

ENVELHECIMENTO HUMANO E ESCOLA: PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO¹

Andreia da Conceição Cuti²

Marco Aurélio de Figueiredo Acosta³

RESUMO

Partindo do fato incontestável de se presenciar, no Brasil, modificações na estrutura etária, onde a presença de idosos tem se acentuado, causando mudanças na sociedade, as mais variadas instituições são, praticamente, obrigadas a pensar e propor iniciativas para promover melhores condições de adaptação a esta realidade. Uma dessas instituições é a escola. Dessa forma, o objetivo deste artigo foi apresentar propostas para trabalhar o tema do envelhecimento no ambiente escolar, visando melhorar a relação entre a sociedade e a realidade. Para tanto, efetuou-se uma revisão bibliográfica, utilizando livros, artigos e revistas que tratam do tema proposto. Do que foi pesquisado, recomendam-se propostas básicas de intervenção, sendo elas: a elaboração e proposição de ações no âmbito da atividade física multigeracional; a construção de espaços para leitura e atividades que tragam os idosos para dentro da escola; propor a discussão sobre o envelhecimento entre os professores da escola; repensar o espaço físico como multigeracional; incluir o tema transversal envelhecimento no Projeto Político Pedagógico da escola. De posse das cinco propostas básicas de intervenção percebe-se que uma das dificuldades encontradas, é que o tema ainda é pouco explorado no contexto escolar, mas tem-se em vista que esse convívio multigeracional pode trazer benefícios como a valorização dos idosos, melhor compreensão dos próprios professores em relação ao seu próprio envelhecimento e dos seus semelhantes.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento; escola; intervenção; realidade.

ABSTRACT

Leaving of the undisputed fact of if witnessing, in Brazil, modifications in the age structure, where the presence of aged if has accented, causing changes in the society, the most varied institutions are, practically, debtors to think and to consider initiatives to promote better conditions of adaptation to this reality. One of these institutions is the school. Of this form, the objective of this article is to present proposals to work the subject of the aging in the pertaining to school environment, aiming at to improve the

¹ Artigo apresentado ao curso de Pós-Graduação em Educação Física Escolar do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Educação Física Escolar.

² Autora do artigo. Especializanda em Educação Física Escolar, do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM.

³ Professor Doutor Orientador. Professor Assistente do Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas, do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM.

relation between the society and the reality. For in such a way, a bibliographical revision was effected, using books, articles and magazines that deal with the considered subject. Of what it was searched, sends regards to basic proposals of intervention, being they: the elaboration and proposal of action in the scope of the multigenerate physical activity; the construction of spaces for reading and activities that bring the aged ones for inside of the school; to consider the quarrel on the aging enters the professors of the school; to rethink the physical space as multigenerate; to include the transversal subject aging in the Project Pedagogical Politician of the school. Of ownership of the five basic proposals of intervention one perceives that one of the found difficulties, is that the subject still little is explored in the pertaining to school context, but is had in sight that this multigenerate conviviality can bring benefits as the valuation of the aged ones, more good understanding of the proper professors in relation to its proper aging and of its fellow creatures.

KEY-WORDS: aging; school; intervention; reality

1 INTRODUÇÃO

Há muito tempo a ciência em geral tem se dedicado aos estudos sobre o envelhecimento, uma área que vem sendo apontada como paradoxal, pois, embora haja muitos dados a respeito, alguns profissionais da saúde e educação ressentem-se da escassez de obras que busquem integrar o conhecimento estatístico (expectativa de vida) à efetiva discussão, troca de informações e experiências sobre o envelhecimento e a aceitação pela sociedade dessa realidade.

O progresso da Medicina e o avanço tecnológico trouxeram para a sociedade moderna a possibilidade de maior expectativa de vida. Para o brasileiro, que há poucas décadas convivia com uma média de expectativa de vida de até 40 anos, o avanço da Medicina alterou a realidade nacional, elevando essa média para 74 anos. Isso significa dizer que, associado ao fato de que o índice de natalidade brasileiro vem se reduzindo, a população brasileira está ficando mais velha.

Dessa forma, esta pesquisa justifica-se pelo fato de que os idosos, hoje, estão vivendo mais, ou seja, a expectativa de vida dos idosos está aumentando consideravelmente a cada dia, redesenhando o perfil etário de países e, conseqüentemente, promovendo adaptações sociais necessárias.

No Brasil, por exemplo, é gritante o descaso da sociedade e de governantes com essa população, pois muitos idosos ainda são vistos como problema. Quando chega a

aposentadoria, principalmente, pergunta-se o que fazer com ele (o aposentado) agora? Onde colocá-lo? Como se a pessoa idosa perdesse totalmente as suas capacidades de pensar e agir com a chegada da aposentadoria.

Nesse sentido, tem-se que o relacionamento do idoso com o mundo se caracteriza pelas dificuldades adaptativas, tanto emocionais quanto fisiológicas; sua performance ocupacional e social, o pragmatismo, a dificuldade para aceitação do novo, as alterações na escala de valores e a disposição geral para o relacionamento com tudo que o cerca.

