

# GRADE CURRICULAR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA PROPOSTA VOLTADA PARA O IDOSO

Adriana Baratela Ribeiro Zawadski \*  
Gislaine Cristina Vagetti\*\*

**RESUMO:** O processo de envelhecimento é a soma de vários fatores, por isso, com o passar dos anos o desgaste do organismo torna-se inevitável, deixando, assim, o ser humano mais suscetível a doenças. Diante disso, a prática de exercício físico se torna essencial em todas as fases da vida, principalmente na velhice, quando há uma perda na aptidão física, o que debilita a saúde. Os principais objetivos deste estudo foram investigar sobre o conhecimento dos alunos acerca do processo de envelhecimento e saber qual a importância de incluir na grade curricular um conteúdo específico sobre a pessoa idosa. A pesquisa teve caráter descritivo e a amostra se constituiu de sessenta acadêmicos dos sexos feminino e masculino do último ano do curso de Educação Física, com idades entre vinte e trinta e cinco anos. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário contendo perguntas semi-estruturadas. Os resultados indicaram que não existe uma disciplina específica ao processo de envelhecimento, porém em sua maioria os alunos se sentem capazes de atender um idoso que busca o exercício físico, porque tiveram alguma prática com a população em questão. Por outro lado os acadêmicos consideraram que a população idosa está crescendo e que por isso haver uma disciplina direcionada ao idoso é de suma importância. Nesse sentido, concluiu-se com o estudo que, para avançar no atendimento às necessidades e limitações do idoso, é interessante que o profissional da Educação Física se dedique ao estudo dessa questão específica, para que assim o seu trabalho seja pautado no co-

---

\* Licenciada em Educação Física pelo CESUMAR - driczawadski@hotmail.com

\*\* Professora Mestre do curso de Educação Física do CESUMAR - gislaine@cesumar.br

nhecimento. Tal estudo deve ser iniciado na graduação em Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação física; grade curricular; idosos.

## **PHYSICAL EDUCATION SYLLABUS: A PROPOSAL FOCUSING ON ELDERLY PEOPLE**

**ABSTRACT:** The aging process is the sum of several factors, and thus, with the passing of years the body's wearing becomes inevitable making the human being more susceptible to diseases. In face of this, the practice of physical exercises becomes essential in all stages of life, especially in the old age when there is a loss of physical aptitude and health becomes debilitated. The main objectives of this study were to assess the knowledge that undergraduates have about the aging process, and to know the importance of including in the curricular grid specific contents for the elderly. This research has a descriptive character and the sample was constituted of male and female undergraduates aged between twenty and thirty-five years, in their last year of Physical Education course. For the collection of data, a questionnaire containing semi-structured questions was employed. The results indicated that there is no specific discipline dealing with the aging process, but the majority of undergraduates feel capable of serving an elderly person who seeks physical exercises because of their previous practice with this age group. On the other hand, the undergraduates also consider, as the elderly population is growing, that to have a specific discipline focused on the elderly is of paramount importance. Therefore, the study concluded that, to advance in the service of the needs and limitations of the elderly, it is interesting that the Physical Education professional dedicates some of his time to the study of this specific issue so that their work is based upon knowledge. Such studies should be initiated during Physical Education graduation courses.

**KEYWORDS:** Physical Education; syllabus; elderly.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Mazo (1998), o Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional. Estimativas apontam que, neste século, o país será o sexto maior em número de idosos.

Para Géis (2003), o processo de envelhecimento é a soma de vários fatores e envolve os aspectos biopsicossociais, pois no idoso há transformações progressivas, tais como perdas celulares, diminuição de força muscular, deficiência auditiva e visual, dentre outras. Além disso, ocorre um declínio lento, e depois acentuado, das habilidades que antes desenvolvia como recusa da situação de velho e do meio. Ao mesmo tempo ocorre também diminuição da vontade, enfim um estreitamento afetivo; e por fim, isolamento social, insegurança, estado de saúde insatisfatório e a falta de opção ao escolher suas próprias atividades.

Na verdade, cada idoso apresenta limitações e capacidades diferentes e, por se tratar de um grupo especial que vem cada vez mais procurando pela atividade física, o futuro educador físico tem de ter conhecimento suficiente a respeito do idoso e essa habilidade terá de ser aprendida durante a formação acadêmica.

Segundo Calegari (2005), várias alterações de currículo têm sido propostas, levando a uma situação em que, freqüentemente, três diferentes apresentações curriculares estão simultaneamente ocorrendo em um mesmo curso. Isso acarreta problemas operacionais sérios, com os chamados currículos velhos, novos e novíssimos, que com o passar do tempo vão mudando de *status*, à medida que se criam currículos originais.

