

*CONHECIMENTO E HABILIDADES
NECESSÁRIAS AO PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ATUAR COM IDOSOS*

Marize Amorim Lopes¹
Sidney Ferreira Farias²
Patrícia Belo Orofino Pires³

resumo

O objetivo do estudo foi identificar o conhecimento e as habilidades necessárias ao profissional de Educação Física para atuar com idosos. O estudo envolveu seis profissionais de Educação Física que trabalham com idosos há mais de 5 anos. Foi utilizado um questionário com nove perguntas abertas e fechadas, envolvendo o conhecimento na área da gerontologia e da educação física, e as habilidades necessárias do profissional de Educação Física para atuar com idosos. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. Dos profissionais de Educação Física, 5 desenvolviam atividades de

1 Mestre em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, E-mail: marize@cds.ufsc.br.

2 Doutor em Educação Física Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, E-mail: marize@cds.ufsc.br.

3 Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina –UFSC, E-mail: paty@ca.ufsc.br

dança e ginástica com os idosos, 4 recreação e jogos, e 3 caminhada. Os conhecimentos gerontológicos necessários no trabalho com idosos que se destacaram foram às alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento, a epidemiologia do envelhecimento, e o processo de envelhecimento; e os conhecimentos da área de Educação Física, foram as atividades físicas adequadas para os idosos, os conhecimentos gerais sobre envelhecimento, as medidas e avaliação física e mental, os conhecimento das doenças crônico-degenerativas. Entre as habilidades destacaram-se: saber escutar e ter paciência; conhecimento dos exercícios físicos adequados às doenças; carisma e laços afetivos; comunicação; conhecimento de gerontologia. Todos os profissionais de Educação Física apontaram o conhecimento do processo de envelhecimento e suas consequências como imprescindível para atuar com idoso. O estudo sugere que o profissional de Educação Física, para atuar com idosos, deve ter conhecimentos gerontológicos articulados com os da educação física, os quais fundamentarão e direcionarão a prática educativa, bem como, que suas habilidades devem priorizar a percepção de que o idoso necessita atendimento específico.

palavras-chave

Envelhecimento. Gerontologia Educacional. Educação Física. Habilidades Profissionais.

1 Introdução

A preocupação com a formação de recursos humanos na área da atividade física e envelhecimento já é uma realidade. Nos cursos de Educação Física das Universidades brasileiras, públicas e privadas, o interesse pelo tema do envelhecimento tem-se constituído objeto de análise que tem favorecido as práticas profissionais, cada vez mais recorrentes.

No Brasil ainda não existem normas estabelecidas quanto aos conteúdos e atividades necessárias aos cursos na área gerontológica. A formação de recursos humanos na área gerontológica vem se dando formalmente e informalmente. Formalmente, por meio de cursos de extensão universitária e de pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu*. Informalmente, por meio de seminários, congressos, simpósios, cursos de curta duração, entre outros. (MARTINS DE SÁ, 2002).

As universidades têm como meta promover novos conhecimentos evidenciando a tríade ensino, pesquisa e extensão para preparar e profissionalizar indivíduos para atuarem em diferentes áreas científicas e humanísticas. A inclusão de disciplinas voltadas ao estudo do processo de envelhecimento nos cursos de Educação Física Bacharelado, bem como o envolvimento dos acadêmicos dos referidos cursos em projetos de extensão e de pesquisa, auxiliará na formação de profissionais qualificados.

Diretrizes e política de formação profissional para o atendimento do idoso estão previstas na Portaria nº 56, da Secretaria de Ensino Superior (SESu), do Ministério da Educação (BRASIL, 2004). Da mesma forma, a Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 22, destaca a inclusão de conteúdos e disciplinas nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal sobre o processo de envelhecimento (BRASIL, 2003).

Cachioni (2008), em seus estudos, destaca que a formação de recursos humanos para o trabalho com idosos ocorre por meio da capacidade técnica de profissionalizar na formação de pesquisador. O autor salienta ainda, que esse deva ter educação para atuar com idosos e para com a população geral sobre a velhice.

Eventos nacionais enfatizam a necessidade de formação de recursos humanos para atuar com pessoas idosas no Brasil, como exemplo: Fórum Nacional de Coordenadores de Projetos da Terceira Idade de Instituições de Ensino Superior; Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência; Congresso Nacional da Associação Brasileira de Gerontologia e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia; IX SIAFTI; entre outros (LOPES, 2007).