Sendo assim, o objetivo deste artigo foi apresentar propostas para trabalhar o tema do envelhecimento no ambiente escolar, visando melhorar a relação entre a sociedade e a realidade.

2 O PROCESSO DE ENVELHECER

A sociedade atual é exclusivamente alicerçada na produtividade, no lucro imediato e na utilidade da pessoa. Cada um dos seres humanos foi reduzido a uma mera função social e, dentro dessa conjuntura das funções sociais, não restou sequer um espaço social para o velho. Até palavras como tradicional, conservador e ortodoxo, inexplicavelmente adquiriram teor pejorativo. É como se o novo devesse ser obrigatoriamente bom e melhor. E é assim que o idoso, considerado um peso social, frustra-se com a subtração de seu espaço existencial. Experimenta uma profunda reação de perda sem nada a substituir o objeto perdido: o seu valor como pessoa. Dessa forma, mesmo indivíduos relativamente equilibrados emocionalmente durante a vida pregressa, com a velhice, tendem a descompensar.

Tem-se, portanto, que o envelhecimento da população mundial é um fenômeno novo, ao qual mesmo os países mais ricos e poderosos ainda estão tentando se adaptar. No que se refere ao envelhecimento populacional, os países desenvolvidos diferem substancialmente dos subdesenvolvidos, já que os mecanismos que levam a tal envelhecimento são distintos (KALACHE et al., 1987).

Para Ramos et al. (1987), os países do chamado Terceiro Mundo vêm apresentando, nas últimas décadas, um progressivo declínio nas suas taxas de mortalidade e, mais recentemente, também nas suas taxas de fecundidade. Esses dois fatores associados promovem a base demográfica para um envelhecimento real dessas

populações, à semelhança do processo que continua ocorrendo, ainda que em escala menos acentuada, nos países desenvolvidos.

Colaborando com esta visão, Netto (2002, p. 4) afirma que:

A sociedade moderna encontra-se hoje diante de uma situação contraditória: de um lado, defronta-se com o crescimento acelerado da população de idosos, e de outro, omite-se perante a velhice ou adota atitudes preconceituosas contra a pessoa idosa, retardando destarte a implementação de ações que visam minorar o pesado fardo dos que ingressam na terceira idade.

Para a sociedade mais antiga, principalmente a japonesa, os mais velhos eram vistos como exemplo de sabedoria e respeito. Conforme Dias (2004, p. 12):

Seria de imenso valor se o Ocidente imitasse o Oriente, no que diz respeito à forma de tratamento com relação aos idosos. No Oriente, a velhice é um sinônimo de sabedoria e os velhos são dignos de respeito e atenção pela vasta experiência que acumularam em seus anos de vida.

No que diz respeito à relação intergeracional é na família e na comunidade que o mais jovens aprenderão a entender e respeitar o envelhecimento. Segundo Both (1994), o mais significativo está em que o conceito da velhice que a criança aprende vai estabelecer a referência básica para o desenvolvimento do indivíduo, ou a introjeção do modelo cultural referente à velhice induzirá a que as crianças imponham a si mesmas esse modelo, repetindo-se, dessa maneira, indefinidamente o padrão humano no que se refere ao seu envelhecimento.

Com a revolução industrial, segundo Netto (2002), houve uma inversão de valores, dentre outros fatores, dos avanços tecnológicos e da valorização excessiva de teses desenvolvimentistas, que têm como objetivo a força de produção, obviamente muito mais próxima dos jovens do que dos idosos.

Porém, o próprio Estado assegura ao idoso os seus direitos como tal. Segundo a Lei n. 8.842/94⁴ – Política Nacional do Idoso, artigo 3º, inciso I, “A família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida” (BRASIL, 2003a).

⁴ Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

A Lei n. 8.842/94 impôs, em caráter de obrigatoriedade, a criação de Conselhos Gestores nos três níveis da Federação (União, Estados, Distrito Federal e Municípios). Posteriormente, o Estatuto do Idoso (Lei n.10.741/03) ampliou a competência dos Conselhos quando lhes propugnou a tarefa de zelar pelo cumprimento de todos os direitos estabelecidos pelo Estatuto (artigo 7º da Lei n. 10.741/03) (BRASIL, 2003b).

Para isso, deve-se levar em conta que, desde que nasce, o ser humano passa por diferentes fases na vida, onde ocorrem diversas modificações internas e externas no organismo, sendo que após atingir o amadurecimento, o organismo entra no processo de envelhecimento. Porém, a fase de envelhecimento não significa que a pessoa se tornou inútil, que irá depender de outros para suas atividades de vida diária ou que pára, simplesmente, sua produção intelectual.

Para Neri (2005, p. 69):

Um princípio fundamental da psicologia do envelhecimento contemporânea é que na velhice as pessoas conservam potenciais para o funcionamento e o desenvolvimento, os quais, no entanto, tendem a declinar nos anos tardios, quando as pessoas tornam-se mais vulneráveis e menos adaptáveis às alterações ambientais.