A mudança é saudável e faz parte do mundo acadêmico, em que a procura pelo novo e pela melhoria do sistema deve ser sempre incentivada. Não obstante, se fizermos uma análise das mudanças ocorridas, poderemos verificar que a discussão envolvendo a elaboração das propostas ocorre através de um nível de questionamento muito baixo por parte dos docentes, exceção feita sempre a um seleto grupo que se encarrega das discussões. Essa situação é difícil de ser mudada, pois o grande número de professores transformaria as reuniões em verdadeiras assembléias. Outras dificuldades são a falta de um horário comum e o fato de uma grande parte dos docentes ser contratada sob o regime de hora/aula, havendo pouca interação com a Universidade.

O que ocorre, então, é que o pequeno grupo realiza algumas reuniões, discutindo principalmente a grade curricular do curso. A ênfase é colocada principalmente em quais disciplinas devem ser ministradas, quantos créditos cada uma deve ter, qual a cadeia de pré-requisitos.

Diante desse fato surgiu a questão: na grade curricular do curso de Educação Física está incluída uma disciplina de trabalho voltada para o idoso, para que os futuros profissionais consigam atender a esse público?

No sentido de verificar se há preocupação em direcionar a idosos uma disciplina no curso de Educação Física, enunciaram-se os seguintes objetivos: investigar sobre o conhecimento dos alunos acerca do processo de envelhecimento; verificar se na proposta de trabalho há uma disciplina com a preocupação em estudar o idoso e saber qual a importância de incluir na grade curricular um conteúdo específico sobre a pessoa idosa.

Para tanto foi necessário estudar o idoso e o processo de envelhecimento, o idoso e a atividade física e, por fim, a formação profissional em Educação Física.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 O IDOSO E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Segundo Meireles (1999), o processo de envelhecimento começa desde a concepção. Destarte a velhice é um processo dinâmico e progressivo em que há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando uma maior incidência de processos patológicos. Esse período de vida não é tido como um estado patológico, e sim, como um fenômeno natural previsto.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, fato que se evidencia não apenas em países desenvolvidos - como o Canadá, os Estados Unidos ou o Japão, mas também em países como o Brasil, onde a expectativa média de vida é de 70 anos.

Para Vargas (1992), o processo de envelhecimento é universal e individual, ocorrendo de diversas maneiras e podendo referir-se a um fenômeno fisiológico, de comportamento social, ou ainda cronológico, isto é, de idade.

De acordo com Salgado (1982), o processo de envelhecer compreende o *Envelhecimento biológico e o envelhecimento psicológico*.

No *envelhecimento biológico* se dá o declínio do organismo humano, decorrente do processo de essência, responsável por perdas orgânicas e funcionais. Além disso, um organismo pode decair em sua força e função por uma utilização inadequada ou mesmo por má nutrição. A literatura enumera algumas características, como perdas celulares, enfermidades degenerativas, diminuição do consumo de oxigênio e da quantidade de sangue que bombeia o coração, entre outras. Entre as características do envelhecimento biológico, Vargas (1992) cita as alterações físicas, como na aparência (rugosidade e cabelos brancos) e na pele, alterações nas estruturas relacionadas à locomoção (ossos mais frágeis, perda da massa e da força muscular), alterações nos sistemas respiratório (pulmonar) e cardiovascular (coração e circulação do sangue), redução da capacidade de funcionamento dos órgãos dos sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato), alterações no sistema endócrino (diminuição da produção do hormônio), associada à diminuição da capacidade de adaptação do organismo a novas situações, o que faz com que os idosos tenham maior dificuldade em retornar ao seu estado normal quando submetidos a estresse e tensão.

O *envelhecimento psicológico* consiste na maturidade e velhice e em certas modificações que se processam no íntimo do indivíduo e deixam alterados seus valores e atitudes. Um dos fatores é a motivação, que depende de características comportamentais e de experiências vivenciadas. Portanto, a tendência é de um declínio lento.

Por fim, tem-se o *envelhecimento social*, quando a valorização da força de produção do homem coloca os idosos em posição inferior. Com isso há o isolamento social, ruptura com a vida profissional e situação econômica crítica.

Muitas vezes o isolamento traz sérias conseqüências para o idoso, caracterizadas por ele não se sentir bem num ambiente que considera hostil, reduzindo-se suas interações sociais. Por isso, há uma grande dificuldade em definir idoso e também uma vasta preocupação com o tema.

A velocidade do envelhecimento não é a mesma para todos os organismos, sendo possível que indivíduos da mesma idade apresentem situações biológicas diferenciadas por maiores ou menores ca-

pacidades. É também provável que, apesar da idade avançada, alguns órgãos tenham funcionamento típico de jovens.

