

EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS: A PROMOÇÃO DA SAÚDE COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA EDUCATIVA

Marina Alvim Zamarim
Renata Frazão Matsuo
Marília Velardi
Maria Luiza de Jesus Miranda

Resumo

As práticas em saúde na perspectiva da Promoção da Saúde englobam desde políticas públicas até capacitação individual, visando à autonomia dos sujeitos frente a sua saúde. A Educação em Saúde é uma das estratégias que auxiliam a Promoção da Saúde e existem diferentes pedagogias nas quais se pautam as ações. No caso específico dos idosos, que podem ter sua autonomia abalada, as práticas em saúde devem abranger mais do que a prevenção de doenças, visando à autonomia e ao empowerment. O objetivo deste ensaio foi defender a importância da PS e da pedagogia crítica como suporte para a prática educativa da Educação Física para idosos.

Palavras-Chave

Promoção da Saúde; Práticas Educativas e Envelhecimento.

PHYSICAL EDUCATION FOR AGED: THE PROMOTION OF THE HEALTH AS PRACTICAL SUPPORT FOR THE EDUCATIVE ONE

Marina Alvim Zamarim
Renata Frazão Matsuo
Marília Velardi
Maria Luiza de Jesus Miranda

Abstract

The health practices on the Health Promotion perspective conceives from public policies to self capability, aiming at the subject's autonomy on your health. The Health Education is a strategy that helps Health Promotion and the actions are based on different kinds of pedagogies. In the specific case of the elderly who can have their autonomy diminished the health practice must go beyond of diseases preventions, aiming at autonomy and empowerment. The objective of this study was defending the importance of the Health Promotion and the critical pedagogy as a stand to the educative practices of Physical Education for elderly.

Key-Words

Health Promotion; Educative Practices and Ageing

INTRODUÇÃO

Não é recente o fato de que a saúde vem sendo discutida pelos que se propuseram a estudá-la e pelos que se inserem no campo da sua prática. Essas discussões até hoje se centram na definição do termo e das práticas que podem ser desenvolvidas e, por essa razão, existem diferentes definições e práticas realizadas, sendo todas entendidas e defendidas como pertencentes ao campo da saúde.

O novo enfoque na saúde, a Promoção da Saúde (PS), em suas abordagens distintas apresenta seus objetivos e estratégias para o que consideram como saúde. A PS é definida como: "o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo" (OMS, 1986 citado por BUSS, 2000, p. 167).

Partindo da proposta da PS, suas práticas ampliam-se para além dos centros de saúde e passam a contemplar o componente educativo, na intenção de auxiliar no desenvolvimento da autonomia, pressuposto para o empowerment, que engloba além do desenvolvimento de habilidades pessoais, o reforço comunitário (BUSS, 2000; CARVALHO, 2004).

Nas práticas educativas em saúde houve um aumento da preocupação com a população idosa. Muitos programas são destinados a essa população, sendo a Educação Física (EF) uma das áreas que tem a intenção de atuar com a Educação em Saúde (ES). No entanto, os programas agem com base nas especificidades, não abrangendo a interdisciplinaridade, sendo esse um dos objetivos da ES.

Atualmente é possível notar que a população brasileira está envelhecendo e com isso há uma inversão no quadro epidemiológico, visto que as principais causas de morte deixam de ser as doenças infecto-contagiosas, dando lugar às doenças crônicas. A atividade física tem sido muito valorizada nesta população como meio de prevenção destas doenças. Porém é necessário atentar para a relação causal que tem sido atribuída às práticas de atividade física diante de sua ação sobre a manutenção da saúde na velhice. Essa visão, baseada no paradigma biomédico relaciona-se muito mais com a prevenção de doenças do que com a PS (BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO, 2004).

A velhice precisa ser compreendida não somente pelos declínios comuns dessa fase, mas também acreditando no possível desenvolvimento dessas pessoas. E, segundo Baltes e Silverbeg (1995), para se envelhecer bem deve haver um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, sendo este importante para que as perdas sejam compensadas quando ocorrerem.