No idoso, com o passar do tempo seu organismo interno, segundo Geis (2003, p. 19):

[...] começa a dar sinais de cansaço ou de falta de atenção, como por exemplo, dores musculares ou articulares, problemas respiratórios ou circulatórios. Socialmente, considera-se que é em torno das 60 a 65 anos, idade que coincide com a aposentadoria, que esses sinais começam a se manifestar.

Para Netto (2002, p. 10) “o envelhecimento (processo), a velhice (fase da vida) e o velho ou idoso (resultado final) constituem um conjunto cujos componentes estão intimamente relacionados”. O autor ainda faz referência aos tipos de envelhecimento, que são: envelhecimento comum e envelhecimento bem sucedido ou saudável, pois depende de cada organismo o tempo de envelhecimento dos órgãos, da alimentação que a pessoa ingere, do hábito de exercitar o corpo, o sedentarismo, causas psicossociais entre outros.

De acordo com Spirduso (2005) é necessário compreender os processos do envelhecimento para determinar suas causas, avaliar a necessidade de procedimentos para interferir, retardar esse processo. Para esse autor, o termo envelhecimento

é usado para se referir a um processo ou conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e com o passar do tempo levam a uma perda de

adaptabilidade, deficiência funcional, e, finalmente, à morte. [...] O envelhecimento é uma extensão lógica dos processos fisiológicos do crescimento e desenvolvimento, começando com o nascimento e terminando com a morte. [...] O envelhecimento ocorre com o implacável passar do tempo, mas poucas pessoas realmente morrem por causa da idade. A maioria morre porque o corpo perde a capacidade de suportar os fatores de estresse, físicos ou ambientais (p. 7).

Segundo essa mesma autora, as principais condições associadas à velhice bem-sucedida podem estar relacionadas ao baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais relacionadas às doenças; funcionamento mental e físico excelentes; e envolvimento ativo com a vida.

Conforme Pilar e Côrte (2007), a interação entre aspectos existenciais, biológicos, econômicos e sócio-culturais aponta, não só para a necessidade de conferir maior visibilidade ao fenômeno da longevidade, como para a urgência da construção de novas políticas sociais nas diferentes áreas da existência humana: saúde, educação, lazer, comunicação, previdência, habitação e organização do espaço urbano. Pois a construção sociocultural e política da velhice caminham junto à ruptura dos modelos hegemônicos de pensamento, caracteristicamente segregados. A perspectiva da complexidade faz compreender que não existe um modelo único, que não há a possibilidade de escapar da dúvida, da ambigüidade, e de que nunca se terá o conhecimento total.

Como aponta Morin (1996, p. 107), “a totalidade é a não verdade. O todo está na parte, que está no todo. Podemos enriquecer o conhecimento das partes pelo todo e do todo pelas partes, em um mesmo movimento produtor de conhecimento”. Assim, a velhice, pela complexidade de temas que a envolve, propõe o desenvolvimento de um saber novo que leve em conta uma perspectiva multidisciplinar, cuja complexidade e contextualização inerentes à questão sejam efetivamente destacadas. Refletir sobre a velhice a partir de um novo pensamento significa também transformar o processo do envelhecimento em objeto do saber científico, entendendo este não somente a partir da visibilidade de seu aumento demográfico, mas também e principalmente, pelo fato de ser uma construção social.

Nesse sentido, Siqueira (2002) afirma que o interesse em manter os mesmos níveis de atividade dos estágios anteriores da vida adulta contribui de forma importante para o envelhecimento bem-sucedido. Sendo assim, para a manutenção de um autoconceito positivo, o idoso deve substituir os papéis, de modo que o bem estar na velhice seja o resultado do incremento de atividades relacionadas a esses novos papéis sociais.

Portanto, como afirma Lima (2007), se, atualmente, a velhice é vista como um problema social é preciso procurar novas vias para se ter acesso aonde se quer chegar e estar. E a educação se apresenta como essa nova via. Ter o idoso como aprendente, na educação formal ou informal, quebrando paradigmas e construindo sua própria identidade.

Para Dias (1997), aprender é uma maneira muito ativa de usar a mente e que leva a mudanças ativas no corpo.

Acreditando nessa possibilidade de o idoso ser aprendiz, Lima (2007) afirma que se abrem inúmeras oportunidades de aprendizagens para ele, desde cursos de graduação, conforme seus interesses, a cursos livres: universidades abertas à terceira idade, de informática, de idiomas, inclusive oficinas chamadas de workshops, onde “aprendem” a “educar” suas emoções, desenvolver sua inteligência emocional, elevar sua auto-estima, como um pressuposto para buscar esta nova velhice e acreditar nela, onde não há caminhos prontos. Os antigos já não satisfazem suas novas e reais necessidades.

Colaborando com o posicionamento de Lima (2007) e voltando à questão dos direitos dos idosos assegurados pelo Estatuto do Idoso, tem-se no capítulo V – DA EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER, artigos 20 a 22, o seguinte:

Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21. O poder público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.

§ 2º Os idosos participarão das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências as demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

Art. 22. Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e a valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria (LIMA, 2007).