Diante disso, várias são as doenças que um indivíduo idoso poderá contrair. Os danos físicos e morais do idoso podem ser minimizados e retardados na sua evolução se dermos valor a alguns aspectos, como, por exemplo, o conhecimento de suas causas, a motivação por alguma iniciativa terapêutica, noção do seu alcance ou das suas limitações e a prática de atividades físicas.

## 2.2 O IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com Nahas (2001), a diminuição da capacidade funcional e a conseqüente redução na qualidade de vida que acompanham o processo de envelhecimento podem ser atribuídas a três fatores: envelhecimento natural, doenças e inatividade.

Diante disso, a atividade física constitui, sem dúvida, um dos meios para se evitar que o homem passe do processo normal de envelhecimento para um envelhecimento mais saudável. Através dessa prática muitos dos problemas dos idosos podem ser amenizados, e com isso ele poderá ter uma vida saudável e tranqüila e sentir-se estimulado em sua auto-estima, que nessa fase da vida tende a decair.

Matsudo e Matsudo (1992) dizem que o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida dos idosos. O exercício realizado regularmente contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico, levando assim a uma diminuição do ritmo do processo degenerativo.

O exercício físico deve ser avaliado em vários aspectos. Mm primeiro lugar está o aspecto profilático, pois a partir do momento em que a pessoa inicia a atividade, começam a diminuir os fatores de risco para doenças crônicas. O segundo aspecto diz respeito ao tratamento de doenças já existentes, uma vez que atividades físicas podem ser um importante recurso auxiliar para o tratamento. Outro aspecto se refere à melhora da qualidade de vida, entendida do ponto de vista orgânico como a condição de conseguir realizar os esforços da vida diária e não apresentar grande quebra de homeostase duran-

te a atividade. O que se deve considerar também é o sedentarismo prolongado de muitos idosos, que acaba levando a uma diminuição gradativa de todas as qualidades físicas, comprometendo assim seu bem-estar. Finalmente, a atividade física, sob o ponto de vista psicológico, pode ajudar no combate à depressão, atuando como um catalisador de relacionamentos interpessoais e produzindo agradável sensação de bem-estar e superação de pequenos desafios.

Nahas (2001) escreve que os benefícios da atividade física a partir da meia-idade podem ser analisados na perspectiva individual ou da sociedade como um todo. Ele coloca as vantagens da seguinte maneira: *benefícios fisiológicos* – controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio/ *benefícios psicológicos* – relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco de depressão; e, por fim, os *benefícios sociais* - indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais preservadas.

Diante disso, a prática de atividades físicas para idosos não é só importante para a força física, mas um bem necessário para o idoso fugir da depressão e conviver socialmente. O idoso é beneficiado como um todo ao realizar exercícios físicos. Numa sociedade que envelhece rapidamente é fundamental que se redefina o papel do idoso no âmbito social, valorizando assim a contribuição que ele ainda pode trazer.

Barbanti (1990) afirma que com a falta da atividade física o indivíduo acumula em seu organismo um excesso de gordura corporal, o que contribui para a obesidade e, conseqüentemente, para uma baixa auto-estima.

De acordo com Allsen *et al.* (2001), a atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial; ela é importante em todos os estágios da vida, desde a infância até idades mais avançadas. Além disso, traz benefícios à maior parte dos componentes estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, aumentando a capacidade funcional e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida.

Diante de tantos benefícios que o exercício físico proporciona ao idoso, torna-se necessário que o futuro profissional de Educação Física conheça todas essas vantagens e saiba direcionar seus conhecimentos a esse grupo de pessoas, que a cada dia está mais interessado em envelhecer saudavelmente. Esse aprimoramento do professor deve começar na graduação.

### 3. FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O entendimento da crise de identidade da Educação Física remete às suas origens, em que se encontra uma fundamentação de cunho essencialmente biológico.

Segundo Soares (1994), a Educação Física é valorizada pelas elites dirigentes e figura em publicações que tratam de saúde em geral, de moral e educação, escritas em sua grande maioria por médicos que buscavam conferir cientificidade à Educação Física, reforçando a sua importância para a obtenção de uma vida mais longa.

Somente a partir de 1988 os pesquisadores brasileiros da Educação Física passaram a usar matrizes epistemológicas sem, contudo, ameaçar a hegemonia dos modelos empírico-analíticos. Mesmo com essa postura conquistada, foi possível criar condições para a ruptura com a tradição linear do conhecimento, porque, mesmo havendo uma dimensão sociocultural dentro da Educação Física, ela produz marcas no organismo do ser humano que o acompanham por toda a vida. Portanto, mais que descrever fenômenos ligados ao movimento humano, cabe à Educação Física identificar as relações existentes entre as dimensões que compõem o movimento humano. Os futuros professores de Educação Física desenvolverão novas e necessárias maneiras de ensinar à medida que vivenciarem novas maneiras de aprender.

