

**PROJETO CLUBE SESC MATURIDADE ATIVA:
NA BUSCA DE UMA NOVA VISÃO SOBRE A VELHICE.**

Especializanda: **Gicelia Flores Londero**
Graduada em Educação Física-UFSM
Orientador: **José Francisco Silva Dias**
Doutor em Educação-UFSM

Gicelia Flores Londero
Rua Morotin N° 85
Bairro Medianeira
Cep- 97015-430
Fone: 55-96023025
E: mail: giceliafl@yahoo.com.br

RESUMO

Partindo do pressuposto, de que no Brasil, a oferta de atividade física para a terceira idade, teve início nos anos 60, no SESC São Paulo, buscamos saber como está sendo desenvolvido o trabalho com esta população nos SESC's do Rio Grande do Sul, sendo de nosso conhecimento que esta entidade, em nível de estado, tem como princípio desenvolver uma nova visão de envelhecimento humano. Tivemos como objetivos reconhecer os motivos pelos quais os idosos procuraram o grupo, bem como o porquê permaneceram; o conceito de envelhecimento que estão desenvolvendo; sugestões e aspectos mais relevantes sobre o assunto. Tivemos como amostra 278 idosos de ambos os sexos que fazem parte dos 19 Clubes SESC "Maturidade Ativa" em todo o Rio Grande do Sul. Estes idosos responderam a um questionário com questões objetivas e subjetivas. Diante dos resultados concluímos que o principal motivo pela busca do grupo foi com a intenção de praticar uma atividade física, permanecendo no grupo por sentirem-se entre amigos, tendo a ação social como aspecto mais relevante; sugerem um profissional com mais disponibilidade de tempo para atendê-los e estão mudando sua visão sobre o envelhecer, pois acreditam ser esta uma fase como qualquer outra de suas vidas, a qual pode e deve ser vivida intensamente.

Palavras chaves: terceira idade, visão de envelhecimento, Maturidade Ativa.

ABSTRACT

Leaving from the estimated one that, in Brazil, it offers of physical activity to the third age, it had beginning in the 60's, at SESC São Paulo, we search to know how is being developed the work with this population at SESC Rio Grande do Sul, being from our knowledge that this entity, in state level, has as a principle to develop a new vision of human aging. We had as an objective to recognize the reasons why the aged ones had looked for a group, as well as the reason why they had remained in that one; concept of aging that they are developing; suggestions and aspects more excellent about the subject. We had as a sample 278 aged ones of both sexes, which are part from 19 SESC's Clubs "Maturidade Ativa" in all over Rio Grande do Sul. These aged ones had answered to a questionnaire with objective and subjective questions. Ahead of the results, we concluded that the main reason to the search of the group is with the intention to practise a physical activity, remaining in the group because they feel themselves between friends, and having the social action as one more excellent aspect, suggesting a professional with more availability of time to take care of them, and they are changing their vision of aging, therefore they believe that this part of its lives is equal to any another one that they have lived previously, which can and must be lived intensely.

Words keys: third age, vision of aging, Maturidade. Ativa

INTRODUÇÃO

Atualmente temos muitos grupos de convivência para terceira idade, estes fazem parte do cotidiano dos velhos que vivem em nosso país. Em relação à oferta de atividade física orientada, para esta população, o SESC São Paulo foi pioneiro no Brasil, proporcionando exercícios físicos para idosos aposentados do comércio. Isso aconteceu a partir da década de 60, quando se observou a necessidade de mantê-los ocupados ao longo de suas vidas. A idéia se expandiu, de modo que podemos encontrar diversas propostas de atividades para esta faixa etária.

