carência de contatos importantes, perda da autonomia, do poder de decisão e da independência; no aspecto psicológico: alterações afetivas, desvalorização de si mesmo, depressão, ansiedade, apatia, medo, dificuldade de adaptação à novas situações, perda de motivação;

Objetivos Gerais: garantir o bem estar cotidiano da pessoa na terceira idade, mostrar ao idoso sua real capacidade de realização por meio de seu auto-conhecimento, alterar positivamente sua auto-imagem elevando consequentemente sua auto-estima, garantir um espaço na sociedade que proporcione contatos sociais à estes idosos, melhorar suas capacidades intelectuais e físicas transferindo

assim uma melhora às atividades da vida diária, motivar a pessoa à manter-se ativa na vida;

Objetivos Específicos: desenvolver capacidade físicas que ajudem nas atividades da vida diária, oferecer conhecimentos sobre o processo de envelhecimento pelo qual o corpo humano passa, mostrar a importância da presença de atividade física na vida das pessoas e mais especificamente nesta fase da vida, trazer o idoso de volta à sociedade;

Conteúdos específicos da educação física: ginástica, dança, jogos e esportes adaptados, aliados aos específicos do lazer, ou seja, físico-esportivos, turísticos, manuais, intelectuais, artísticos e culturais, integrando sempre teoria e prática;

Estratégias: palestras, vivências, aulas em sala de aula e em ambientes ao ar livre, passeios, atividades em grupo, em dupla, individual, com utilização ou não de materiais pedagógicos;

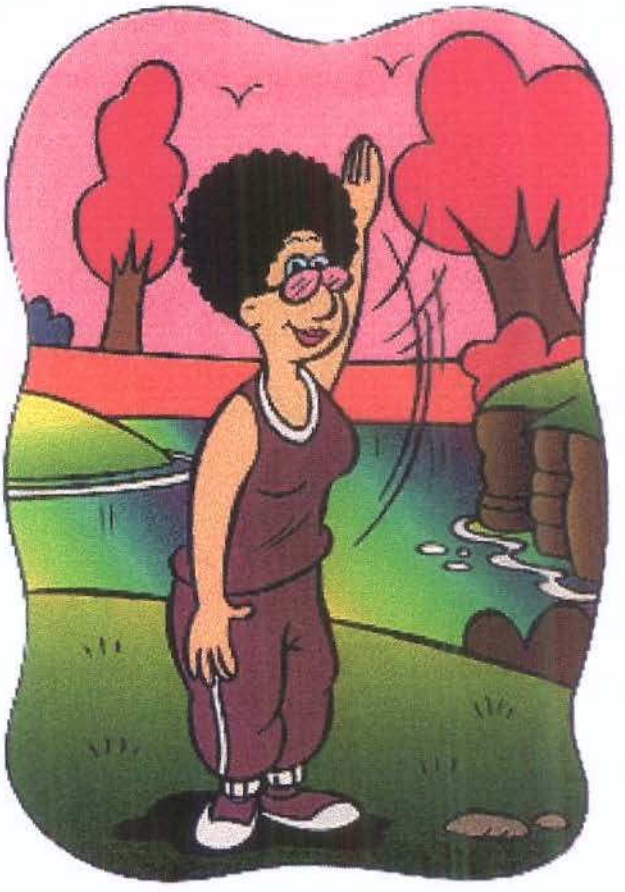
Recursos Necessários: → humanos: professores de educação física devidamente capacitados para trabalhar com este público específico;

→ físicos: instalações da Faculdade de Educação Física da Unicamp bem como outros espaços do campus da Universidade;

→ materiais: bolas, arcos, plintos, bastões, colchonetes, pesinhos, flutuadores, cadeiras, rádio e alguns de uso cotidiano como toalhas, bexigas, papel, jornal, caixa de fósforos, garrafas de plástico, caixas de sapato entre outros;

→ financeiros: verbas para divulgação e manutenção do projeto;

Procedimentos de Avaliação: avaliação para diagnóstico inicial contendo ficha individual, antropometria, perfil nutricional e metabólico, respostas fisiológicas em repouso, no exercício dinâmico e no exercício estático; atualização da avaliação inicial feita anualmente, avaliação de desenvolvimento em aula feita periodicamente por observação e filmagem para comparar o antes e o depois, entrevistas também periódicas para avaliar a satisfação dos alunos, podendo levar à um reajuste do planejamento visando sempre atender às expectativas de aula.



Assim, encerramos esta monografia, esperando termos contribuído com a área de atividade física para a terceira idade, bem como para a implantação da Universidade da Terceira Idade nesta unidade de ensino.

2. BIBLIOGRAFIA

AURÉLIO, B.H.A. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

BAUR, R.; EGELER, R. **Ginástica, jogos e esportes para idosos.** Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1983.

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

CACHIONI, M. **Envelhecimento bem-sucedido e participação numa universidade para a terceira idade: a experiência dos alunos da universidade São Francisco**. Campinas, 1998 Dissertação (mestrado) Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas.

CAMARGO, K.M. **I Encontro Estadual das Universidades da Terceira Idade**. São Paulo: Reviver.

CARSTENSEN, L.L. Motivação para contato social ao longo do curso de vida: Uma teoria de seletividade socioemocional. In A. L. Neri (org) **Psicologia do Envelhecimento.** Campinas: Papirus, 1995.

CUNHA, R.V. **Educação permanente como perspectiva da integração social do idosos**. Cadernos da Terceira Idade. São Paulo: SESC.