Calegari (2005) coloca que a natureza da atuação profissional do professor na relação com o aluno permite que este tome iniciativa, e isso depende de sua capacidade de dirigir a ação educativa e resolver problemas com inteligência e criatividade. Isso significa que o professor tem de desenvolver a capacidade de síntese, reformando seu pensamento de forma a superar a lógica disciplinar, buscando os saberes necessários ao exercício da profissão, envolvendo diferentes grupos de pessoas, em especial os idosos, e aprendendo como trabalhar com eles.

A discussão do profissional a partir da análise do currículo faz repensar o valor do conteúdo, pois nele estão as concepções, os propósitos, os objetivos, enfim, os ingredientes que fazem a ligação do professor com o aluno.

Para Silva (1995), em se tratando da formação do educador profissional de Educação Física, acredita-se ser necessário conceber



que toda e qualquer concepção do currículo compõe-se de elementos que evidenciam pressupostos de valor, e ao longo dos tempos o currículo vem sofrendo alterações para atender às modificações sociais.

As instituições de ensino superior talvez não contemplem uma formação próxima ao atual processo de transição demográfica e de suas conseqüências sociais, ocorrendo assim certa escassez de recursos técnicos e humanos para enfrentar o aumento desse grupo populacional - o dos idosos - de forma anexa às condições objetivas e subjetivas.

Mororó (2001) destaca que o profissional tem a função de mediador entre a cultura corporal e seus praticantes, fazendo do exercício físico uma forma de desenvolvimento humano.

O sentido que o profissional atribui ao seu trabalho é extremamente relevante para que se realize uma intervenção consciente, e não alienada do seu propósito em relação ao atendimento, que deve ser eficiente e condizente com a realidade do idoso.

Além disso, a proximidade entre a teoria acadêmica e a prática com o processo de envelhecimento deve se dar na perspectiva de possibilitar aos futuros profissionais uma visão da totalidade da pessoa idosa, sendo necessária a compreensão das particularidades dessa população.

Diante disso, o cuidado deve estar em não cometer o erro de oferecer uma atividade física apenas para distrair o idoso ou para ocupar seu tempo livre, mas sim, em entender as necessidades e limitações dessa população. Esse assunto é de abrangência da Educação Física, e sua abordagem na formação inicial deve ser tratada com cuidado especial pela docência.

#### **4. MATERIAIS E MÉTODOS**

Para buscar as informações a respeito da grade curricular do curso de Educação Física, foi realizada uma pesquisa de campo, que, segundo Alves (2003), caracteriza-se por adotar como procedimento a coleta de dados e como recurso o questionário, além de correlacionar fatos sem manipulá-los. A metodologia foi a seguinte: a amostra foi composta por sessenta acadêmicos de ambos os sexos do último ano do curso de Educação Física, sendo quarenta alunos da Universidade Estadual de Maringá (UEM) e vinte alunos do Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), duas instituições situadas na cidade de Maringá - Paraná.

A validação do questionário ocorreu no mês de novembro de 2006 e foi feita por três professores doutores da Universidade Estadual de Maringá (UEM), os quais colaboraram para a finalização das perguntas com base nos objetivos da pesquisa.

Para a coleta de dados utilizou-se um questionário, entregue diretamente pela pesquisadora aos acadêmicos no mês de dezembro (2006), após o termo de consentimento do Comitê de Ética do Cesumar. Todos os entrevistados se encontravam nas instituições citadas acima e os questionários foram recolhidos imediatamente após o seu preenchimento, sendo os dados resultantes analisados por intermédio da frequência e porcentagens.

Foi utilizada para a análise estatística uma abordagem quantitativa e as respostas obtidas na pesquisa obedeceram à escala Likert, em que se utilizou um quadro, cinco gráficos e um organograma.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1. Características pessoais dos entrevistados.

Idade	Período Letivo		Trabalha na Área de Ed. Física		* Área de Atuação - Ed. Física			
	F	%	F	%	F	%		
20-25	50	83,4	Noturno	10 17	Não	17 28,4	Academia	32 53
25-30	6	10	Diurno	50 83	Sim	43 71,6	Idoso	2 3,3
30-35	4	6,6					Escolas	1 1,7
							Treinamento	8 13
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>60 100</b>	<b>Total</b>	<b>60 100</b>	<b>Total</b>	<b>43 72</b>

O quadro 1 refere-se ao perfil dos acadêmicos. A maior parte dos entrevistados tem entre 20 e 25 anos, somando 83,4%, enquanto os indivíduos com 25 a 30 anos constituem 10% e, por fim, a faixa etária dos 30 aos 35 anos corresponde a 6,6%.