Diversos cursos de Educação Física de universidades brasileiras já incluíram em seus currículos disciplinas obrigatórias que estudam o envelhecimento, como exemplo: Educação Física e Envelhecimento (UFSM), Processo de Envelhecimento e Educação Física (UNICAMP), Educação Física e Terceira Idade (UFRGS), Envelhecimento, Atividade Física e Saúde (UFSC), Atividade Física para a Terceira Idade (Católica da Bahia); entre outras (LOPES, 2007).

Apesar disso, há poucos estudos que apontam os conhecimentos e as habilidades necessárias ao profissional de educação física no trabalho com os idosos. Questões sobre a intervenção profissional em Educação Física, como por exemplo, em que se fundamentam os profissionais de Educação Física para dar suporte às suas ações? Qual o nível e tipo de conhecimento envolvido na prática profissional? São perguntas e respostas fundamentais, pois o envelhecimento populacional é uma tendência mundial e os acadêmicos e profissionais devem começar a questionar a sua atuação voltada a essa

parcela da população, que deve ser respeitada, conforme suas características e história de vida.

O profissional que irá atuar com idosos deve ter um perfil gerontológico. Martins de Sá (2002) evidencia algumas áreas necessárias para esta intervenção, como o conhecimento e as habilidades.

Assim, este estudo tem como objetivo identificar o conhecimento e as habilidades necessárias ao profissional de Educação Física para atuar com idosos.

2 Métodos

Este estudo faz parte do projeto Estudo Longitudinal do Envelhecimento (ELE): aspectos biopsicossociais de idosos participantes do CDS/UFSC, aprovado pelo Comitê de Ética para Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), processo nº. 205/09 FR - 274730. Os participantes do estudo assinaram o termo de compromisso livre e esclarecido.

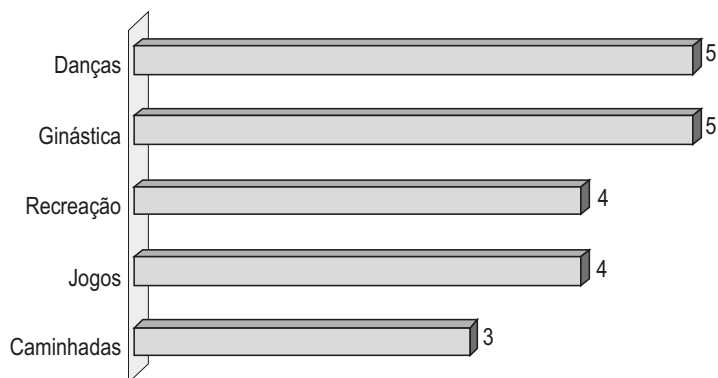
O estudo envolveu seis profissionais de Educação Física do sexo feminino, com média de idade de 38,2 anos, que trabalham com idosos a mais de 5 anos, em instituições de Florianópolis, SC. Esses profissionais responderam um questionário com nove perguntas abertas e fechadas, sobre o conhecimento na área da gerontologia e da educação física, e as habilidades necessárias do profissional de Educação Física para atuar com idosos.

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, frequência simples e percentagem.

3 Resultados

A figura 1 demonstra as principais atividades desenvolvidas pelos profissionais de educação física nos programas de atividade física para idosos. Também, em menor número, foram apontadas as atividades de natação, hidroginástica, expressão corporal, yoga, trilhas, palestras, testes e medidas de avaliação, torneios, entre outras.

Figura 1 – Atividades mais realizadas pelos profissionais de educação física nos programas para idosos



Entre os conhecimentos gerontológicos citados pelas profissionais de educação física para atuar com idosos, podemos citar os principais: alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento ($n=5$); da epidemiologia do envelhecimento ($n=4$); processo de envelhecimento ($n=3$); envelhecimento populacional e aspectos demográficos ($n=2$); programas de saúde e atividade física direcionados ao idoso ($n=2$); qualidade de vida ($n=2$); ética e conduta profissional; atividade física, exercício físico, aptidão física; produção do conhecimento em atividade física, saúde e envelhecimento; estatuto do idoso, direitos e deveres ($n=1$).

Na Tabela 1, foram apresentados os conhecimentos gerontológicos conforme o grau de importância.