O Rio Grande do Sul está muito avançado em relação a outros estados, no que diz respeito ao estudo, a pesquisa e ao trabalho com terceira idade. Mazo (1998), descreve que no ano de 1984, foi fundado o (NEATI) Núcleo de Apoio à Terceira Idade, o qual em 1994 passou a denominar-se (NIEATI) Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade, vinculado ao Departamento de Desportos Coletivos do Centro de Educação Física, da Universidade Federal de Santa Maria, estruturado pelo professor José Francisco Silva Dias, dando seguimento ao trabalho iniciado em 1984, com os grupos de atividades físicas para terceira idade. Este, desde então, vem proporcionando trabalhos relacionados ao exercício físico orientado para idosos da cidade de Santa Maria e região, o núcleo é uma referência nacional em estudos sobre o envelhecimento.

A preocupação em oportunizar um envelhecimento com uma maior qualidade de vida, vai além da idéia de fazer os idosos saírem de casa, é necessário atender aos interesses dos mesmos, fazendo com que estes estejam atentos aos fatos pessoais, sociais e culturais, sendo fundamental a instrução e a readaptação de todos diante da realidade em que estão inseridos.

Há dois anos, o SESC/RS deu início a uma proposta de trabalho com terceira idade, o projeto chama-se Clube SESC Maturidade Ativa, tendo como missão promover o bem-estar e a qualidade de vida aos idosos do estado. Atualmente são 19 grupos organizados, oferecendo diferentes atividades a seu público, onde os participantes desenvolvem ações sociais que atendem carências de suas comunidades. Segundo o regimento do Clube SESC maturidade Ativa de 2003, a missão do clube é construir um novo significado social para o envelhecimento, contribuindo para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos seus sócios e da comunidade que estão inseridos.

Os princípios do clube SESC Maturidade Ativa dizem respeito à valorização dos sócios, sua vida, seu espaço, seus interesses, promovendo a saúde física e mental, o intercâmbio cultural, estimulando a convivência, a amizade, o envolvimento social, comunitário e solidário.

Stuart- Hamilton (2002), afirma que ninguém fica velho de um dia para outro, pois o processo de envelhecimento ocorre ao longo de vários anos, de modo que características físicas e mentais de uma pessoa passam por transformações. É difícil indicar um limiar preciso sobre quando deixamos à meia-idade e passamos à terceira idade.

Deste modo temos como objetivo geral, analisar, como os idosos participantes do projeto SESC Maturidade Ativa estão construindo a sua visão sobre envelhecimento humano. Partimos do pressuposto de que os idosos em geral, ao longo dos anos, estão formando uma identidade significativa, para a etapa da vida que estão presenciando. Devido a estas transformações procuramos investigar um grupo de idosos que possui

claramente como meta desenvolver esses valores nos idosos, Com o intuito de estudar como este fato está se desenvolvendo na pratica.

Nesta pesquisa investigamos a compreensão dos idosos, participantes dos Clubes Maturidade Ativa, sobre a concepção que estes possuem em relação ao envelhecimento, tendo como objetivos específicos reconhecer o que fez com que estes buscassem e permanecessem no grupo, seus aspectos relevantes e suas idéias para o crescimento deste contexto, sendo uma forma de verificar o quanto o SESC/RS vem contribuindo para a sociedade gaúcha.

Segundo Debert (1996), é possível surgir uma nova imagem do envelhecer, permitindo a construção de uma terceira idade que transforme seus anos de vida em um envelhecimento gratificante e dignificante. O crescente número de grupos de convivência vem viabilizando uma redefinição de valores, atitudes e comportamentos, que são idealizados nos grupos e transferidos para as diferentes situações individuais.

Desta forma justifica-se esta pesquisa não só pela sua contribuição para área da educação física, ou para quem se interessar pelos estudos do envelhecimento humano, mas também, para que o mentor do projeto faça uso dos resultados. Através desta pesquisa o SESC-RS poderá visualizar se os seus objetivos estão caminhando com sucesso, bem como traçar novas metas para tornar-se mais significativo. O estudo também vai ao encontro das necessidades da população estudada, a qual busca uma identidade para este período da vida.

Para construir uma visão de envelhecimento sem pré-conceitos é preciso uma modificação de pensamentos ao longo dos anos. A terceira idade é uma população que vem crescendo constantemente, por tanto acreditamos ser do interesse da sociedade, conhecer a visão que os idosos possuem em relação ao envelhecer, sendo este um fato histórico, social e cultural.