A ES como uma estratégia da PS, assume o papel importante de favorecer a autonomia dos sujeitos rumo à sua saúde. Em que sentido a EF pode contribuir para a ES para idosos? Dentre as práticas educativas existentes, qual seria a mais apropriada para possibilidade de atingir os objetivos da PS?

Com isso, o objetivo do ensaio foi defender a importância da PS como suporte para a prática educativa da EF para idosos.

PROMOÇÃO DA SAÚDE

A Primeira Conferência de Promoção da Saúde foi realizada em Ottawa - Canadá, em 1986, reunindo países como Canadá, EUA e países da Europa ocidental. Desenvolveu-se na conferência, a Carta de Ottawa que propõe a saúde como decorrente de responsabilidades múltiplas - sistema de saúde, comunidade, indivíduo, ações do Estado e parceiras intersetoriais (BUSS, 2003; CARVALHO, 2004; CZERESNIA, 2003). Em sua amplitude, a noção de vida deve ser fomentada pelo Estado, no âmbito global e pelo indivíduo singular, com a intenção de levar o homem à autonomia e perceber-se através de seus princípios e valores, sem que isso caiba apenas a um profissional (CZERESNIA, 2003).

Apesar do processo histórico da saúde e sua atual definição, ainda hoje quando falamos de saúde, muitos se referem à ausência de doenças e estratégias que informem os indivíduos sobre o cuidar da saúde. Muitos aspectos devem ser levados em consideração, que abarcam desde a simplificação do conceito de saúde, passando pelos sistemas vigentes na sociedade, até o homem e sua atribuição de significados à vida, bem como à doença, esteja ele na posição de paciente/cliente ou na posição de profissional.

O conceito de saúde é inseparável do caráter subjetivo e ultrapassa as questões relacionadas às doenças. Mesmo nesse paradigma, a dor sentida na doença é subjetiva e dependente de quem a sente. O bem-estar é visto como um valor pertencente à sociedade e ao momento vivido, e a doença, quando experienciada pelo indivíduo, ganha significado (CAPONI, 2003; CZERESNIA, 2003).

Além disso, muitas dificuldades centram-se nos especialistas que avaliam e medicam as partes do homem, não que isto não seja importante, mas esquecem-se do homem inteiro, complexo e desnivelado. Ainda, outras dificuldades referem-se a profissionais que, mesmo com uma bagagem relevante de conhecimento, acabam impondo o que acreditam ser melhor para o outro, sem levar em consideração se aquele que está recebendo essa imposição quer ou não (CAPONI, 2003).

Compreende-se então, quando se fala de saúde como sendo subjetiva e individual, que o homem não deveria ser levado em consideração somente pelas análises feitas pelos especialistas que dão conta das partes que compõem esse ser.

Essa estratégia de imposição freqüentemente utilizada na atuação de profissionais da área da saúde faz com que, em muitos momentos da vida, os indivíduos sejam heterônomos, ou seja, levam em consideração os valores ou interesses impostos por outros indivíduos que vivem de formas distintas. Assim, ser heterônimo é ser influenciado de tal forma sem que haja qualquer possibilidade de constatar que esses valores alheios nem sempre são as melhores opções e caminhos para a vida de qualquer indivíduo (CARVALHO, 2004).

Como bem ressalta o novo ideário da PS, no processo de capacitar o homem para agir na sociedade, deve ser levado em consideração o desenvolvimento da autonomia.

Para tanto, é preciso que o ser humano reconheça sua responsabilidade por si próprio. Essa colocação não se refere à culpa da pessoa pelo que faz o não faz, mas sim em ter a consciência de que quem sabe o que é melhor para si é a própria pessoa.

Para Sen (2000), ter liberdade para pensar, refletir e decidir o que acredita ser melhor para si, torna o indivíduo responsável pela busca e ação de melhorias.