Tabela 1 – Grau de importância dos conhecimentos gerontológicos necessários para atuar com idosos apontados pelos coordenadores (C1 a C6) na escala de “0 a 5”

CONHECIMENTOS GERONTOLÓGICOS	C1	C2	C3	C4	C5	C6	TOTAL
Processo de envelhecimento	5	3	5	5	5	5	28
Qualidade de vida e o idoso	5	4	4	5	5	5	28
Fisiológico e físico	5	4	5	4	5	5	28
Psicossocial	5	4	5	3	5	5	27
Epidemiologia do envelhecimento e da longevidade	5	5	4	3	5	5	26
Políticas públicas	5	3	5	4	4	5	26
Concepções gerontológicas	5	2	4	5	5	5	26
Do ser velho e da velhice	5	3	5	2	5	5	25
Sócio-afetivo	5	5	3	3	4	5	25
Direitos e deveres do idoso	5	3	2	4	4	5	23

* 5= extremamente importante, 4=muita importante; 3= importante; 2=mais ou menos importante; 1=pouco importante 0=não é importante

Percebe-se que os conhecimentos gerontológicos destacados com maior grau de importância para as coordenadoras foram: ter domínio sobre o processo de envelhecimento; qualidade de vida e o idoso; e conhecimentos fisiológico e físico; já o conhecimento de menor importância foi o de direitos e deveres do idoso.

Foram apontados doze conhecimentos sobre Educação Física necessários para se atuar com idosos, foram destacados: conhecimentos sobre atividades físicas apropriadas para idosos (n=3); conhecimentos biopsicossociais sobre envelhecimento (n=3); medidas e avaliação física e mental (n=3); conhecimento das doenças crônico-degenerativas (n=3); habilidade ensinar e poder de comunicação (n=2); exercício/atividade física sobre o envelhecimento (n=2); respeito às diferenças de ritmo individuais (n=2); adaptabilidade e escolha das atividades ideais para o idoso (n=2); delineamento os programas de atividade física; ética e conduta profissional; prescrição de exercício físico; cinesiologia (n=1).

Tabela 2 – Grau de importância dos conhecimentos sobre Educação Física apontados pelos coordenadores (C1 a C6), necessários para atuar com idosos na escala de “0 a 5”

CONHECIMENTOS SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA	C1	C2	C3	C4	C5	C6	TOTAL
O respeito às diferenças individuais	5	5	5	5	5	5	30
Efeito do exercício no processo de envelhecimento	5	4	5	5	5	5	29
Adaptabilidade ao exercício físico	5	5	5	3	5	5	28
Controle do exercício físico e o organismo do idoso	5	3	5	5	5	5	28
Doenças crônicas degenerativas	5	4	4	5	5	5	28
As escolhas atividades físicas para o idoso	5	3	5	5	5	5	28
Medidas avaliativas para controle e avaliação do programa de exercício físico	5	2	5	4	5	5	26
Meio ambiente e o exercício físico	5	2	4	3	4	5	23

* 5= extremamente importante, 4=muito importante; 3= importante; 2=mais ou menos importante; 1=pouco importante 0=não é importante

A Tabela 2 mostra o grau de importância dos conhecimentos sobre a Educação Física.

Observa-se que o respeito às diferenças individuais e o efeito do exercício no processo de envelhecimento foram os mais pontuados pelas entrevistadas e o de menor, foi meio ambiente e o exercício físico.

Entre as habilidades profissionais necessárias para trabalhar na área de atividade física e envelhecimento foram apontadas quinze habilidades: saber escutar e ter paciência (n=5); conhecimento dos exercícios físicos adequados as doenças (n=3); carisma e sócio-afetivo (n=3); comunicação (n=3); conhecimento de gerontologia (n=3); responsabilidade (n=2); gostar e ter interesse no trabalho com idosos (n=2); trato sobre as diferenças da faixa Etária - possibilidade e necessidades (n=2). Foram ainda citados respeito e atenção; criatividade; atenção; ser um incentivador ha mudanças do estilo de vida/qualidade de vida; ter ética e conduta profissional; segurança; ser equilibrado; se aperfeiçoar (n=1).

A Tabela 3 destaca o grau de importância das habilidades necessárias para trabalhar com idosos.

Tabela 3 – Grau de importância das habilidades necessárias para atuar como professor de Educação Física apontada pelos coordenadores (C1 a C6) na escala de “0 a 5”.