Como se pode perceber, o poder público e a escola têm um papel muito importante na vida do idoso. Nesse sentido, o objetivo deste artigo foi apresentar propostas para trabalhar o tema do envelhecimento no ambiente escolar, visando melhorar a relação entre a sociedade e a realidade, recomendando, para tanto, propostas básicas de intervenção, sendo elas: a elaboração e proposição de ações no âmbito da atividade física multigeracional; a construção de espaços para leitura e atividades que tragam os idosos para dentro da escola; propor a discussão sobre o envelhecimento entre os professores da

escola; repensar o espaço físico como multigeracional; incluir o tema transversal envelhecimento no Projeto Político-Pedagógico da escola.

Na concepção de Fraiman (apud DIAS, 1997), a capacidade de o velho aprender é limitada porque foi, ao longo da vida, desestimulado a investir suas energias na busca de novos caminhos, na criação de soluções alternativas. Porém, segundo esta autora, o sistema educacional brasileiro é que está caduco para atender às necessidades dos mais velhos.

3 METODOLOGIA

Para atingir o objetivo proposto à pesquisa, foram estabelecidas propostas para contextualizar o envelhecimento no ambiente escolar, através de uma pesquisa bibliográfica. Esta, segundo Pádua (2004) é fundamentada nos conhecimentos de documentação e bibliografia, sua finalidade é colocar o pesquisador em contato com o que já se produziu a respeito do seu tema de pesquisa.

A pesquisa bibliográfica constitui elemento essencial, não só para a realização de um trabalho científico, mas também para atualização dos conhecimentos sobre uma especialidade e verificação da evolução de um assunto.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste item são apresentadas as propostas para contextualização do envelhecimento no ambiente escolar.

4.1 Atividades físicas multigeracionais

Segundo Machado (2004, p. 30):

Ninguém vive só durante uma vida inteira. O ser humano precisa do convívio interacionista com seu semelhante. As atividades físicas são um bom motivo para esse fim. Em atividades multigeracionais ou intergeracionais tornam-se possíveis interações entre jovens e velhos, proporcionando benefícios recíprocos.

Como exemplos de algumas atividades é possível citar as caminhadas, dança de salão, jogos recreativos, yoga, alongamento, ginástica localizada. Contribuindo para um bom andamento dessas atividades Nahas (2006) sugere alguns cuidados que devem ser tomados na prática da atividade como: calor, frio, altitude, poluição do ar. De acordo com o autor (2006, p. 140) tanto para os jovens quanto para os idosos “a atividade física não precisa ser intensa para trazer benefícios à saúde”.

Os benefícios da atividade física são inúmeros, entre eles Jacob Filho e Costa (2007) citam o bem estar físico, que propicia a recuperação e/ou manutenção das características psíquicas e fisiológicas em qualquer idade. Em verdade, as práticas corporais combatem o ciclo pernicioso de inatividade física e de danos resultantes da fragilidade, que são responsáveis por muitos dos casos de invalidez na velhice, segundo argumentação dos autores.

Por sua vez, Geis (2003, p. 49) afirma que:

o corpo humano é como um máquina que, se não é utilizada nem lubrificada, com o passar do tempo, vai se danificando, enferrujando, ficando cada vez mais difícil de fazer com que ela funcione, já que acaba se deteriorando. Como máquinas o organismo necessita ser lubrificado e estar em movimento [...].

Na opinião de Barbanti (1990, p. 111), “se a atividade física prolonga ou não a vida, ainda é questão de debate. Mas que não há dúvida que ela melhora a qualidade de vida”.

Portanto, a atividade física vem a contribuir com os praticantes, independente de idade, cor ou raça, dentro dos limites de cada idade traz benefícios, tanto para se ter uma vida mais saudável, quanto para um envelhecimento mais bem sucedido. Pode-se compreender o idoso, como um indivíduo que ainda tem potencialidades de desenvolvimento, onde alguns paradigmas em relação ao envelhecimento são rompidos e uma nova forma de compreender a velhice vem surgindo a cada dia.

4.2 Construção de espaços para leituras e redação para obras do envelhecimento e atividades que tragam os idosos para dentro da escola

A segunda proposta para contextualização do envelhecimento diz respeito à construção de espaços para leituras e redação para obras do envelhecimento e atividades

que tragam os idosos para dentro da escola, tais como: dia do avô, atividades festivas, hora do conto. Como sugestões para leitura e redação existem obras que tratam, por exemplo, da relação avô-neto. Do avô sozinho e companheiro de aventuras, de Marcio Trigo *Molecagens do vovô* (1998), do sábio contador de histórias de Paula Sandroni em *Minha vó foi um bebê* (2000), obras como registro e perda de memória de Ecléa Bosi em *Memória e sociedade: lembrança de velhos* (1990). A literatura infantil relacionada ao idoso é extensa e oferece autores de sensibilidade para conciliar os problemas reais vividos nessa fase da vida com a fantasia, indispensável ao universo infantil.