Matsudo (2001), afirma que é evidente para todos nós estarmos envelhecendo, pois este processo faz parte do desenvolvimento humano. Envelhecer não está somente associado a fatores negativos, de modo que o idoso não pode mais ser visto como um ser a margem por não ter nada a oferecer a sociedade. Por tanto devemos pensar em como programar o processo de envelhecimento que atinge a todos sem distinção, para que o mesmo seja vivenciado como mais uma etapa.

O envelhecimento é um processo natural, que ocorre em todo e qualquer ser vivo, não podemos fugir a esta realidade, mas podemos influenciá-lo. Temos este estudo como uma possibilidade de verificar a forma como está acontecendo na prática à conscientização do envelhecer e o quanto a sociedade deve estar preparada para auxiliar significativamente os idosos nesta etapa tão importante de suas vidas. Este é apenas o começo de uma longa caminhada, rumo a uma velhice digna, há muito que conquistar, pois queremos viver anos a mais, com qualidade de vida e igualdade social.

MÉTODOS

Este estudo é caracterizado como descritivo, pois para Lüdke e André (1986) esta visa à descoberta e a interpretação de um contexto, retratando a realidade de forma completa e profunda, representando o ponto de vista presente em uma situação social. Busca o significado que as pessoas dão as coisas e a sua vida, procurando capturar a perspectiva dos participantes, ou seja, como eles encaram as questões focalizadas.

Para Lakatos e Marconi (2001), a pesquisa descritiva busca a investigação com a finalidade de delinear ou analisar as características de fatos ou fenômenos.

O estudo teve como população pessoas da terceira idade, ou seja com mais de 60 anos, participantes dos 19 Clubes SESC Maturidade Ativa, localizados no estado do Rio grande do Sul. Tendo uma população finita, aplicamos uma formula estatística intervalar citada por Lopes (2005), a qual nos permite determinar o tamanho da amostra necessária para que o estudo possa ter uma margem de erro de apenas 5% para mais ou para menos.

Os dados foram coletados através de questionários, os quais possuíam 5 questões subjetivas, sendo as três de múltipla escolha e duas descritivas. Estes foram enviados ao responsável no SESC por cada clube, o qual aplicou e reenviou os mesmos. Dos 19 clubes existentes apenas 3 não retornaram o material.

Analizamos as informações levando em consideração os objetivos do estudo, ressaltando na integra as opiniões e propostas dos idosos, na perspectiva que estas venham a enriquecer os grupos de convivência da terceira idade.

Silvia e Menezes (2001) ressaltam que a pesquisa é um trabalho em processo não controlável, adotar uma metodologia significa escolher um caminho, onde muitas vezes, requer ser reinventado a cada etapa. Precisamos não somente de regras, mas sim de muita criatividade e imaginação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com a análise minuciosa, do material coletado, chegamos aos respectivos resultados, de forma que os apresentamos partindo da população, amostra e informações retiradas das questões, as quais são descritas na ordem em que foram respondidas.

Quadro 1: População, amostra e número de questionários avaliados.

Cidades onde há Clubes	população	Amostra	Material coletado
Bagé	40	08	00
Bento Gonçalves	210	40	21
Cachoeira do Sul	60	13	10
Caxias do Sul	142	28	26
Cruz Alta	115	23	22
Erechim	55	12	12
Ijuí	92	18	14
Lageado	50	10	07
Montenegro	212	41	41
Novo Hamburgo	70	14	14
Campo Bom	55	12	12
Campestre	167	32	18
Educare	100	20	00
Santa Cruz	47	10	9
Santa Maria	63	13	13
Santa Angelo	96	19	19
São Leopoldo	40	08	00
Torres	30	08	08
Uruguaiana	210	40	29
Total	1.854	369	278

- Amostra mínima (erro=5%)

Dos 19 clubes aos quais enviamos os questionários 3 deixaram de reenviar o material, sendo assim tivemos 16 clubes participando do estudo.

