

## Uma Experiência de Educação com Idosos

Denyse Mary Hamer\*

A velhice é um processo fisiológico que não ocorre necessariamente paralelo à idade cronológica, apresentando considerável variação individual. Pode-se dizer que o envelhecimento não é apenas um processo físico, mas um processo individual com amplas variações. O envelhecimento é considerado o período em que todos entram na terceira idade; portanto é uma fase normal do ser humano. O que caracteriza a velhice é a perda dos ideais da juventude, a dessintonização com a mentalidade do tempo, o desinteresse pelo cotidiano, a perda do humor, a desconfiança no futuro e o desamor ao trabalho. O envelhecimento vem acompanhado de vários efeitos em todos os sistemas orgânicos que, de algum modo, diminuem a aptidão e a performance física.

Esses efeitos podem ser antecipados ou adiados nas pessoas porque sofrem interferências de fatores individuais, hereditários, sociais e ambientais. Imprevistos e hábitos de vida são fatores que interferem de maneira significativa no processo de envelhecimento. Sendo assim, qualquer indivíduo pode se sentir velho aos trinta anos e jovem aos oitenta, dependendo desses fatores e de sua força de vontade em relação aos sentimentos.

Para HAYFLICK (1996)<sup>1</sup>, o envelhecimento não é mera passagem do tempo. É a manifestação de eventos biológicos que ocorrem ao longo de um período. Não existe uma definição perfeita para o envelhecimento mas, como ocorre com o amor e a beleza, as pessoas o reconhecem quando o sentem ou o vêem.

---

\* Coordenadora do Projeto de Extensão Universitária "Atividades na Terceira Idade", Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, MG. E-mail: [dmhamer@deefi.ufop.br](mailto:dmhamer@deefi.ufop.br)/[denyse@feop.com.br](mailto:denyse@feop.com.br).

<sup>1</sup> HAYFLICK, L. *Como e Porque Envelhecemos*. Trad. Ana Beatriz Rodrigues e Prescila Martins Celeste. Rio de Janeiro: Campus, 1996. 306p

A velhice, portanto, tem de ser analisada não somente como um fator biológico, mas também como um fato cultural, como uma totalidade onde o biológico está presente, levando-se em conta, pois, o cultural. Ela pode ser vivida e pensada das mais variadas formas e nas mais diferentes sociedades.

A intenção de cada um é ser ativo até a morte. Levando-se em conta que o processo de envelhecimento começa aos trinta anos, dois terços da vida são vividos na velhice, já que a expectativa de vida está aumentando.

Mas o que é envelhecer? Envelhecer é ter perdas de funções. É morte de células que compõem os sistemas, que compõem o organismo. Mas as funções vão diminuindo e não se tem percepção dessa perda. Só se percebe esse processo quando algum distúrbio acontece, como, por exemplo, um mal cardíaco, diabetes ou os efeitos da pressão alta. Então, esses são pontos que vão mostrando que alterações foram acontecendo, porém podem não ser perdas e danos. É uma fase natural da existência, com possíveis renovações, mudanças e realizações. Mas como ocorrem essas alterações? O corpo é um grande sistema composto de diferentes outros sistemas. Os declínios funcionais mais evidentes são observados na capacidade de trabalho, no débito cardíaco, na frequência cardíaca, na pressão sanguínea, na respiração, no metabolismo basal, na

musculatura, na condução nervosa, na flexibilidade, nos ossos e na água corporal total.

Dr. HUET, da Sociedade de Antropologia, demonstrou que o organismo é um "mosaico" de idades. Cada órgão envelhece no seu próprio ritmo, independente do resto do organismo: *"alguém de sessenta anos pode ter um coração de quarenta, pulmões de trinta, órgãos sexuais de vinte e rins de setenta, mais ainda, pode ter um otimismo de vinte e cinco anos, ou um pessimismo de oitenta"*.

Sendo assim, é preciso considerar a atividade física como elemento transformador de todo esse processo, como um procedimento que beneficia consideravelmente a saúde do idoso. A prática do exercício físico regular é fundamental nessa época da vida, pois propicia abundantemente efeitos benéficos em nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que, além de atuar na prevenção e no tratamento das doenças próprias da idade, melhora significativamente a independência, a autonomia e, portanto, a qualidade de vida do idoso.

A Universidade, como produtora do saber, é indiscutivelmente co-responsável pelo aumento da expectativa de vida. Portanto, não pode se omitir do compromisso com a qualidade de vida e do comprometimento com o aumento da qualidade do tempo livre.