A liberdade vem no sentido de fazer com que o indivíduo participe criticamente da atribuição de valores, sendo crucial para a sociedade. Diferentemente, se as escolhas forem feitas somente por pessoas que representam o Estado, percebe-se que há falhas no desenvolvimento humano, que depende seguramente da liberdade. Ser liberto é se fazer cidadão, mostrando sua opinião e necessidades. O que constitui a capacidade de cidadão vem pelos direitos através da liberdade e que assim ele se sente responsável por buscar melhoras para si e para a sociedade (SEN, 2000).

Conhecer-se, valorizar seus princípios e atribuições e o porquê das escolhas realizadas, podem ser fatores aliados para a ação efetiva, o chamado empowerment. O indivíduo autônomo a ponto de refletir e decidir o melhor para si, se posiciona em condição igualitária ao poder (Estado) e vai buscar de seus objetivos refletidos, podendo o indivíduo ser considerado influenciador do seu meio pelas ações (CARVALHO, 2004; SEN, 2000). Essa ação pode ser individual e/ou coletiva, quando as pessoas podem se aproximar de acordo com as necessidades e interesses para busca, no setor privado ou público,

soluções para os problemas em comum (CARVALHO, 2004).

Então, no que se refere à autonomia e empowerment, é possível relacioná-las as questões que permeiam a PS e as práticas educativas.

Ao discutir sobre práticas educativas, é possível enfocar a formação educacional que também não tem contribuído para o desenvolvimento do ser humano. As preocupações centram-se mais na garantia de memorização do conhecimento para a boa classificação no vestibular e assim tornando-se um ser alfabetizado, porém de possível grau elevado de ignorância. A formação do ser como homem, vem no sentido de perceber-se um homem que pode e deve pensar, refletir sobre si e seu entorno, bem como agir quando achar necessário. Essa proposta, que não deveria ser uma proposta e sim um condicionante da existência, tem como base levar o ser humano a conhecer-se como indivíduo que possui valores, sentimentos, razões, princípios e moral.

Neste momento, torna-se essencial explicar sobre a pedagogia crítica, considerada a mais adequada para a estimulação da autonomia. A utilização da pedagogia crítica deve-se ao fato de que falar em PS é falar sobre incremento do poder, necessitando de consciência crítica, através de desenvolvimento de habilidades e atitudes, conducentes à aquisição de poder técnico e político para atuar em prol de sua saúde.

Uma consideração que se faz no âmbito da PS é que nele não são desprezados aspectos relacionados ao modelo biomédico, muito pelo contrário, mas não podemos nos prender somente a isto, pois as práticas educativas na questão da saúde compreendem um campo bem mais amplo. O ideário da PS vai ao encontro das pedagogias críticas que reforçam a criticidade, a autonomia e o empowerment, auxiliando na ES para que, seja qual for o grupo, o objetivo esteja sempre voltado à melhora da população e não baseado na crença de que somente a parte fisiológica trará transformações nos homens.

EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE

No contexto do envelhecimento, cujas perdas fisiológicas, psicológicas e sociais, associadas à imagem negativa do envelhecimento podem abalar a autonomia dessas pessoas, as práticas precisam ir além das questões biomédicas, tendo em vista que a grande maioria dos idosos são portadores de pelo menos uma doença crônica degenerativa. As intervenções no âmbito do envelhecimento precisam focalizar os novos conceitos de saúde e PS cujo sentido é biopsicossocial. Essas práticas educacionais em saúde

adquirem um papel importante no empowerment dessa população, tornando possível disseminar informações e construir ações que preconizem hábitos de vida saudáveis e, assim, contribuindo para um envelhecimento bem sucedido (RAMOS, 2003; TEIXEIRA, 2002).