Tendo interesse em realizar o estudo, de modo que os resultados se aproximem ao máximo do real, optamos por enviar material a todos os clubes, sendo assim vamos descrever os resultados apresentando as respectivas discussões e reflexões. As três primeiras questões foram de múltipla escolha como podemos observar abaixo:

1ª Questão: Os 3 principais motivos que levaram os idosos a procurar o Clube SESC Maturidade Ativa.

Quadro 2:

Fazer atividade física	161
Fazer amigos	152
Convite de uma amiga (o)	102
Fazer passeios	95
Aprender coisas novas	90
Incentivo dos filhos	43
Recomendação médica	34
Encontrar companhia	34
Buscando ajuda contra problemas emocionais	33
Grupo de terceira idade mais próximo de sua casa	33
Outros...	9
Encontrar um namorado (a)	8

Verificamos que o principal motivo que levou os idosos a procurar o Clube foi à atividade física, isso faz parte de uma nova concepção adotada por todos para que possam manter, ou até mesmo aumentar a sua qualidade de vida. Em seguida temos a busca de amizades e em terceiro o convite feito por um amigo para participar do grupo. São claras as influências das relações afetivas, de modo que a busca pelas amizades e o convite de amigos foram determinantes para que a maioria das pessoas fizesse parte do clube. Citaram como outros motivos o fato de sair de casa, melhorar a qualidade de vida, manter-se mais ativo e participar de ações sociais.

Dias (2001), salienta que o maior objetivo de manter os idosos em meio a um programa de atividades é para que os mesmos continuem ativos e participativos socialmente, permitindo que a velhice seja um período onde se possa desfrutar de uma boa qualidade de vida.

O resultado que encontramos, tendo a atividade física como o principal motivo para a busca do grupo, também é evidenciado nos estudos de Matsudo (2001), reconhecendo que cada vez mais os idosos estão aceitando o desafio de praticar uma atividade física regular, pois estes estão obtendo resultados significativos, tanto nos aspectos cardiorespiratórios, como nos neuromotores.

Para Veras (2003), a consciência de um estilo de vida mais saudável, permitiu ao ser humano ampliar o seu ciclo de vida. Fala-se até em um Brasil de cabelos brancos, pois a expectativa de vida cresce aceleradamente, os especialistas afirmam que, o nosso país torna-se cada vez mais um território de idosos.

Com os dados coletados identificamos idosos buscando a prática de atividades físicas orientadas, o que nos permite dizer que a preocupação com a saúde e a qualidade de vida, ao longo dos anos são fundamentais para o bem viver. Manter-se ativo fisicamente também é uma forma de inclusão social, pois todas as faixas etárias estão preocupando-se cada vez mais com o seu bem estar, e o sedentarismo não tem espaço para estas pessoas.

Não se perde com o tempo a importância do convívio social, fazer novas amizades e valorizar as existentes estão enfatizadas como motivos primordiais, trazendo uma mensagem de que as relações afetivas são indispensáveis aos seres humanos ao longo de sua existência, independente do período de vida em que o indivíduo se encontra.

2ª Questão: Identificamos os 3 motivos pelos quais permanecem no grupo.

Tabela 3:

Gosta de estar entre amigos	148
Diverte-se com as atividades desenvolvidas no clube	98
Estar no grupo é uma razão para viver mais	90
Realização de ações sociais	86
Identifica-se com o grupo	83
Despertou você para a prática de exercícios físicos	77
Participação em passeios e viagens	76
Mantém-se ativo socialmente	53
Sente-se útil aos colegas e a comunidade	50
Fez você se redescobrir como pessoa	31
Outro. Cite...	00

A tabela acima descrita nos diz que o motivo principal para permanecerem no Clube é o fato de estarem entre amigos, se divertindo com as atividades propostas, e encontrando mais razões para viver. Não citaram nenhum outro motivo além dos já apresentados.