HABILIDADES NECESSÁRIAS	C1	C2	C3	C4	C5	C6	Total
Comunicação	5	5	5	5	5	5	30
Trato socioafetivo	5	5	5	5	5	5	30
Criar atividades de integração social	5	3	4	5	5	5	27
Trabalhar com as possibilidades e necessidades dos idosos	5	4	4	4	5	5	27
Saber escolher as atividades físicas para o grupo a ser idoso	5	3	5	4	5	5	27
Fornecer esclarecimentos sobre envelhecimento e atividade física	5	2	4	5	5	5	26
Promover ações que contribuam para mudanças no estilo de vida	5	4	4	3	5	5	26
Favorecer ações de enfrentamento das doenças crônicas degenerativas	5	3	4	4	5	5	26
Aspecto criativo	5	2	4	4	5	5	25

* 5= extremamente importante, 4=muito importante; 3= importante; 2=mais ou menos importante; 1=pouco importante 0=não é importante

Nota-se que habilidades de comunicação e trato socioafetivo foram os mais pontuados pelas entrevistadas e o de menor foi aspecto criativo.

Com relação aos conhecimentos de gerontologia imprescindíveis ao profissional de Educação Física para atuar com idoso, foram citados treze. Todas apontaram o conhecimento do processo de envelhecimento e suas consequências como imprescindível. O conhecimento sobre os aspectos e alterações biopsicossociais foi citado por três coordenadoras. Aparece ainda espiritualidade; conhecimento de programas de atividade física e saúde; saber dizer não; saber ensinar, orientar, motivar para a prática; conhecimento sobre medidas e avaliações; delinear e estruturar um programa de atividade física; ética e conduta profissional; conhecimento de gerontologia e geriatria – conceito e terminologia; aspectos demográficos e epidemiológicos do processo de envelhecimento humano no mundo e no Brasil; doenças mais comuns do processo de envelhecimento; programas mundiais e nacionais de intervenção.

A partir dos dados coletados, construiu-se uma tabela, com base na pesquisa de Martins de Sá (2002), que enfoca a formação de recursos humanos em gerontologia e aborda os conhecimentos e habilidades necessários para

atuação com idosos. A Tabela 4 evidencia a perspectiva relacional dos campos gerontológicos e prática de Educação Física com os dados obtidos dos saberes científicos e vivenciados das coordenadoras.

Tabela 4 – Conhecimentos de Gerontologia, Educação Física e Habilidades Necessárias para Atuar com Idosos.

CONHECIMENTOS GERONTOLÓGICOS	CONHECIMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	HABILIDADES
Conhecimento do processo de envelhecimento e suas consequências	Conhecimentos sobre atividades e exercícios físicos apropriadas para idosos	Saber escutar, ter paciência e dizer não
Alterações biopsicossociais e consequências no processo de envelhecimento	Medidas e avaliação física e mental	Conhecer os exercícios físicos adequados as doenças
Epidemiologia do envelhecimento	Conhecimentos e efeitos das doenças crônico degenerativas	Distinguir as etapas da velhice
Processo biopsicossocial do envelhecimento	Habilidade ensinar e poder de comunicação	Saber comunicar-se
Envelhecimento populacional e aspectos demográficos	Exercício/atividade física sobre o envelhecimento Delineamento os programas de atividade física	Ser criativo e ter responsabilidade
Programas de saúde e atividade física direcionados ao idoso	Respeito às diferenças de ritmo individuais	Gostar e ter interesse no trabalho com idosos
Qualidade de vida	Adaptabilidade e escolha das atividades ideais para o idoso	Ter respeito, atenção e trato sócio afetivo
Estatuto do idoso, direitos e deveres	Ética e conduta profissional	Promover segurança
Atividade física, exercício físico, aptidão física	Prescrição de exercício físico	Ser um incentivador a mudanças do estilo de vida/ qualidade de vida
Produção do conhecimento em atividade física, saúde e envelhecimento	Adaptações orgânicas e biomecânicas	Buscar atualização e adaptação a realidade do idoso

4 Discussão

Este estudo envolveu seis coordenadoras de programas de atividades físicas que atuam na grande Florianópolis em média 15,2 anos na área do

idoso. Essas desenvolvem em seus programas as modalidades: dança, ginástica, jogos, recreação, caminhada, natação, hidroginástica, expressão corporal, yoga, trilhas, palestras, testes e medidas de avaliação, torneios, entre outras.

Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) apontam que a atividade física é parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde, e que a prevenção, ou minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento humano além das medidas gerais de saúde, incluem também a atividade física. O mínimo de atividades físicas pode gerar grandes benefícios para os idosos, pois a prática de atividade física orientada e realizada regularmente aumenta a expectativa de vida, reduz as taxas de morbidade e mortalidade, assim como o número de medicamentos prescritos (ACSM, 2000; SHEPHARD, 2003).