Mehoudar (2001), relatando um trabalho realizado com adolescentes do Ensino Médio, relata que não havia um abismo relacional entre esses adolescentes e os idosos. Nesse sentido, a autora descreve:

O mais importante, para que possamos, a médio e longo prazo, pensar em formas de integração de pessoas idosas no trânsito profissional e de transmissão de conhecimentos, é tornar prioritária a pesquisa da natureza da mente humana e a difusão de seu conhecimento, por meios vários de educação e comunicação (MEHOUDAR, 2001, p. 176).

Sendo assim, verifica-se que a idade não deve ser um fator limite para o ser humano. A inteligência emocional do indivíduo é o que permite a ligação do equilíbrio entre a limitação e a possibilidade, e a atividade de leitura trazendo à tona o tema do envelhecimento e a aceitação dessa realidade pelas crianças e jovens valoriza o idoso pelo que ele é e não pelo que ele faz. Os idosos poderão encontrar neste espaço, apoio, ajuda, e compreensão emocional e intelectual.

4.3 Temas para discussão sobre o envelhecimento entre os professores da escola

4.3.1 A relação dos idosos com a família

Tornar conhecido os possíveis casos em que os idosos deixam de ser independentes e se tornam dependentes de outras pessoas para lhes auxiliarem nas atividades da vida diária. Muitas vezes, os familiares não têm suporte psicológico para tratar de seus idosos, então convém uma abordagem que leve conhecimento a todas as pessoas envolvidas.

As restrições ou os impedimentos à realização dos diversos tipos de atividades da vida cotidiana podem levar à dependência de outras pessoas. Com um caráter multidimensional, a dependência envolve mais que os aspectos físicos: fatores como a cognição, as condições emocionais, sociais e econômicas estão também envolvidos. E para que a demanda por cuidados ou intervenções seja suprida faz-se necessária a atuação de familiares e/ou profissionais (BRASIL, 2006).

De acordo com Dias (2004), o hábito de se considerar a velhice como doença acaba impedindo, às vezes, que pessoas idosas realizem esforços com o objetivo de recuperar ou melhorar sua saúde. Não há razão, diz o autor, para que não se busque uma melhor forma, uma vez que os resultados que podem advir com um mínimo de esforços são grandes e os benefícios incalculáveis.

Os idosos saudáveis podem realizar suas atividades cotidianas de forma independente, mas a diminuição da sua reserva fisiológica, associada às doenças crônicas que os afetam, pode comprometer sua funcionalidade em ocasiões de estresse ou de maior exigência (BARBOSA et al., 2005).

4.3.2 A alimentação adequada tanto para idosos quanto para as crianças

Na equação que combina “mais idade com mais saúde”, a alimentação é fundamental. Os idosos costumam se alimentar com o mesmo cardápio dos mais jovens. Entretanto parte deles necessita de alimentos mais macios, já que não conseguem mastigar da maneira como faziam antes.

O problema maior conforme lembram nutrólogos e nutricionistas é que à medida que se envelhece, o organismo tem mais dificuldade para absorver os nutrientes. Ou seja, após os 60 anos, o organismo humano passa por algumas alterações fisiológicas, como diminuição do gasto energético, diminuição da sensibilidade nas papilas gustativas dificultando a percepção dos sabores, dentre outras; e por essa razão, a alimentação deve ser adequada, de modo que satisfaça as necessidades nutricionais do organismo nesse período.

Estudos mostram que a ingestão de cálcio e ferro alimentar frequentemente é inadequada nessa população. A deficiência alimentar de cálcio, a longo prazo, pode contribuir para o desenvolvimento da osteoporose, ou para o seu agravamento, quando já

instalada. A osteoporose é caracterizada pela perda óssea, e acomete ambos os sexos, porém com maior prevalência em mulheres (MENEZES et al., 2005).

Segundo Campos et al. (2000), a elevada prevalência de desvio nutricional na população idosa vem sendo demonstrada por meio de diferentes estudos, em vários países, onde, a desnutrição, o sobrepeso e a obesidade predominam sobre os indivíduos eutróficos. Esses resultados são decorrentes das condições peculiares em que os idosos se encontram, seja no ambiente familiar, vivendo sozinho, ou em residência de Terceira Idade, agravadas pelas condições socioeconômicas, pelas alterações fisiológicas inerentes à idade e pela progressiva incapacidade para realizar sozinho as suas atividades cotidianas. Nesse contexto, os efeitos da alimentação inadequada, tanto por excesso como por déficit de nutrientes, têm expressiva representação, o que reflete num quadro latente de má nutrição em maior ou menor grau.

4.3.3 O idoso que retorna à vida acadêmica

Já faz algum tempo que se tem conhecimento de pessoas idosas retornando aos bancos escolares, seja para se alfabetizarem, seja para continuar sua formação acadêmica. Muitos são os casos de pessoas que aposentam e, mesmo já possuindo um certificado de curso superior voltam a se graduar em outros cursos.

Conforme Silva (1999) são reconhecidos os efeitos potencializadores da educação sobre a cognição, o autodesenvolvimento e o bem estar psicológico dos idosos e, portanto, para a promoção de boa qualidade de vida na velhice.