Vindo ao encontro do que diz Andrade (2001), pois nenhuma pessoa deseja uma vida interrompida, mas também ninguém deseja uma vida longa e insatisfatória. Estar bem não significa apenas obter um atestado médico de boa saúde, mas sim se manter atento ao equilíbrio do corpo, às funções físicas, sociais, espirituais e materiais.

As informações dos motivos pela busca ao grupo, associadas as razões pelas quais permanecem no mesmo, podem nos garantir que o fato de terem encontrado uma atividade que lhes dá prazer e diversão, faz com que estes não se afastem. Reforçados por estar entre amigos, sentindo-se úteis, ativos e fazendo a diferença, encontraram motivação, tendo mais vontade de viver, e viver de modo ativo e saudável.

Encontramos nesta questão o quanto o ser humano quer fazer parte do todo, sendo aceito, estando inserido no ambiente em vive, sentindo útil a si próprio e aos outros. Estes são fatores que poderíamos encontrar em outras faixas etárias, o que faz dos idosos um ser consciente e indispensável ao ciclo vital de nossa espécie.

3ª Questão: De acordo com SEU PENSAMENTO, levando em consideração a sua participação no projeto Clube SESC Maturidade Ativa, envelhecer é?

Entre as 4 opções de conceitos oferecidas, das 278 pessoas estudadas, 183 acreditam que envelhecer é uma graça divina, com saúde mais ainda, as marcas no rosto significam experiência, anos vividos, não deixando de lado a vontade de aprender novas coisas com os jovens, e a eles ensinar um pouco do que conhecem. A segunda opção foi escolhida por 62 idosos, afirmando que envelhecer é uma etapa como qualquer outra da vida, que deve ser vivida e aproveitada dentro das suas possibilidades e limitações, apenas 17 pessoas dizem sofrer com a velhice, pois a sociedade é preconceituosa, são desvalorizados por não possuírem beleza física e não concordarem com os ideais dos mais jovens. Assim como 16 idosos dizem que é uma etapa boa, na qual não se podem fazer muitas coisas, pois falta saúde e dinheiro.

Estudos realizados por Giovelli (2004), levantam a evidência que não existe, pela parte da maioria dos jovens, interesse algum em respeitar, em ouvir e aceitar os idosos, existe um conflito de gerações, onde se criam pré-conceitos sobre o envelhecimento, de modo que muitos são passados de geração a geração.

Devemos observar que não é pela parte de todos os jovens essa atitude, pois muitos valorizam e respeitam os idosos. Essa também é outra transformação necessária, os jovens devem aprender a valorizar os idosos, reconhecendo que estão em processo de envelhecimento.

Segundo Acosta (2002), o envelhecimento precisa ser visto não mais como um conjunto de degenerações dos processos fisiológicos, mas como uma possibilidade única, onde precisamos nos libertar dos conceitos tradicionais, propondo um novo arranjo para o que é terceira idade.

Neste contexto, Fraiman (1988), diz que envelhecer é um processo, de modo que modificações acontecem tanto na área biofisiológica como na área psicossocial. É uma fase madura, em que o indivíduo pode se manter apto a contribuir efetivamente para a sociedade, pois possuem uma visão do todo que só anos lhe permitiram obter, a menos que suas capacidades mentais sofram danos irreversíveis.

Temos como positivo o resultado da questão em debate, pois grande maioria dos idosos está construindo uma visão digna da velhice, ou do envelhecer, de modo que este conceito vai servir de exemplo às novas gerações, sendo passado ao longo dos anos, fazendo do processo de envelhecimento algo natural, gradativo, e porque não dizer produtivo. No entanto isso depende do esforço pessoal dos próprios idosos, pois estar ativo, disposto a aprender e a ensinar, atuante na comunidade, são fatos conquistados por cada cidadão.

Pensamos que os idosos que ainda não conseguem ter no envelhecer associações positivas, se deve a elementos como a forma que os idosos eram ou são tratados em muitos locais. Mas a sua história da vida é fator que mais podemos considerar, pois a forma como vivemos e olhamos para nos mesmos, e para o mundo que nos cerca será refletido em nossos pensamentos e atitudes.