Durante a velhice, se vivida em condições ótimas de saúde e ambiente, é possível manter o desempenho, adquirir conhecimento, manter relações sociais, aprimorar a capacidade de auto-regulação e é através da capacidade de reserva que se diminuem os prejuízos e se conserva a autonomia (NERI, 1993).

Neri e Cachione (1999) apontam a educação como fundamental para a velhice bem sucedida. Mas qual educação seria essa? Uma educação "compensatória", que objetive a alfabetização para quem não aprendeu quando criança? Estas autoras acreditam que além de desenvolver este tipo de educação "compensatória" os programas educacionais para esta faixa etária devem favorecer o auto-conhecimento, a auto-realização, visando o desenvolvimento psicológico e espiritual destes idosos.

Os processos educacionais são importantes para o desenvolvimento da autonomia e da criticidade. Por meio das práticas da EF pode-se auxiliar os indivíduos para esses desenvolvimentos, porém deve-se levar em consideração a semântica da palavra Educação.

Como enfatiza Gerez (2006, p. 8):

[...] falar em Educação Física nos remete a pensar sobre um processo muito mais amplo e complexo que vai além da mera prática de atividades físicas, ou seja, envolve uma questão crucial que diz respeito à educação, constantemente esquecida quando esta ocorre fora do âmbito escolar.

A autora ainda apresenta o significado da palavra educação, que corresponde a trocas de conhecimentos e vivências proporcionando ganhos evolutivos, desenvolvimento da capacidade humana, da percepção de si e seu funcionalmente para a manutenção das funcionalidades.

A EF como uma estratégia de ES, principalmente no caso dos idosos, deve superar as práticas tradicionais, que se restringem à prevenção de doenças. Além disso, simplesmente "fazer atividade física" não é suficiente para desenvolver conhecimentos e valores e, assim, autonomia e posicionamento crítico. Faz-se necessário que a partir destas práticas, os idosos aprendam sobre saúde, a se conhecer, discutam sobre as atividades e suas implicações e compreendam de maneira crítica sobre o que fazem e possam assim optar pelo que julgam necessário para a sua saúde (VELARDI, 2003; VERAS; CALDAS, 2004).

A mídia tem divulgado muito sobre os benefícios da atividade para a saúde e um número crescente de estudos científicos associam esta prática à redução de doenças e ao aumento da expectativa de vida. Esta influência do paradigma biomédico ainda privilegia os aspectos fisiológicos em detrimento dos sócio-culturais, resultando num fenômeno de "causa e efeito", colocando a saúde como conseqüência da atividade física (BAGRICHEVSKY; PALMA, 2005; FARINATTI, 2000).

Não se trata de negar a importância da atividade física para essa população e nem seus efeitos benéficos na prevenção de doenças, mas sim de ampliar esses conhecimentos para além do aspecto biomédico, levando em conta as necessidades, expectativas e o entorno histórico e temporal, bem como dos aspectos psicossociais do envelhecimento e da saúde.

Essa propaganda de que a prática é capaz de prevenir e retardar a velhice é comum nos dias de hoje e alguns programas de saúde consideram relevante a relação da atividade física com a autonomia do sujeito (aspecto importante quando se fala de ES para idosos). Porém, por vezes se confunde autonomia com independência física e é apresentada como resultado de um mero treinamento para as capacidades físicas, desconsiderando as outras dimensões da existência humana (FARINATTI, 2000).

Santos e Portella (2005) apontam que é primordial para educação gerontológica atentar para além do estado físico, se preocupando também com o favorecimento da autonomia nesta população. Para tanto estes autores relatam alguns fatores como importantes: a visão de que todo o ser humano tem a possibilidade de desenvolvimento; que cada idoso tem características individuais; e que a educação não pode ser "bancária" (doação dos que julgam mais sábios, aos menos sábios).