No pensamento de SEVERINO (1992)<sup>2</sup>, é a partir dessa exigência que se pode compreender a importância da escola para a construção da cidadania. Com efeito, para que a prática educativa seja uma práxis é preciso que ela se dê no âmbito de um projeto. A escola é o lugar institucional de um projeto educacional. Isso quer dizer que ela deve se instaurar como espaço-tempo, instância social que sirva de base mediadora e articuladora de outros dois projetos que envolvem o agir humano: de um lado, o projeto político da sociedade e, de outro, o projeto pessoal dos sujeitos envolvidos na educação.

Já há nove anos venho desenvolvendo um trabalho com idosos em nossa comunidade. Hoje posso afirmar, com certeza, que através dele me realizei pessoal e profissionalmente. É lógico que é muito mais difícil efetuar-lo: os obstáculos são muitos, as cobranças também, a falta de condições, um desafio. Porém, traz um retorno tão grande que esses detalhes ficam em segundo plano.

E com essa experiência posso dizer que realmente o idoso se transforma quando passa a participar de atividades orientadas com o objetivo de fazê-lo se encontrar como ser humano. A velhice, como a adolescência, tem sentimentos, aspirações e pensamentos próprios, e

seus aspectos psicológicos são tão importantes e consideráveis quanto os biológicos. A não-participação em projetos direcionados torna o idoso como um "jabuti que se esconde em sua própria carapaça".

Comecei com uma turma de ginástica com trinta alunos. À medida que as aulas iam acontecendo eles comentavam com os outros, e a procura pelo trabalho se tornava maior: hoje são duzentos; e de uma aula de ginástica estendeu-se para um leque de 13 (treze) atividades. Nós, educadores, não podemos nos ater simplesmente a uma parte. Estamos trabalhando com gente que tem corpo, alma e espírito. E uma parte se completa com outra e forma um ser-nomundo: inteiro, com sonhos, ideais, frustrações, expectativas, esperanças... aí vem a responsabilidade.

Sabemos que os idosos são elementos fundamentais no meio social, pois se integram na formação de agente de informação mediante a família e rodas de amigos. Portanto, buscamos seu crescimento pessoal através de palestras que discutam assuntos do dia-a-dia: aposentadoria, relações, valores, ética, doenças relacionadas ao envelhecimento (menopausa, andropausa, osteoporose, hipertensão, diabetes). Outro fator positivo foi ter iniciado um trabalho visi-

<sup>2</sup> SEVERINO, A. J. ; MARTINS, J. S. *Sociedade Civil e Educação*. Campinas, SP: Papyrus, CEDES/SP:ANDE-ANPED, 1992, 233p.

tando nossa cidade. Conhecida e admirada pelo mundo todo, nosso povo, porém, não teve a curiosidade de visitá-la como os turistas. Então, iniciamos um trabalho integrado à Secretaria Municipal de Turismo, que nos cedeu um guia. Preparamos os roteiros e passamos por todos os pontos: igrejas, chafarizes, museus etc. E em cada visita uma descoberta, uma interação maior. Ficavam admirados: como puderam não ter conhecido, até aquele dia, tanta coisa que ignoravam existir na cidade em que nasceram! O pico do Itacolomí... achavam que eu era doida em querer que aqueles "velhos" partilhassem tal loucura; mas nada tão encantador. Só quem faz essa aventura pode comentar como a natureza nos foi presenteada! Alguns ofegantes, outros deslumbrados, todos se sentiram crianças, tamanha a maravilha.

Depois veio a busca pela vivência de nossos vizinhos: os distritos. Como viviam, qual a cultura, folclore, meio de subsistência etc. Vocês não avaliam como foi enriquecedor! Hoje transpusemos nossos limites e estendemos nossas jornadas para Caldas Novas, Grussaí, Pirapora, Praia Formosa, entre tantos outros lugares que são verdadeiros paraísos para aqueles que até então não tiveram esta oportunidade. Com seus setenta/oitenta anos estão desbravando lugares antes nunca imaginados.

Outra atividade fundamental para o grupo foi o trabalho desenvolvido pela coordenadora da área pedagógica do Museu da Inconfidência, Bete Salgado.

Um curso sobre memória e preservação que resultou na criação de um livro e de uma exposição sob o tema "Objetos contam Histórias". Aqui o idoso reviveu seu passado glorioso e teve a oportunidade de avaliar como sua vida foi produtiva: constituiu família, teve um emprego digno, transpôs desafios, rompeu barreiras e agora tem um mundo a ser descoberto, através da participação de um grupo que o auxilia na busca de sua identidade. Estamos nos preparando para a elaboração de outro livro, a ser lançado nos 10 anos do projeto, com o título provisório: "O meu amigo do peito".