Vem a reforçar o nosso estudo o que diz Bassit apud Rosa, Geraldo e Avila (2005), enfatizando que o processo de envelhecimento está relacionado com a nossa vida inteira, por que reflete o nascimento, o crescimento, o amadurecimento e a forma como vivemos nossa vida e organizamos seu curso. Esta é uma experiência diversificada e sujeita as influências dos diferentes contextos sociais, históricos, culturais e políticos.

As duas questões finais foram descritivas, nelas pedimos que descrevessem 3 itens relevantes do projeto e na última colocassem sugestões para que este tenha mais sucesso.

Ressaltaram como aspectos primordiais:

* A ação social, realizada na comunidade, beneficiando pessoas menos favorecidas, havendo assim a possibilidade de sentir-se útil diante de si e dos outros;

* Estar entre amigos, havendo um ambiente agradável entre sócios e conselheiros; Torna-se viável fazer novas amizades através de viagens e passeios;

* A realização de atividades físicas orientadas por bons profissionais, das quais citaram: Ginástica, jogos, recreação, dança, ioga, musculação, etc.

Encontramos muitos aspectos valorizados pela população estudada, em relação ao proposto SESC, como o atendimento por profissionais capacitados e a promoção de viagens e passeios, mas se sobressai o fato da ação social. Gostam de fazer o bem aos seus semelhantes, sente-se realizados em ver o próximo feliz, não medindo esforços para que as doações se concretizem.

A entidade (SESC) oportuniza aos idosos que se mobilizem em prol da comunidade, eles organizam e promovem os eventos, decidindo em assembléia as instituições que estão mais necessitadas, de modo que os próprios idosos fazem as entregas.

As atividades são orientadas por profissionais habilitados que buscam interagir junto ao grupo, sendo um facilitador para que alcancem suas metas. Na primeira questão verificamos que a busca pela prática de uma atividade física foi a principal causa de buscarem o grupo. Na questão que estamos analisando aparece mais uma vez a atividade física sendo valorizada e reconhecida pelos idosos.

Nesta perspectiva Acosta (2002) descreve que as intervenções do profissional de educação física de ir além a simples prática de exercícios, têm a função de questionar e libertar os sujeitos, para que possam compreender e refletir sobre essa ação e sua aplicação no cotidiano.

Quanto às sugestões, tivemos inúmeras, entre elas podemos mencionar as mais citadas:

* A necessidade de haver um profissional do SESC com maior disponibilidade de tempo para o grupo, bem como um espaço físico adequado, reservado para que os mesmos possam realizar suas atividades. Inclusive uma cozinha onde possam preparar produtos que venham a ser destinados a renda para ação social.

* Pedem que haja divulgação dos Clubes, nos meios de comunicação local, havendo uma busca de pessoas que venham inserir-se a proposta. Assim como ressaltam a necessidade de que todos os sócios venham a interagir de modo significativo em meio às atividades. Citam também a pouca adesão por parte dos homens nos Clubes, os quais gostariam que estes se tornassem mais presentes.

* As opções de atividades físicas, diferem entre os clubes, de modo que estes pedem outras modalidades, caso o centro de atividades (SESC) não possua o espaço para esta proposta, eles solicitam convênios, como por exemplo: Com ginásios para esportes coletivos e piscinas para atividades no meio líquido.

* Levantam questões como:

- Realização de passeios valorizando a cidade local e região;
- Palestras com temas relacionados à saúde;
- Atividades havendo a integração familiar;
- Clubes de leitura;
- Disponibilidade de atendimento psicológico,
- Manter-se participativo a eventos que ocorrem em sua cidade e região;
- Visitas a pessoas doentes e asilos;

- Buscar patrocínio, a fim de que haja uma ajuda de custo, para os participantes do clube, que tenham comprovadamente baixa renda;

- Mais professores, em diferentes áreas, tais como: educação física, teatro e idiomas;

Alguns optaram por não apresentar sugestões, outros apenas ressaltam o quanto estão satisfeitos com o clube, porém muitos foram críticos e construtivos ao descreverem seus pensamentos. Entre os fatores mencionados nos resultados, o mais enfatizado é de que, estando entre amigos, e com grande interesse nas atividades ofertadas, o que falta, é um profissional que tenha mais tempo para acompanhá-los, pois demonstram estar gratos aos profissionais que os assistem, porém estes não possuem um espaço suficiente para desenvolverem as atividades da forma que gostariam.