Em relação ao período letivo, constatou-se que 83% das pessoas entrevistadas são do período da manhã, ao passo que 16,6% estudam no período noturno.

Quanto à atuação, a maioria já trabalha na área da Educação Física, perfazendo um total de 71,6%; e os demais, 28,4%, não exercem nenhuma função nessa área. Dos que trabalham, 53% estão em

academias, 13% usam seu tempo com treinamento, 3,3% já têm vivenciado o trabalho com idosos e 1,7% atua em escolas.

Segundo Martineli (2001), há uma separação entre a teoria e a prática que é preciso ultrapassar: as teorias existem exclusivamente na universidade e a prática existe apenas na escola, ao passo que, ao contrário, o professor deve aplicar à sua prática a teoria produzida ou aprendida na universidade.

O mesmo autor ainda destaca que o processo de formação inicial é o que busca caminhos interdisciplinares, permitindo uma percepção da totalidade das pessoas que estão sob sua atuação pedagógica. A reprodutibilidade de sistemas de atuação é constantemente discutida na graduação, porém não dá a certeza de que os acadêmicos tenham assimilado a necessidade da atuação diferenciada, adequada para cada realidade – a da escola, a da academia ou a daquela com públicos **especiais**.

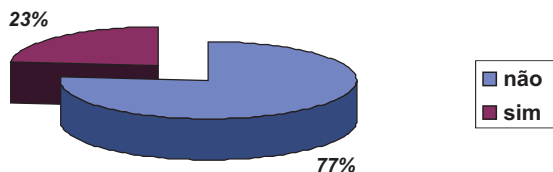


Gráfico 1 – O processo de envelhecimento sendo abordado na formação acadêmica.

No gráfico 1 percebe-se que 77% dos entrevistados afirmaram não ter tido acesso direto a uma disciplina específica sobre o processo de envelhecimento, enquanto 23% responderam que sim, ou seja, que já tiveram um conteúdo sobre o assunto, sob o título Educação Física Adaptada e Pedagogia do Movimento II.

O assunto sobre o envelhecimento é de abrangência da Educação Física e sua abordagem na formação inicial deve ser tratada com cuidado especial pela docência. Na grade curricular do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, o tema é tratado pela disciplina Educação Física Adaptada, abrangendo outras populações com necessidades especiais.

Conforme Pedrinelli (1994), o termo Educação Física Adaptada surgiu na década de 1950 e foi definido como um programa diversificado de

atividades desenvolvimentistas. Somente em 1982 passou a ser definida como Educação Física para pessoas com necessidades especiais. São consideradas atividades apropriadas e possíveis, adequando as metodologias de ensino para o atendimento às características de todas as pessoas, de modo a respeitar suas diferenças **individuais**.

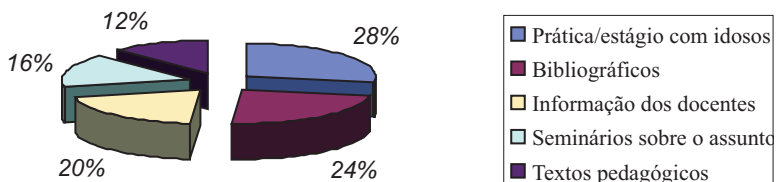


Gráfico 2 – Conhecimentos adquiridos pelos acadêmicos sobre o processo de envelhecimento.

Os dados do gráfico 2 acima demonstram que o maior percentual de acadêmicos (28%) considera ter tido acesso aos conhecimentos a respeito do idoso por meio da prática, ou seja, estagiando com esse grupo, enquanto 24% responderam ter recorrido à bibliografia específica. Já a informação por parte dos docentes ficou com 20%, seminários sobre o assunto com 16%, seguidos de 12% dos textos pedagógicos.

Moreira (2004) destaca que para a elaboração de um programa de exercício físico é preciso atenção à modalidade, ao objetivo, à frequência e à intensidade, entre outros fatores que não podem ser desconsiderados, e que é de responsabilidade do professor de Educação Física planejar e direcionar suas ações para este fim. Ao analisar esse posicionamento, justificou-se o questionamento feito aos alunos, pois para trabalhar de forma individual as necessidades de um grupo de idosos o profissional precisa obter os conhecimentos e saberes inerentes a essa clientela para que assim ele possa adaptar-se às suas limitações e **exigências**.