Segundo Lima (2000, p. 23):

O grande objetivo de fazer o idoso voltar aos bancos escolares não é encher sua cabeça de informações, mas ajudá-lo a ter *uma cabeça bem feita!* Isto significa que é preciso reformar o pensamento dos idosos para que eles reformem a velhice que vivenciam. Desta maneira, a educação fará a sua parte para que o novo paradigma de velhice vigore, valendo a pena viver mais anos.

É nesse sentido que Neri e Cachioni (1999) afirmam que as chamadas Universidades da Terceira Idade contribuem para o desenvolvimento de uma nova sensibilidade social para a velhice e abrem espaço para a realização de pesquisas, para a promoção das relações intergeracionais e para a formação de recursos humanos que atendam às demandas dos idosos.

Além disso, a frequência de idosos em escolas ou universidades é saudável, pois trabalha com a mente e a socialização dessas pessoas.

De acordo com Neri e Cachioni (1999), entre os motivos apontados pelos idosos para retornarem a estudar destacam-se: o aumento de conhecimento, o investimento no próprio desenvolvimento, a busca de contato social, a ocupação do tempo livre e o compromisso com a geratividade.

Para Cachioni (2002), a formação de recursos humanos em gerontologia, incluindo a formação de professores de idosos, é de fundamental importância social, não só pelos benefícios que podem ocorrer para os idosos. A velhice e o envelhecimento são tópicos que comportam e necessitam de atuação educacional de longo prazo que possa promover mudanças culturais nas concepções sociais vigentes sobre velhice, sobre as possibilidades de desenvolvimento nessa fase da vida e sobre o potencial cultural inerente a esse segmento da população.

4.3.4 Saúde e qualidade de vida do idoso

Quando a sociedade pode garantir aos seus membros a possibilidade de viver por mais tempo, a sua atenção volta-se imediatamente à qualidade dessa existência. Viver bem e envelhecer com boa qualidade de vida são categorias com significação única e universal. Esses conceitos são construídos a partir das crenças individuais, das experiências pessoais, dos anseios, expectativas e desejos que vão se processando durante o curso de vida dos indivíduos e da sociedade.

Conforme Johnston et al. (2007), o sucesso impressionante da medicina e da saúde pública ao longo do último século tornaram possível uma vida mais longa hoje, e com melhores condições de saúde. Há, entretanto, uma notável heterogeneidade da população idosa, envolvendo características genéticas, ambientais e hábitos de vida, que leva alguns a não experimentarem as conseqüências incapacitantes das doenças crônicas por longos anos, e outros à perda precoce de autonomia e independência para a vida cotidiana. Observa-se, então, um espectro de níveis de saúde, incluindo as diferentes condições funcionais, que exige atenção especial para o diagnóstico e o planejamento terapêutico eficazes.

A longevidade, a saúde e a capacidade funcional são os critérios mais utilizados na área médica para avaliação da qualidade de vida, segundo Neri (2005), que acredita haver interesse progressivo de planejadores de políticas e cientistas pelas questões relacionadas ao bem-estar físico, psicológico e social dos idosos.

A avaliação da qualidade de vida na meia-idade e na velhice está relacionada a vários critérios de natureza social, biológica, cultural e psicológica, como os apontados por Néri (2005): longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, atividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papéis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais em grupos primários. Cada um desses indicadores tem um determinado grau de importância para cada pessoa que está vivenciando a meia-idade e velhice, ou seja, podem estar associados a diferentes graus de satisfação, em virtude de diferentes vivências, emoções, valores e histórias de vida

4.4 Repensar o espaço físico multigeracional

Como quarta proposta tem-se o repensar o espaço físico multigeracional: como bancos, rampas, corrimão, pisos entre outros, para a comunidade escolar. Esta conscientização é uma forma de envolver os jovens e adultos no cuidado com o idoso dentro do próprio lar ou mesmo em outros locais.

Quando se chega a certa idade, acaba-se perdendo algumas capacidades motoras, por isso, sugere-se um repensar de como se encontra o espaço físico da escola? Como estão os pisos, bancos, corrimão, rampas? Estão adequados não só para os idosos, mas também para as crianças que correm pelos corredores, sobem e descem escadas.

Segundo o Ministério das Cidades (BRASIL, 2006), para as pessoas com restrição de mobilidade, ter acessibilidade não se resume à possibilidade de entrar em um determinado local ou veículo, mas na capacidade de se deslocar pela cidade, através da utilização dos vários modos possíveis de transporte, organizados em uma rede de serviços e por todos os espaços públicos, de maneira independente. Tão importante quanto adequar os espaços públicos para garantir a circulação dessas pessoas, eliminando-se as barreiras existentes é não serem criadas diariamente novas barreiras, o que pode ser percebido na quase totalidade dos municípios brasileiros.

Em 2000, o Brasil possuía 8,5% de idosos, o que representa 14 milhões de pessoas e uma pessoa idosa em 26,5% dos lares. Essa população aumentou duas vezes e meia mais rápido que a população jovem, entre 1991 e 2000 e 75% dos idosos são considerados pobres. Estima-se que em 2025, 15% da população brasileira estará com idade superior a 60 anos. Sendo assim, a pessoa idosa necessita de atenção redobrada, visto que seus movimentos são lentos, sendo indispensável o respeito a seu ritmo (BRASIL, 2006).