Também destaca Matsudo (2002), a melhora da mobilidade como outro benefício da prática da atividade física. Além disso, os idosos praticantes de atividades físicas podem ser beneficiados com o aumento do equilíbrio (ACSM, 2003). Essas melhoras geralmente previnem, e ou reduzem o número de quedas e a incidência de fraturas nesses idosos mais ativos fisicamente (BARNETT *et al.*, 2006; CHAIMOWICZ, 1997), diminuindo risco de lesões e melhorando a autonomia funcional dos idosos. (ACSM, 2003; MATSUDO, 2002).

Revisão efetuada por Matsudo e Matsudo (2001) salienta como aspectos positivos da relação entre atividade física e o processo de envelhecimento a melhora do autoconceito, da autoestima e da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da tensão muscular e do sono, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização.

A diversidade de atividades físicas oportunizadas para os idosos, apontada nesse estudo, pode favorecer a ganhos que possibilita a predisposição a serem mais ativos e atuantes no seu contexto social.

O idoso será beneficiado com novas aprendizagens, o que significa uma atualização permanente e uma inserção no mundo que demandam novos aprenderes em um fluxo rápido e contínuo (OKUMA, 2002).

A adoção de uma prática regular de atividades físicas e continuada é assinalada como um dos fatores comportamentais que contribui para um envelhecimento saudável (FARINATTI, 2007), podendo trazer benefícios e reduzir os efeitos do processo de envelhecimento (NIEMAN, 1999).

Matsudo (2002) explica que a atividade física regular tem papel fundamental na prevenção e no controle das doenças cardiovasculares e do câncer, que são as principais causas de mortalidade de idosos. Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) apontam que os idosos fisicamente ativos têm duas vezes

mais chances de morrer sem incapacidade se comparados com as pessoas mais sedentárias.

Os resultados do estudo evidenciam a necessidade do professor de educação física se fundamentar em conhecimentos gerontológicos e de sua área profissional. Poucos trabalhos têm trazido à tona como se dariam as combinações e conexões entre os diversos tipos de saberes que o profissional pode lançar mão durante sua ação. Todavia, as intervenções profissionais se desenvolvem num processo dinâmico e ininterrupto, com manifestações imbricadas e com múltiplas formas, conforme as necessidades dos alunos com os quais os profissionais atuam os materiais e equipamentos utilizados, as interações com outros grupos profissionais, entre outros fatores. (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

A população idosa apresenta alterações fisiológicas e patológicas que cursam com crescente dependência. Do ponto de vista teórico, tal fato demanda aprofundamento de conceitos, tais como níveis de prevenção, paliativismo, suporte e apoio social. Conceitos específicos da gerontologia como síndromes geriátricas, reabilitação, fragilidade, independência (capacidade de executar tarefas sem ajuda) e autonomia (capacidade de autodeterminação) não constam habitualmente dos conteúdos de cursos de graduação na área da saúde (MOTTA; AGUIAR, 2007).

As entrevistadas destacam como conhecimentos gerontológicos para atuar com idosos: as alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento; epidemiologia do envelhecimento; processo de envelhecimento; envelhecimento populacional e aspectos demográficos; programas de saúde e atividade física direcionados ao idoso; qualidade de vida. Sendo apontado o grau de importância dos conhecimentos gerontológicos necessários para atuar com idosos na escala de “0 a 5” a qualidade de vida do idoso, o conhecimento gerontológico e biopsicossocial do processo de envelhecimento (Tabela 1).

Faria Junior (1999), considera importante que os professores incentivem e orientem a adoção e manutenção de práticas saudáveis como forma de qualidade de vida. A qualidade de vida está relacionada com componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade, sendo também fundamentais para que indivíduos e populações possam alcançar um perfil elevado de saúde (BUSS, 2000).

Compreender as mudanças biológicas verificáveis no declínio do organismo humano é fundamental para o profissional que atua, ou irá atuar com o idoso. O processo de envelhecimento é responsável por perdas orgânicas e

funcionais. Tais modificações são caracterizadas por tendência geral à atrofia e por diminuição da eficiência funcional, (OMS, 2005).

Outros efeitos do envelhecimento são: a diminuição do débito cardíaco, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de O₂ pelos tecidos, diminuição do VO₂ máximo, aumento da pressão arterial, menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Guarnieri, (2000) ressalta que a inserção profissional como eixo principal para análise do conhecimento profissional significa poder trazer alguns indícios importantes para apreender os vários elementos que o profissional deve articular para empreender uma intervenção.