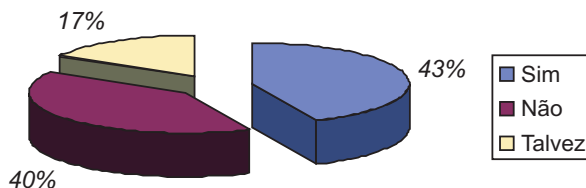


Gráfico 3 – Capacidade em atender um idoso que procura um exercício físico.

O gráfico 3 mostra o percentual de acadêmicos que se sentem capazes ou não de atender um idoso que busca o exercício físico. De acordo com a amostra, 43% responderam que sim, 40% afirmaram não estar aptos e, por último, 17% ficaram indecisos na afirmação ou negação da pergunta.

Ao se solicitar uma resposta direta não poderia ter sido aberta a possibilidade de dúvidas. Verificou-se, não obstante, que algumas pessoas não possuem preparo, ou existe a falta de interesse e de mais atividades práticas com os idosos. A diferença entre as respostas de afirmação e negação não foi significativa, mas sim, contraditória, pois em sua maioria os entrevistados confirmaram não ter recebido um conteúdo específico ao processo de envelhecimento durante a graduação e mesmo assim se sentiam capacitados para trabalhar com o idoso com os conhecimentos básicos adquiridos. O que se observa é que não há uma visão crítica do tipo de preparação ideal para se atuar profissionalmente com a velhice, ficando a questão para o momento em que isso acontecer concretamente.

Diante disso, constatou-se que há uma experiência de ensino para cada público, o que, claramente, não é suficiente para cumprir uma prática reflexiva e essa deficiência acaba deixando em sala de aula as discussões acerca do **tema**.

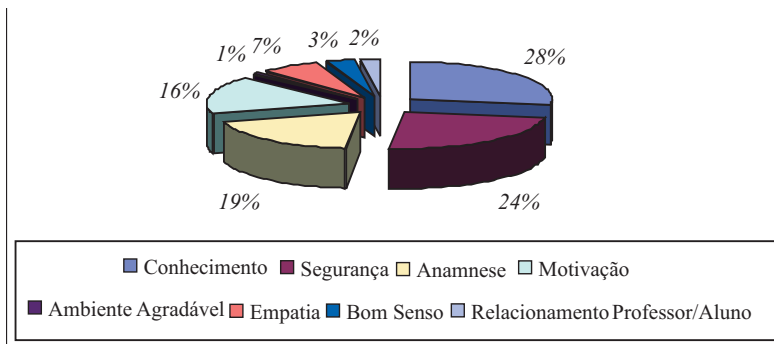


Gráfico 4 – Itens fundamentais no atendimento ao idoso que procura o exercício

Constataram-se no gráfico 4 os itens fundamentais para o atendimento ao idoso que procura o exercício físico: em 1º lugar, com 28%, o conhecimento; em 2º lugar, com 24%, a segurança; em 3º a anamnese, com 19%; em 4º lugar, com 16%, a motivação; em 5º, com 7%, a empatia; com 3%, o bom senso ficou em 6º lugar; na 7ª

colocação, com 2%, o relacionamento professor-aluno; e, por fim, em 8º lugar, com 1%, ficou o item *um ambiente agradável*.

Diante das respostas confirmou-se a importância de incluir na grade curricular do curso de Educação Física uma disciplina voltada ao idoso, pois, segundo os acadêmicos, o que se deve levar primeiramente em consideração no atendimento ao idoso é o conhecimento, e para adquiri-lo, é necessário muito estudo, o qual deve se iniciar na graduação.

Para Géis (2003), o professor deve despertar no idoso a motivação para o exercício, sendo atencioso, transmitindo segurança, carinho, integridade e confiança. Cabe ao professor também ser compreensivo e amigo, tratando com respeito cada idoso, prestigiando suas opiniões, seus estímulos e críticas. Além disso, o professor deve apresentar um trabalho claro, dando ao idoso a oportunidade de vencer desafios.

Com base na citada autora, percebeu-se que o relacionamento professor-aluno é de suma importância e que, antes de qualquer elemento que componha esse quadro legítimo para o idoso que busca o exercício físico, é preciso haver uma sintonia entre o profissional da Educação Física e o seu aluno.

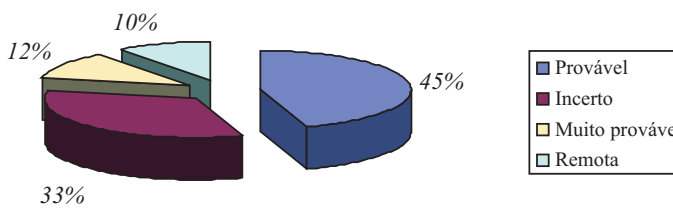


Gráfico 5 – Possibilidade de atuação específica no atendimento **ao idoso**.