E interessante notar que durante a velhice há um potencial de desenvolvimento e é necessário estimulá-lo para favorecer a qualidade de vida e a saúde destes indivíduos, mesmo com limitações. A EF precisa acreditar que envelhecimento não significa doença e que é possível desenvolvimento nesta fase. Essa crença vai ao encontro da Velhice Bem Sucedida (VBS), que segundo Neri (1995) é definida como um estado de bem estar físico mental e social, alcançado pelo indivíduo com base nos ideais, condições e valores da sociedade na qual está inserido. Tanto a história individual, quanto a história do grupo etário, se tornam importantes para este envelhecimento bem sucedido, pois a velhice depende dos acontecimentos ao longo do curso de vida.

Relacionando a PS e a teoria da VBS é possível observar que ambas ressaltam a necessidade de favorecer a autonomia das pessoas.

Assim, a PS como suporte para a atuação da EF é de grande valia, tendo em vista a relação existente entre esta perspectiva e a teoria da VBS. É fundamental que a prática de atividade física baseada nessas teorias objetive o autogoverno do educando e também o empowerment. Não somente no sentido de fazer escolhas conscientes, mas de, através da educação, favorecer a autonomia deste aluno para que reflita sobre sua situação, "empodere-se" e busque alternativas de práticas que mais lhe agradem. A EF como ramo da ES deve auxiliar na PS do idoso, possibilitando além da aprendizagem de novos conhecimentos com relação a sua saúde, suas capacidades e limitações, reconhecer o envelhecimento como um processo natural, modificando a atitude frente à velhice, ampliando assim, a autonomia destes sujeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

E consenso que a população brasileira está envelhecendo, mas será que os profissionais sabem como atuar junto a essa população? A Educação Física na ânsia de quantificar resultados de sua prática acaba por ser falha em um de seus principais papéis, a educação. É preciso que essa área em ascensão assumira esse novo olhar para a saúde, considerando o homem como tal, um ser complexo e singular, e não analisados por partes ou doenças, como acontece com a medicina.

No que se refere a PS, autonomia, empowerment e práticas educativas, há uma relação de interdependência entre esses elementos. Considerando a saúde não somente como ausência de doenças e de responsabilidade individual, mas compreendendo-a como de responsabilidade múltipla, então, não só indivíduo, mas Estado, organizações públicas e particulares podem contribuir para sua efetivação. Para tanto, as tentativas de intervenções da sociedade atual não têm contribuído largamente para o desenvolvimento da saúde e do ser humano. Pensando especificamente nas práticas educativas, é perceptível o desenvolvimento das fragmentações (doenças, condutas saudáveis, entre outros), ao passo que o ser humano é deixado de lado, sem considerar sua complexidade particular, individual e dependente do contexto vivido.

Sabendo que é de responsabilidade do Estado garantir condições básicas de sobrevivência e que temos liberdade e somos responsáveis por nós, o indivíduo pode ser livre a ponto de escolher conscientemente o emprego que lhe convém, bem como fazer uso adequado da educação e da saúde. Além disso, ser responsável por si diz respeito a se colocar em condição igualitária com quem lidera e representa o

país, e assim pode se colocar em real situação ao que se propõe a democracia. E é nesse sentido que se percebe os homens como seres autônomos e que podem buscar melhoras nos condicionantes de saúde, bem como em outras esferas.

Especialmente no caso dos idosos, que podem ter sua independência e autonomia abalada devido às perdas fisiológicas, psicológicas e sociais, associadas à imagem negativa do envelhecimento, as intervenções em saúde, como é o caso da educação física, precisam basear-se nos novos conceitos de saúde e PS cujo sentido é biopsicossocial. Tais práticas adquirem um papel importante no empowement dessa população, tornando possível disseminar informações e construir ações que preconizem hábitos de vida saudáveis, para um envelhecimento bem sucedido.

E é nessa direção que compartilhamos com os pressupostos da pedagogia crítica quando se trata de ES para idosos. No caso específico da EF, a atuação do profissional de acordo com essa pedagogia poderá favorecer o desenvolvimento da capacidade humana, da autonomia e do empowement dessa população.