Foram apontados pelos pesquisados doze conhecimentos sobre Educação Física necessários para se atuar com idosos. Sendo mais destacadas pelas entrevistadas os conhecimentos gerais sobre envelhecimento; medidas e avaliação física e mental; conhecimento das doenças crônico-degenerativas. Entender as transformações e as morbidades próprias de um ser em processo de envelhecimento, bem como os exercícios físicos a serem utilizados em uma intervenção com o idoso é de suma importância para melhor adequar os exercícios físicos e atividades físicas a serem planejadas e desenvolvidas.

Dentre as muitas perdas que acompanham o envelhecimento, Meurer (2010) destaca as perdas biológicas, pois essas acarretam muitas consequências negativas para a saúde, uma vez que o aparecimento de doenças é muito comum nos idosos.

Matsudo e Matsudo (1992); Matsudo (2002); Mazo (2003) e OMS (2005) salientam que a atividade física na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos, que ajudam na prevenção e tratamento de doenças crônicas. Lagerros (2009) relata que a atividade física regular está associada também a um nível saudável de colesterol e triglicérides. Possuindo também efeitos benéficos sobre a redução da pressão arterial, sobre a melhoria do nível de colesterol de lipoproteínas de alta densidade, sobre a melhoria do controle hiperglicêmico nas pessoas com excesso de peso e sobre a redução dos riscos de câncer de cólon e de mama em mulheres (OMS, 2005).

A Tabela 2 evidencia que o grau de importância de conhecimentos sobre a Educação Física mais pontuada pelas entrevistadas para melhor intervir com idosos foram o respeito às diferenças individuais e o efeito do exercício no processo de envelhecimento.

Vale ressaltar que no envelhecimento são necessários estímulos diferenciados para fazer com que o idoso se interesse por práticas corporais (RAUCHBACH, 2001). Muitos idosos estão prontos para participar de

programas de intervenção, desde que esses sejam bem planejados e atraentes para este público específico. Esses programas podem enfatizar a parte física e mental, aspectos culturais e sociais. O objetivo principal desses deve ser a recuperação do preparo físico e mental dos idosos (LEHR, 1999).

Os programas que atentam ao centro de interesse dos idosos contribuem para a melhoria, ou manutenção dos componentes da aptidão física, buscando manter e prolongar a independência e autonomia, e proporcionar a participação efetiva, integração e socialização dos idosos (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

As atividades desenvolvidas de forma prazerosa, social, gradual, dinâmica, variada, entre outros, bem como as atitudes profissionais são fatores facilitadores para a participação e continuidade de um idoso em um programa (MAZO, 2008; MOTA; SALLIS, 2002).

Para Palma e Cachioni (2002), as atividades a serem desenvolvidas devam satisfazer as necessidades educativas e as demandas culturais e não simplesmente preencher o tempo livre.

Na Tabela 3 constata-se que todas as entrevistadas evidenciaram que para atuar com idosos devem-se possuir habilidades de comunicação e trato sócio-afetivo. Falsarella e Salve (2006) em seus estudos com 48 idosos evidenciam a qualidade de tratamento dos professores para com esse público, o que contribui para a motivação dos alunos na continuidade de seus programas de atividades físicas, o que interfere na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Nesse sentido, é passível a consideração, até mesmo, de uma íntima relação com a perspectiva ética do agir profissional, na qual não se pode garantir o espaço do exercício responsável de uma atividade, se é cerceada a liberdade do profissional optar, entre vários encaminhamentos possíveis, ou se lhe é direcionada a resposta que deveria apresentar (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

Ao assumir como objetivo deste estudo identificar as habilidades e conhecimentos que o profissional de Educação Física, junto às coordenadoras que atuam em programas de atividades a mais de cinco anos com idosos, buscou-se evidenciar as categorias de conhecimento que apontam e as estratégias de ação que utilizam e as representações sobre as suas próprias intervenções.

A Tabela 4 compila os conhecimentos gerontológicos de Educação Física e habilidades suscitadas pelas depoentes. A ideia de elencar indicadores visa facilitar e explicitar a busca por esses ensinamentos e, assim, incentivar ações de melhoria nestas áreas.

Delors (1999) aponta como principal consequência da sociedade do conhecimento a necessidade da aprendizagem ao longo de toda vida, fundamentada em quatro pilares, que são: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver com os outros e aprender a ser.