De acordo com o gráfico 5, 45% dos entrevistados confirmam que será provável a atuação com o idoso; 33% já colocam que essa possibilidade ainda é incerta; os que dizem ser muito provável o atendimento a esse público somam 12%, ao passo que 10% consideram remota a chance de trabalhar com a terceira idade.

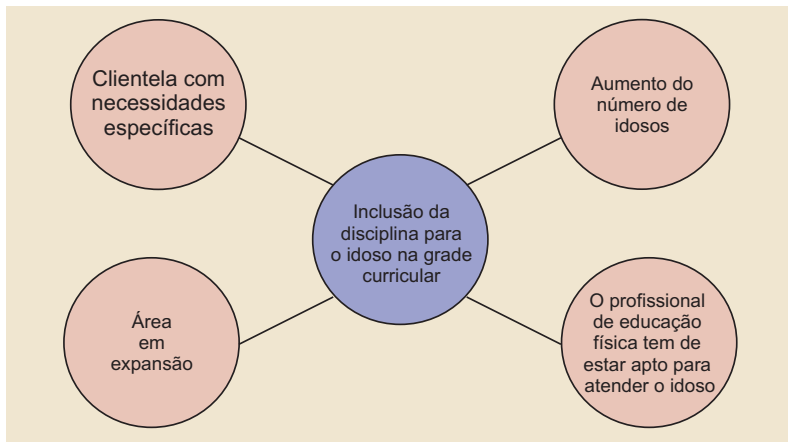
Novamente verificou-se ser indispensável um conteúdo específico ao processo de envelhecimento, pois a maioria dos entrevistados respondeu haver possibilidade de trabalhar com o idoso. Em face disso, os cursos de graduação em Educação Física têm grande res-

ponsabilidade na formação de profissionais que pretendem atuar com a terceira idade.

Mazo (1998) diz que o Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional rápido e que neste século o país será o sexto maior em número de idosos.

Segundo Leite (2000), o exercício físico torna o idoso mais dinâmico e menos sujeito à incidência de doenças. Supõe-se que esses sejam os motivos pelos quais 45% dos acadêmicos responderam que o trabalho com o idoso é provável, uma vez que a terceira idade está buscando uma vida mais saudável.

Organograma – Opinião dos acadêmicos na inclusão da grade curricular do curso de Educação Física um conteúdo voltado **para o idoso**.



De acordo com o organograma, a questão principal ficou no centro e as respostas obtidas nos quatro círculos laterais. Os alunos foram questionados acerca da importância de se incluir na grade curricular do curso de Educação Física uma disciplina voltada para o idoso, e a resposta obtida foi que: é uma clientela com necessidades específicas; o número de idosos vem crescendo consideravelmente; além disso, é uma área de trabalho em expansão, e por isso o profissional de Educação Física tem de estar apto para atender esse público.

As respostas obtidas se entrelaçam, porque é um fato o envelhecimento populacional no mundo, e certamente a idade traz algumas limitações que precisam ser consideradas e estudadas para que se

tenha uma velhice mais tranqüila. Sendo assim, como um dos objetivos da Educação Física é o desenvolvimento corporal, o assunto do idoso também precisa de uma reflexão crítica, e isso quer dizer percebê-lo e compreendê-lo com suas restrições a serem superadas. Nesse sentido, verifica-se que, para o profissional de Educação Física, o trabalho com o idoso se tornou uma área em expansão.

Géis (2003) observou que a expectativa de vida do brasileiro nos dias de hoje está se aproximando dos 65 anos e em 2025 a perspectiva seria de 32 milhões de pessoas nessa faixa etária; portanto, a geração jovem conviverá com essa realidade social nos próximos vinte anos. Além disso, já foi comprovado que o exercitar-se ameniza os problemas decorrentes da idade e traz benefícios para os movimentos básicos do idoso.

A pesquisa demonstrou que na grade curricular do curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá e da Universidade Estadual de Maringá não há uma disciplina específica ao processo de envelhecimento. Por outro lado, evidenciou que existe um conteúdo acerca do idoso, pois 23,3% dos entrevistados afirmaram ter tido acesso a esse conhecimento e ainda citaram em qual disciplina estava embutido: para os alunos da UEM estava como Educação Física Adaptada, e no CESUMAR, como Pedagogia do Movimento II.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste início de século, destacam-se mudanças consideráveis na estrutura demográfica mundial, especialmente em relação ao número de pessoas idosas. O envelhecimento populacional é um fato que atinge o mundo todo e traz várias disfunções ao ser humano, comodiminuição nas funções cardíaca e pulmonar, aumento da gordura corporal, diminuição da massa e da força muscular e perda da densidade mineral óssea, entre outras. Além dessas alterações físicas ou do envelhecimento biológico propriamente dito, temos também um envelhecimento psicológico e social; ou seja, as mudanças são muitas e se dão em todos os aspectos da vida das pessoas. Dessa maneira, é importante compreender as necessidades e limitações dessa fase da vida, para que se possa retardar o processo de envelhecimento e dar mais qualidade de vida e independência às pessoas idosas.