Agora, nosso desafio maior vem com o curso de alfabetização. Uma vitória que só foi possível porque a professora aposentada Alice Prisca Ferreira, aluna do projeto, se propôs como voluntária para cumprir tal tarefa. Pessoas com sessenta e oito, setenta anos, buscando uma luz no fim do túnel; num mundo cada vez mais tecnológico, na era dos computadores, dos e-mails, telefones celulares, pessoas frequentam uma universidade e não sabem ainda ler e escrever! Chegam acabrunhados, com a sacolinha de plástico contendo o caderno e o lápis, ansiosos na busca da descoberta do b- a-bá.

Outro fator social importante é a adaptação desse idoso ao esporte. Pessoas que nunca usaram maiô desfilando na piscina para uma aula de hidroginástica ou tomando caldo nas águas do mar, como se não fosse com elas. O medo nessas horas é preocupante

para quem se responsabiliza por elas. Ou então, os maltratos da artrose, as mãos inchadas e doloridas no início da aprendizagem do voleibol não interferem no avanço do treino. Como crianças, brigam, discutem e saem da quadra contrariados porque o time perdeu. Limite nessas horas é detalhe que eles não querem saber. Tudo isso é sinal de vida, e eles valorizam e freqüentam o Departamento, rotineiramente. Às vezes brincamos com um ou outro dizendo-lhes que só lhes falta trazer o colchão para se instalarem definitivamente no Departamento.

A partir da prática da ginástica e do interesse das pessoas, a criação de um projeto acabou se traduzindo em criatividade, espontaneidade, lucidez, cultura, arte e convivência, envolvendo, dentre outros elementos de construção biopsicossocial, o jogo, o encontro e o movimento.

Mesmo com todas as dificuldades, a velhice deve ser encarada não como o começo do fim, mas como um período de transformações. O envelhecimento não pode ser encarado como prenúncio da morte e sim como uma nova fase da vida: mais rica, menos atribulada; um momento em que as respostas não vêm do vigor físico, mas do aprimoramento da sensibilidade.

Montou-se, portanto, esse projeto de extensão universitária. O objetivo é a melhoria da qualidade de vida desses idosos, através de sua participação em atividades biopsicossociais, de modo a poder contribuir com o seu crescimento

como ser humano, dando-lhes atenção, ocupando aos poucos seu tempo livre, de forma que eles próprios não se sintam sufocados; que aos poucos eles se entrossem nas atividades, ampliem o círculo de amizades, valorizem o que estão fazendo e monitorem seu novo estilo de vida para prevenção da sua saúde. Tudo muito simples, com bastante criatividade, porém com muita motivação. E os resultados estão sendo colhidos a cada passo. Tanto é que o grupo manifestou interesse em não entrar de férias em julho. É um sinal de que as coisas têm andado no caminho certo.

Se pararmos para pensar porque isso acontece, poderemos avaliar vários aspectos: quando a pessoa envelhece e/ou aposenta ela é discriminada pela sociedade, a começar pela própria família. Ocorre um conflito de gerações devido à falta de diálogo. Em função da situação financeira, os idosos acabam tendo de morar com os filhos, pois hoje a sua pensão ou aposentadoria é que vai complementar a renda familiar. E normalmente não existe a oferta de um trabalho específico voltado para esse grupo na comunidade. Dessa forma ele se vê "trancafiado" em casa, tendo como companhia a televisão que, nos dias de hoje, não tem uma programação satisfatória; com isso, ele sente que a vida parou. Perdem-se contatos, os dias parecem não acabar, sentem-se solitários, começam a ficar hipocondríacos, ou podem apresentar o que se chama irritabilidade por baixo estresse, o que

significa que têm pouco desafio pela frente, passando a criar problemas para resolvê-los.

Não há dúvida de que o caminho que leva à melhor qualidade de vida passa pela aprendizagem e pela troca constante de informações. E tudo demonstra, de modo convincente, como os efeitos da educação são altamente positivos para a ação preventiva, evitando processos subjetivos vividos negativamente na velhice,

assim como os desequilíbrios do bem-estar físico, social e psíquico.

A Universidade Federal de Ouro Preto mostra que é possível contribuir com a melhoria da qualidade de vida da comunidade na qual se está inserida, por meio de um trabalho de extensão universitária, com a participação efetiva dos idosos em atividades biopsicossociais voltadas especialmente para a prevenção de doenças.