Observa-se na Tabela 4 os princípios desses pilares. É fundamental que o profissional “aprenda a conhecer” de gerontologia e educação física integrando teoria e prática, isto é, aquisição de instrumentos de compreensão. No que se refere a “aprender a fazer”, constata-se o prescrever, avaliar, adequar os exercícios para poder agir sobre o meio envolvente. Nas habilidades encontra-se o terceiro pilar que é o “aprender a viver com os outros”, por meio da sociabilidade, respeito, atenção e comunicação, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas. O quarto pilar “aprender a ser” evidencia o sentimento de poder atuar na realidade do idoso, as habilidades de ter paciência, carisma, de ser afetivo e social, saber escutar e o querer se aperfeiçoar, via essencial que integra as três precedentes.

É importante lembrar que essas quatro vias do saber não podem ser consideradas separadamente, pois existem entre elas múltiplos pontos de contato, de relacionamento e de permuta.

Os conhecimentos gerontológicos e de educação Física, bem como as habilidades, evidentemente devem ser postos em práticas de acordo com as características do grupo a ser trabalhado e que envolvem a atuação de cada profissional. Esses têm que saber adequar seus conhecimentos à realidade que encontrarão de forma harmoniosa, o que faz parte dessa profissão.

O conhecimento profissional em educação física, como eminentemente técnico, não pode ser alvo de preconceito e hesitação. É preciso ter claro que sua natureza, conteúdo e estrutura são derivados diretamente dos usos, adequações, inserções e experiências que os próprios profissionais constroem. Evidentemente eles são originados das transformações que ocorrem a partir das experiências e das práticas, e não somente de explicações científicas. (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

5 Considerações Finais

O envelhecimento populacional implica na necessidade de se dispor de maior número de profissionais preparados para lidar com a velhice e os idosos.

Este estudo evidencia que o profissional de Educação Física deve ter conhecimentos gerontológicos articulados aos da Educação física para atuar,

que fundamente e direcione na prática educativa. As habilidades priorizadas dizem respeito à percepção de que o idoso necessita tratamento específico.

Mesmo que o idoso tenha consciência dos benefícios da atividade física, cabe ao profissional estimular ações que favoreçam a continuidade de querer praticar; fazendo com que o mesmo se sinta presente e atuante na sociedade.

Portanto, além de todo o conhecimento específico que a área requer, o profissional de educação física, que atua com programas para idosos, deverá ser capaz de proporcionar um ambiente social acolhedor.

É preciso enfrentar o desafio de estimular mais estudos nesta área de recursos humanos para educação física e para gerontologia. A conscientização de promover capacitação para atuar com essa nova realidade requer mudanças curriculares e maior número de investigações científicas.

KNOWLEDGE AND SKILLS REQUIRED FOR THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL TO PERFORM WITH ELDERLY

abstract

The aim of this study was to identify the skills and knowledge the professionals of Physical Education need to work with elderly. Six professionals of physical education that performed with elderly for more than 5 years were chosen for the study. A form including 9 open and closed questions was used, involving knowledge about gerontology, physical education and the required skills to perform with elderly. Data was analyzed through descriptive statistics. Among the physical education professionals, 5 coordinated dance and gymnastics activities, 4 coordinated recreation and games, and 3 coordinated walking programs. The gerontological knowledge necessary to perform activities with elderly was: psycho-social alterations and consequences on the aging process, aging epidemiology, aging process. Physical Education knowledge put in evidence: adequate physical activities to old people, bio-psychosocial knowledge about aging, measures and physical and mental assessment, knowledge about chronic-degenerative diseases. Skills highlighted: patience and ability to listen, to provide adequate exercises considering each particular disease, charisma and social-affective relation, communication, knowledge about gerontology. All of the coordinators pointed out the knowledge about the aging process and its consequences as essential to work with old people. This study

suggests that the Physical Education professional, when treating with elderly, need gerontological and physical education knowledge in order to base and guide the educative practice. The focus on the highlighted skills suggests that elderly need specific treatment.

keywords

Aging. Educational Gerontology. Physical Education. Professional Skills.