Acessibilidade é a possibilidade e condição de alcance, percepção e entendimento para utilização com segurança e autonomia de edificações, espaço, mobiliário, equipamento urbano e elementos (NBR 9050:2004 – ABNT, 2004).

Já a pessoa com mobilidade reduzida é aquela que, temporária ou permanentemente, tem limitada sua capacidade de relacionar-se com o meio e de utilizá-lo. Entende-se por pessoa com mobilidade reduzida, a pessoa com deficiência, idosa, obesa, gestante, entre outros (NBR 9050:2004 – ABNT, 2004).

Ainda de acordo com a NBR 9050:2004 (ABNT, 2004), os pisos devem ter superfície regular, firme, estável e antiderrapante sob qualquer condição. Isso assegura o conforto e a segurança do idoso.

É sabido que uma considerável parcela da população possui mais de 60 anos e a tendência é que esta população esteja cada vez maior devido ao avanço da medicina e à própria qualidade de vida dos idosos. Está comprovado por alguns estudos que a satisfação na vida dos idosos está ligada a quão é ativa a vida deles. Há uma relação direta entre o bem-estar do indivíduo com sua satisfação financeira, com a saúde, a educação, o lazer, a moradia, entre outros.

Isto demonstra que a qualidade do espaço que será usado pelo cidadão influenciará na satisfação atingida por ele. Da mesma maneira que a boa utilização do espaço de uso comum trará a satisfação ao idoso que ali se encontra, outras pessoas também com limitações na mobilidade se sentirão muito melhor com a possibilidade de usufruir o ambiente comum a todas as pessoas (BRASIL, 2006).

Não se trata apenas da possibilidade de deslocamento, mas também das condições de uso, manuseio e compreensão do espaço.

4.5 Inclusão do tema transversal envelhecimento no Projeto Político-Pedagógico das escolas

Na concepção de Lemieux e Martinez (2000), a questão da educação antecede a referência ao envelhecimento e aos sujeitos envelhecidos, pois o autor entende que a gerontagogia, como ciência social, está mais preocupada com o ensino/aprendizagem que com o fato de que os educandos sejam pessoas idosas. Outros estudiosos partidários da gerontagogia entendem que essa ciência não deve ficar somente atrelada à gerontologia, mas deve ser uma combinação de distintas especialidades como a psicologia, a filosofia, a antropologia, a história, a sociologia e a economia, entre outras, que poderão ajudar no momento em que for necessário decidir sobre o quê, o como e o para quê da educação às pessoas idosas.

Seria de grande importância que as escolas se preocupassem em incluir em seus Projetos Político-Pedagógicos o tema a respeito do envelhecimento, para discussão e conhecimento entre a comunidade escolar (alunos, professores, funcionários, pais entre outros).

5 CONCLUSÃO

O aumento de pessoas idosas é um processo irreversível e que não pode ser negligenciado pela sociedade. O envelhecimento da população mundial é um fenômeno ao qual não se pode mais fechar os olhos e ignorar que a população como um todo está envelhecendo. Porém isso não significa que a população esteja doente, pelo contrário, a tecnologia e as novas descobertas da ciência fizeram com que o envelhecimento seja mais saudável e as pessoas vivam com mais qualidade de vida e maior tempo.

A velhice é percebida como fenômeno natural e social que se desenrola sobre o ser humano, único, indivisível, que, na sua totalidade existencial, defronta-se com problemas e limitações de ordem biológica, econômica e sociocultural que singularizam seu processo de envelhecimento.

A idade é uma variável importante, porque se torna uma referência para compreender as possíveis alterações físicas, sociais e psicológica que acontecem ao longo do desenvolvimento

humano. O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações anatômicas e funcionais.

A longevidade coloca muitos desafios, especialmente em uma era em que a informação traz um viver instantâneo que afeta profundamente as relações entre as pessoas.

Porém, ao elaborar este artigo, percebeu-se que uma das dificuldades encontradas é que este tema ainda é pouco explorado dentro da escola. Com isso têm-se algumas barreiras na aplicação destas propostas de intervenção pelas escolas, principalmente na questão das barreiras atitudinais. Contudo, tais propostas são de grande importância, principalmente, porque o envelhecimento compreende um assunto muito rico tanto para a criança quanto para o idoso, pois ambos têm uma bagagem de conhecimento que devem ser vivenciadas entre eles, tendo em vista que esse convívio multigeracional trará benefícios como a valorização dos idosos, melhor compreensão dos próprios professores sobre o seu envelhecimento e ótimos resultados para a sociedade.

O envelhecimento de sua população é uma aspiração natural de qualquer sociedade. Mas tal, por si só, não é bastante; é também importante almejar uma melhoria da qualidade de vida daqueles que já envelheceram ou que estão no processo de envelhecer. Manutenção de autonomia e independência é uma tarefa complexa que resulta dessa conquista social.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 9050:** Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. 2004. Rio de Janeiro: ABNT, 2004.