DEBERT, G.G. Pressupostos da reflexão antropológica sobre a Velhice. In **Textos Didáticos – Antropologia e Velhice**. IFCH/UNICAMP, nº 13, Março de 1994.

DEBERT, G.G. A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas. In **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 12, nº 34, 1997.

DEBERT, G.G. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In **Velhice ou Terceira idade?** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

ECKER, H.M. **Desenvolvimento Motor**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 1993.

FARIA JUNIOR, A. G. Atividade Física – conceito, modelo e suas especificidades no caso das pessoas idosas. In **Atividades Físicas para Terceira Idade**. Brasília: Sesi, DN,1997.

FORTI, V.A.M. **Adaptações cárdio-respiratórias ao treinamento Físico aeróbio em mulheres na menopausa: estudo longitudinal e transversal**. Campinas, 1993 Dissertação (mestrado) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

GONCALVES, A. (org.) **A extensão em Educação Física na Unicamp, 1998-2000: textos norteadores e complementares**. Campinas: CODESP, 2000.

IBGE. Dados Estatísticos da População Brasileira. Disponível site *IBGE*. URL: http://www.ibge.gov.br/população/est Consultado 10 out. 2000.

JACOB F.W. Aspectos Anátomo-Fisiológicos do Envelhecimento. In **A Terceira Idade**. Sesc ano VI, no. 10: São Paulo, Julho, 1995.

KLEINE, Petula de Melo. **Análise de programas de atividades físicas para idosos**. São Paulo, 1999 Monografia (graduação) Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo.

LABORINHA, L. Planejamento de atividades físicas para terceira idade. In **Atividades Físicas para Terceira Idade**. Brasília: Sesi, DN, 1997.

LEITE, P.F. **Exercício, Envelhecimento e Promoção de Saúde**. Belo Horizonte: Health, 1996.

LORDA-PAZ, C.R. **Educação física e recreação para terceira idade.** Porto Alegre: Sagra, 1990.

MARQUES FILHO, E. Atividades físico-esportivas para a terceira idade. In **Atividades Físicas para Terceira Idade**. Brasília: Sesi, DN, 1997.

MATSUDO, S.M. Envelhecimento e Atividade Física. In **Atividades Físicas para Terceira Idade**. Brasília: Sesi, DN, 1997.

MATTOS, P. Neuropsicologia do envelhecimento normal e das demências. In **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 42, nº 1, 1993.

MAZZEO, R.; CAVANAGH, P.; EVANS, W.J.; FIATARONE, M.; HAGVERG, J.; MCAULEY, E.; STARTZELL, J. Exercise and Phisical Activity for older adults. ACMS (American College of Sports of Medicine). In **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 30, nº 6, julho, 1998.

MEIRELLES, M.E.A. **Atividade Física na Terceira Idade: uma abordagem sistêmica**. Rio de Janeiro: Sprint Ltda, 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde do Idoso. Disponível site *Ministério da Saúde*. URL: http://www.saude.gov.br/idoso/html Consultado 12 out. 2000.

NERI, A. L. O desenvolvimento Integral do Homem. In **A Terceira Idade**. São Paulo: Sesc, ano VI, nº 10, Julho, 1995.

NERI, A.L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993.

NORMAM, K.V.N. **Exercise for Older Adults**. Human Kinetics. Montana State: University, 1995.

OKUMA, S.S.; ANDREOTTI, R.A.; LARA, A.R.F.; MIRANDA, M.L.; SUCKOW, L. **Implantação do programa de Atividade Física para Autonomia de Pessoas idosas**. São Paulo: Departamento de pedagogia do movimento do Corpo Humano – EEFEUSP, 1995.

OKUMA, S.S. **O significado da atividade física para o idoso: Um estudo fenomenológico**. São Paulo, 1997 Tese (doutorado) Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

OKUMA, S.S. **Idoso e Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.

OTTO, E. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

PEIXOTO, C. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In **Velhice ou Terceira Idade?** 1ª ed. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

PETERSON, D. A. A history of the education of older learning. In R. H. Sherrom & D.B. Lumsden (ed.) **Introduction to Educational Gerontology.** New York: Hemisphere, 1990.

SALGADO, M.A. **Velhice, uma nova questão social**. São Paulo: Sesc- CETI, 1982.

SALGADO, M.A. Envelhecimento, um desafio para a sociedade.In **Cadernos da Terceira Idade**. São Paulo: Sesc, v.1, 1988.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade**. 2ª ed. Piracicaba: UNIMEP, 1994.

SHOUERI R.J.; RAMOS L.R.; NETO, M.P. Crescimento Populacional aspectos demográficos e sociais. In **Fundamento, clínica e terapêutica**. São Paulo: Livraria Atheneu Editora, 1994.

SPIDURSO, W.W. **Physical dimensions of aging**. Human Kinetics, 1995.

TURRA, C.G.; ENRICONE, D.; SANTANNA, F.; ANDRÉ, L.C. **Planejamento de ensino e avaliação**. Porto Alegre: Sagra, 1992.

UNICAMP. Extensão na Unicamp. Disponível site *UNICAMP*. URL: http://www.unicamp.br/unicamp/extensao/extensao.html Consultado em 18 out. 2000.

UNICAMP. Pró-reitoria de extensão e assuntos comunitários. Disponível site *UNICAMP*. URL: http://www.unicamp.br/preac/conex/frametopo.html Consultado em 18 out. 2000.

WAGORN, Y.; THÉBERGE, S.; ORBAN, W.A.R. **Manual de Ginástica e Bem estar para a terceira idade**. São Paulo: Marco Zero, 1993.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.