REFLEXÃO FINAL

Evidenciamos que uma nova visão de envelhecimento está se desenvolvendo entre os participantes do projeto. Não podemos deixar de levar em conta as influências de fatores externos, como os meios de comunicação em geral e os grupos de convívio, os quais evidentemente estão contribuindo para que esta conscientização aconteça.

Na primeira questão observamos que o fato de desejarem realizar uma atividade física, bem como fazer novas amizades, são tópicos relevantes para essa pessoa procure o grupo. O velho que ficava em casa alheio as inovação do mundo, parte em busca do novo, do desconhecido, mantendo-se atento a tudo que lhe pode trazer satisfação, alegria e mais saúde. Este é o passo necessário para que este novo conceito tenha seu princípio, demonstrando que a conscientização está começando a acontecer.

Neste item temos a certeza de que o idoso que busca o Clube SESC Maturidade Ativa já se encontra aberto a aprender e a viver melhor. Encontrando uma proposta consistente que vem ao encontro de sua idealização, e que ainda lhe oferece outros caminhos, permite que o idoso disposto a continuar seu processo evolutivo, permaneça em meio a este, pois os seus conhecimentos são valorizados, e o indivíduo passa a reconhecer seus sentimentos e conhecimentos, dividindo com outras pessoas, podendo ajudar e do mesmo modo ser ajudado.

Para Veras (2003), a consciência de um estilo de vida mais saudável, permitindo ao ser humano ampliar o seu ciclo de vida. Fala-se até em um Brasil de cabelos brancos, pois a expectativa de vida cresce aceleradamente, os especialistas afirmam que, o nosso país torna-se cada vez mais um território de idosos.

Os idosos em sua maioria afirmam que tem o envelhecer como um processo natural, motivo de orgulho e satisfação, o que nos torna cada vez mais otimistas diante desta nova visão idealizada pela sociedade, valorizada por projetos como este que procuram tornar esse desejo uma realidade.

Quando pedimos que descrevessem os aspectos mais relevantes do clube, citam o trabalho social, as amizades, as atividades físicas e outros. Isso ressalta a maturidade dos idosos diante do compromisso que assumem dentro do que lhes é proposto. Querem e gostam de ajudar seu semelhante, isso é sentir-se vivo, comprometido com a realidade. Os amigos fazem parte da aceitação, se sentir parte de um grupo onde você se identifica, desperta a ter vontade de continuar junto a estes. Manter uma atividade física regular, vai além dos impulsos provocados pela estética, é a constante luta pela manutenção do corpo o qual te permite estar neste mundo, e com saúde para aproveitar a belezas que foram feitas para ser utilizadas e cuidadas pelos homens.

O descrito acima é prova da transformação que está acontecendo na mente dos velhos. Sendo assim, temos de incentivar cada vez mais os idosos a saírem de casa com bons objetivos, pensando não somente e si, mas também no mundo que o cerca, e no quanto podem fazer para que este seja melhor.

As sugestões apresentadas por eles nos trazem essa “nova” população, que cresce cheia de opiniões. Os idosos ao contrario do que muitos possam pensar, estão **críticos**, exigentes e cheios de vontades. Não se cansam de querer enxergar os seus direitos sendo colocados em prática, hoje temos leis atuantes que os protegem, como o estatuto do idoso.

A fala por eles apresentada não terá somente valor, para o projeto repensar alguns tópicos, mas nos deixa claro que mesmo o grupo estando contente com a proposta, eles tem muito a acrescentar, pois são atuantes e pensam a frente, situação essa que podemos somar as afirmações desta nova visão que se constrói.