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

BARBOSA, A.R. et al. Diferenças em limitações funcionais de idosos brasileiros de acordo com idade e sexo: dados da pesquisa SABE. **Cad Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p.1177-1185, jul-ago. 2005.

BOTH, A. **Fundamentos da gerontologia**. Passo Fundo: EPU, 1994.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso, Lei n. 8.842/94**. Brasília: Senado Federal, 2003.

_____. **Estatuto do Idoso, Lei n. 10.741/03**. Brasília: Senado Federal, 2003.

_____. Ministério das Cidades. Brasil acessível. Programa Brasileiro de Acessibilidade Urbana. **Construindo a cidade acessível, Caderno 2**, Brasília: Ministério das Cidades. Secretaria Nacional de Transporte e da Mobilidade Urbana, 2006.

CACHIONI, M. **formação profissional, motivos e crenças relativas à velhice e ao desenvolvimento pessoal entre professores de Universidades da Terceira Idade**. Campinas, SP: Unicamp, 2002.

CAMPOS, M.T.F.S.; MONTEIRO, J.B.R.; ORNELAS, A.P.R.C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 3, Campinas, SP, set./dez. 2000.

CORTELLA, M.S. **A escola e o conhecimento: fundamentos epistemológicos e políticos**. 10. ed. São Paulo: Cortez/Instituto Paulo Freire, 2006.

DIAS, J.F.S. **Construindo a velhice consciente: uma estratégia de parceria com a educação**. 200f. 1997. Tese (doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, 1997.

_____. **Os novos tempos da velhice: reflexões, críticas e propostas**. Santa Maria: O Autor, 2004.

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

JACOB FILHO, W.; COSTA, G.A. **Atividade física e menopausa: relação mais que perfeita**. Disponível em: <<http://www.afriid.fae.fi.ufu.br>>. Acesso em: 28 dez. 2007.

JOHNSTON, C.B.; HARPER, G.M.; LANDEFELD, C.S. Geriatric medicine. In: MCPHEE, S.J.; PAPADAKIS, M.A.; TIERNEY JR, L.M. (ed.). **Current medical diagnosis and treatment**. 46. ed. New York: McGraw-Hill, 2007. p. 51-67.

KACHAR, V. **Longevidade: um novo desafio para a educação**. São Paulo: Cortez, 2001.

KALACHE, A.; VERAS, R.P.; RAMOS, L.R. O envelhecimento da população mundial. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, 21(3): 200-210, 1987.

LEMIEUX, A.; MARTINEZ, M.S. Gerontagogy beyond works: a reality. **Educational Gerontology**, 26: 475-498, 2000.

LIMA, M.P. **Gerontologia educacional: uma nova concepção de velhice**. São Paulo: LTr, 2000.

_____. **O idoso aprendiz**. Educação e envelhecimento. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.net>>. Acesso em: 28 dez. 2007.

MACHADO, M.K. **Idosos de educação física do ensino médio como fator motivador para um estilo de vida ativo: um estudo de caso**. Monografia (Especialização em Educação Física) – Curso de Especialização em Educação Física PPGCMH. Universidade Federal de Santa Maria, RS, 2004.

- MEHOUDAR, R. O verso da velhice: uma interlocução com os adolescentes. In: KACHAR, Vítória (org.). **Longevidade: um novo desafio para a educação**. São Paulo: Cortez, 2001.
- MENEZES, T.N. de.; MARUCCI, M.F.N.; HOLANDA, I.M.M. Ingestão de cálcio e ferro alimentar por idosos residentes em instituições geriátricas de Fortaleza, CE. **Rev. Saúde Comunitária**, 1(2): 100-109, 2005.
- MORIN, E. (1996). Epistemologia da complexidade. In: SCHNITMAN, D. F. (org.). **Novos paradigmas, cultura e subjetividade**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- NERI, A.L.; CACHIONI, M. Velhice bem sucedida e educação. In: NERI, A.L.; DEBERT, G.G. (orgs.). **Velhice e sociedade**. Campinas, SP: Papyrus, 1999.
- NERI, A.L. **Palavras-chave em gerontologia**. 2. ed. Campinas, SP: Alínea, 2005.
- NETTO, M.P. O estudo da velhice no século XX: histórico, definição de campo e termos básicos. In: FREITAS, E.V. de; PY, L.; NERI, A.L. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 2-12, 2002.
- PILAR, R.; CÔRTE, B. Portal do envelhecimento: um saber mais humano. In: XXX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO. **Anais...** Santos, SP, 2007.
- RAMOS, L.R.; VERAS, R.P.; KALACHE, A. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Rev. Saúde Pública**, 21(3): 211-224, 1987.
- SILVA, F.P. da. **Crenças em relação à velhice, bem-estar subjetivo e motivos para freqüentar Universidade da Terceira Idade**. 1999. 106f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade de Educação, Campinas, SP: Unicamp, 1999.
- SIQUEIRA, M.E.C. de. Teorias sociológicas do envelhecimento. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Lígia; NERI, Anita Liberalesso et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 47-57, 2002.
- SPIRDUSO, W.W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.