Sabe-se também que a procura pelo exercício físico é concreta e que essa prática proporciona muitos benefícios, tanto fisiológicos como psicológicos e sociais. Mais que qualquer outra variável, a saúde influencia o bem-estar dos indivíduos em processo de envelhecimen-



to. Um estilo de vida ativo aumenta a capacidade funcional e a qualidade de vida, e a boa qualidade de vida gera a satisfação.

Na análise dos dados da pesquisa constatou-se que para a maioria dos acadêmicos não há uma disciplina específica ao processo de envelhecimento, porém existe uma orientação a respeito do idoso com vivências e textos pedagógicos. Além disso, os alunos se sentem capazes de atender um idoso que procura o exercício físico, mas ficou nítido na pesquisa que não é unânime entre os futuros profissionais que o curso lhes garanta o necessário para a atuação com o idoso. Por fim, segundo os futuros profissionais de Educação Física, há necessidade de incluir um conteúdo direcionado ao envelhecimento, já que é uma população que se expande e procura viver mais e melhor.

Os conhecimentos produzidos durante a fase acadêmica devem ser repassados e utilizados pela sociedade de maneira significativa para a satisfação dos seus interesses, sendo os estudantes, bem como os professores, os produtores desses conhecimentos, e não somente consumidores. A tarefa dos profissionais de Educação Física é repartir com a sociedade as habilidades e as informações adquiridas na formação acadêmica.

Dessa forma, o professor, como agente social que interfere na sociedade, precisa de uma educação que o qualifique para atender às necessidades das pessoas, em especial às do grupo dos idosos, pois eles possuem anseios e restrições próprios da idade.

As instituições de ensino superior não contemplam uma formação para atender às pessoas idosas, ocorrendo a escassez de recursos técnicos e humanos para enfrentar o aumento desse grupo populacional. Neste sentido, é preciso repensar a formação inicial em Educação Física para o atendimento ao idoso de maneira mais eficiente para uma atuação que possibilite implantar intervenções junto a essa parcela da população.

Pôde-se concluir que, para avançar no atendimento às necessidades e limitações do idoso, é interessante que se inclua no curso de Educação Física uma disciplina que permita ao futuro profissional da área dedicar-se aos estudos durante a graduação nessa especialidade acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E. et al. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

ALVES, M. **Como escrever teses e monografia um roteiro passo a passo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

BARBANTI, V.J. **Aptidão física: um convite á saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

CALEGARI, R. C. Educação Física, complexidade e a formação de professores de educação física. **Revista Educação Física e suas amplitudes**. Curitiba: Scherer, 2005, p. 77-99.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na 3ª idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LEITE, P. F. **Aptidão Física, esporte e saúde**. 3. ed. São Paulo: Robe, 2000.

MARTINELLI, T. A. P. **A formação inicial em educação física e a preparação de um profissional reflexivo**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá: Maringá, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira da Ciência do movimento**. 1992, p.19-30.

MAZO, G. Z. **Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos**. Santa Maria: Nova Prova, 1998.

MEIRELES, M. E. A. **Atividade Física na 3ª idade: uma abordagem sistêmica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MOREIRA, P. M. P. **Idoso e atividade física: um estudo sobre a produção monográfica dos cursos de graduação da UEM**. Monografia (Graduação). Universidade Estadual de Maringá: Maringá, 2004.

MORORÓ, H. P. Profissionais da atividade física: Concepções e práticas no trabalho com idosos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE

CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12, 2001. **Anais...** Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001. Meio Eletrônico.

NAHAS, V. M. **Atividade, saúde e qualidade de vida.** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa. 2. ed. Londrina: [s. n.], 2001.

PEDRINELLI, V. J. **Pessoas portadoras de deficiência mental e a prática de atividades motoras.** In: SESÍ-DN. Educação Física e Desporto para Pessoas Portadoras de Deficiência. Brasília: SESI-DN, 1994. p.52-63.

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

SILVA, S. M. A importância do currículo na formação do professor de educação física: uma reflexão sobre sua ação. **Revista Mineira da Educação Física**, v. 3, n. 2, p. 75-77, 1995.

SOARES, C. L. **Educação Física: Raízes Européias e Brasil.** Campinas: Autores Associados, 1994.

VARGAS, H. S. **A depressão no idoso: fundamentos.** São Paulo: Fundo Editorial Byk, 1992.