Fica a certeza de que depende de todos, para que haja a concretização de uma nova visão de envelhecimento, de uma nova sociedade, na certeza de que projetos estruturados estão fazendo a diferença. Quando se tem convicção, de que é possível, por meio da organização e dedicação chegar ao idealizado, basta trabalhar, pois mesmo que em longo prazo teremos o sucesso almejado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACOSTA, M.A. **Contribuições para o Trabalho com a Terceira Idade-** Santa Maria, 2002.
- ANDRADE, C.M. **A Longevidade e as Esferas do Bem-estar.** Jornal Vida e experiência, Santa Maria, Edição Piloto, pág. 2, junho, 2001.
- CARDOSO, D.M. **Psicologia e Envelhecimento.** Revista Aterceiridade, vol. 15, n° 30, pág. 36 a 51- 2004/ SESC/SP.
- COSTA, P. **Consciência Corporal.** Diga-lá, A revista do agente de formação profissional. Editora SENAC. Ano nove. n° 39. Pág. 30 a 35 - setembro e outubro. 2004.
- CORTELLA, M.S. **Globalização e Qualidade de Vida.** Revista Aterceiridade, Ano X, n°17, pág. 63 a 84, SESC/SP-1999.
- DEBERT, G.G. **As representações (estereótipos) do papel do idoso na sociedade atual.** Seminário: “Envelhecimento populacional: Uma agenda para o final do século”. Brasília, 1° a 03 de julho de 1996.
- DIAS, J.F.S. **Professor Juca e o NIEATI.** Jornal Vida e Experiência, Santa Maria, Edição piloto, pág. 12, junho, 2001.
- DIAS, J.F.S. **Impedimentos à Autonomia e às Atividades dos Idosos.** Os Novos Tempos da Velhice: Reflexões, críticas e propostas. Pág. 34, Santa Maria: O autor, 2004.
- FRAIMAN, A.P. **Coisas da Idade.** Editora Hermes, São Paulo/SP- 1998.
- GIOVELLI, M. CANCIAN, C. D. O. & DIAS, J. F. D. **Atividade física e aposentadoria: suas relações na construção de um novo projeto de vida.** In: Caderno adulto. N° 7-2003. Santa Maria-UFSM.
- LAKATOS, E. M e MARCONI, M. A. **Fundamentos da Metodologia Científica.** São Paulo, editora Atlas, 2001.
- LOPES, L.F.D. **Apostila de Estatística,** UFSM, 2005.
- LÜDKE, M e ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisas em Educação: Abordagens Qualitativas.** São Paulo: EPU, 1986.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 2001.

MAZO, G.Z. **Universidade e Terceira Idade: Percorrendo Novos Caminhos-** Santa Maria,1998.

ROSA, F.G. GERALDO, M. & AVILA, M.G.B. **Qualidade de vida, atividade física e envelhecimento.** Revista Aterceiridade, vol. 16. n°32. SESC/SP-2005.

SANTANA, H.B e SENA, K.L. **O Idoso e a Representação de Si.** Revista Aterceiridade. Vol. 14, n° 28, pág. 44 a 53, SESC/SP-2003.

SCHOLL, L. R. **Envelhecer com Dignidade.** In: Seara. Santo Ângelo. Ano VII. n° 74. Janeiro. 2005.

SILVA, R.C. **Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis.** Revista Aterceiridade. ano X, vol. 17, SESC/SP-1999.

SILVIA, E.L e MENEZES, E. M. **Apostila de Metodologia.** Ensino a Distância. PPGEP. 2001.

STUART, H.I. **A Psicologia do Envelhecimento: Uma Introdução.** 3ª edição, Porto Alegre: Artemed, 2002.

VERAS, R. **A Novidade na Agenda Social Contemporânea: A Inclusão do Cidadão de Mais Idade.** Revista A Terceira Idade, vol. 14, n° 28, pág. 6 a 29, SESC/SP-2003.