REFERÊNCIAS

- BAGRICHEVSKY, M.; ESTEVÃO, A. *Os sentidos da saúde e a educação física: apontamentos preliminares. Revista Arquivos em Movimento*, v. 1, n. 1, p. 1-16, jan/jun. 2004.
- BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A. *Questionamentos e incertezas acerca do estatuto científico da saúde: um debate necessário na educação física. Revista da Educação Física da UEM*, v. 15, n. 1, p. 1-18, 2005.
- BALTES, M. M.; SILVERBERG, S. *A dinâmica dependência-autonomia no curso de vida*. In: NERI, A.L. (Org.). *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*. Campinas, Papyrus, 1995.
- BUSS, P. M. *Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000.
- _____. *Uma introdução ao conceito de promoção da saúde*. In: CZERESNIA, D. e FREITAS, C. M. (Org.). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 15-38.
- CAPONI, S. *A saúde como abertura ao risco*. In: CZERESNIA, D; FREITAS, C. M. (Org). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 55-57.
- CARVALHO, S. R. *Os múltiplos sentidos da categoria "empowerment" no projeto de promoção da saúde. Caderno Saúde Pública*, v. 20, n. 4, p. 1088-1095, 2004.

- CZERESNIA, D. *O Conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção*. In: CZERESNIA, D. (Org.). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendência*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53.
- FARINATTI, P. T. V. *Autonomia referenciada à saúde: modelos e definições*. *Motus Corporis*, v. 7, n. 1, p. 9-45, 2000.
- GEREZ, A. G. *A prática pedagógica em educação física para idosos e a educação em saúde na perspectiva da Promoção da Saúde: um olhar para o Projeto Sênior para a Vida Ativa da USJT*. 2006. 255f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2006.
- NERI, A. L. *Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa*. In: _____. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Papirus, 1993.
- _____. *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*. Campinas: Papirus, 1995.
- NERI, A. L.; CACHIONE, M. *Velhice bem sucedida e educação*. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. *Velhice e sociedade*. Campinas: Papirus, 1999.
- PEREIRA, A. L. F. *As tendências pedagógicas e a prática educativa nas Ciências da Saúde*. In: *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 5, p. 1527-1534, set/out. 2003.
- RAMOS, L. R. *Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso*, São Paulo. *Caderno Saúde Pública*, v. 19, n. 3, p. 793 -798, maio/jun. 2003.
- SANTOS, V.; PORTELLA, M. R. *As práticas educativas de promoção da saúde e da cidadania do idoso e seu caráter emancipatório*. In: SANTIN, J. et al. *Envelhecimento humano: saúde e dignidade*. Passo Fundo: UPF, 2005.
- SEN, A. K. *Desenvolvimento como liberdade*. Companhia das Letras, 2000.
- TEIXEIRA, M. B. *Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde*. 2002. 144f. Dissertação (Mestrado) - Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2002.
- VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. *Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade*. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.
- VELARDI, M. *Pesquisa e ação em Educação Física para idosos*. 2003. 218 f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física , Universidade de Campinas, Campinas, 2003.

Marina Alvim Zamarim

Faculdade de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu

Renata Frazão Matsuo

Faculdade de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu

Marília Velardi

Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Maria Luiza de Jesus Miranda

Faculdade de Psicologia - USP

Referência do artigo:

ABNT

ZAMARIM, M. A. et. al. Educação física para idosos: a promoção da saúde como suporte para a prática educativa. *Conexões*, v. 6, p. 344-354, 2008.

APA

Zamarim, M. A., Matsuo, R. F., Velardi, M., & Miranda, M. L. J. (2008). Educação física para idosos: a promoção da saúde como suporte para a prática educativa. *Conexões*, 6, 344-354.

VANCOUVER

Zamarim MA, Matsuo RF, Velardi M, Miranda MLJ. Educação física para idosos: a promoção da saúde como suporte para a prática educativa. *Conexões*, 2008; 6: 344-354.