referências

- ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Teste de esforço e prescrição de exercício*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- BARNETT, Anne; SMITH, Ben; LORD, STEPHEN R.; WILLIAMS, Mandy; BAUMAND, Adrian. Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: A randomised controlled trial. *Age and Ageing*. v. 32, p. 407-414, 2003.
- BRASIL. *Estatuto do Idoso. Lei Federal n. 10741*. Brasília, 1º. de outubro de 2003.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Portaria número 56. Secretaria de Educação Superior e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes)*. Brasília: Ministério da Educação, 25 de novembro de 2004.
- BUSS Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva* (online), v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.
- CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Revista Saúde Pública*. São Paulo: v. 31, n. 2, p. 184-200, 1997.
- DELORS, Jacques. *Educação: Um Tesouro a Descobrir*. São Paulo: UNESCO, MEC, Cortez Editora, p. 89-102. 1999.
- FALSARELLA, Gláucia Regina; SALVE, Mariângela Gagliardi Caro, Envelhecimento e Atividade Física: análise das relações pedagógicas professor/aluno. *Integração*, n. 47, p. 345-350, out/nov/dez. Ano III. 2006.
- FARIA JUNIOR, Alfredo Gomes. Atividade física, saúde e meio ambiente. Cap. 3. In: _____. CUNHA JUNIOR, Carlos Fernando Ferreira; ROCHA JUNIOR, Coriolo Pereira; NOZAKI, Hajime Takeushe. *Introdução à Educação Física*. Niterói: Corpus, p. 99-120. 1999.
- FARINATTI, Paulo Tarso Veras. Promoção da Saúde e Envelhecimento: conceitos e princípios. In _____. *Envelhecimento e Promoção da saúde e Exercício: bases teóricas e metodológicas*. Baueri, SP: Manole: v. 1, n. 4, p. 39-53, 2007.
- GUARNIERI, Maria Regina. *Aprendendo a ensinar: o caminho nada suave da docência*. Campinas: Editores Associados, 2000.
- LEHR, Ursula. Revolução da Longevidade: sociedade, na família e no indivíduo. *Revista Estudos Interdisciplinar do Envelhecimento*. PROEXT/ UFRGS: v. 1, p. 7-36, 1999.

LOPES, Marize Amorim. O Papel da Universidade na Formação de Recursos Humanos na Área de Atividade Física Envelhecimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis: Imprensa Universitária. n. 9, suplemento 1, p. s26-s28. 2007.

MARTINS de SÁ, Jeanete Liasch. A Formação de Recursos Humanos em Gerontologia: fundamentos epistemológicos e conceituais. In: FREITAS et al. Elizabeth Viana. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 1119-1134.

MATSUDO, Sandra Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Revista Mineira Educação Física*. Viçosa: v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo: v. 6, n. 4, p. 19-30, out., 1992.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. *A atividade física e o idoso*. São Paulo: Manole, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turbilio Leite. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo: v. 8, n. 4, set., 2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turbilio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. São Paulo: v. 7, n. 1, jan./fev., 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. *Tese de Doutorado*. Universidade do Porto, Porto: 2003.

MAZO, Giovana Zarpellon. *Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2008, p. 160.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. 3.ed. Porto Alegre/RS: Sulina, 2009, p. 318.

MEURER, Simone Terezinha. Motivos para a prática de exercícios físicos, autoestima e a aptidão funcional de idosos: baseados na teoria da autodeterminação. *Dissertação de Mestrado*, UFSC, Florianópolis: 2010.

MOTA, Jorge; SALLIS, James F. *Atividade Física e Saúde: factores de influências da actividade física nas crianças e adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

MOTTA, Luciana Branco; AGUIAR, Adriana Cavalcanti. Novas Competências Profissionais em Saúde o Envelhecimento Populacional Brasileiro: integralidade, interdisciplinaridade e intersetorialidade. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro: v. 12, n. 2, p. 363-372. 2007.

NIEMAN, David C. *Exercício e Saúde*. São Paulo, SP: Manole, 1999.

OKUMA, Silene Sumire. Cuidados com o Corpo: um modelo pedagógico de Educação Física para Idosos. In: FREITAS et al. Elizabeth Viana. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 1092-1100. 2002

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PALMA, Lucia Saccomori; CACHIONI, Meire. Educação Permanente: perspectiva para o trabalho educacional com adulto maduro e com o idoso. In: FREITAS et al. Elizabeth Viana. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 1101-1109. 2002.

RAUCHBACH, Rosemary. *A atividade física para a 3ª. Idade envelhecimento ativo: uma proposta para a vida*. Londrina: Midiograf, 2001.

SHEPHARD, Roy J. *Envelhecimento, Atividade Física e Saúde*. São Paulo: Phorte, 2003.

SORIANO, Jeane Barcelos; WINTERSTEIN, Pedro José. A constituição da intervenção profissional em educação física: interações entre o conhecimento formalizado e as estratégias de ação. *Revista Brasileira Educação Física Especializada*. São Paulo: v. 18, n. 4, p. 315-332, out./dez. 2004.

Recebido: 27/08/2010

1ª Revisão: 23/11/2010

2ª Revisão: 09/05/2011

3ª Revisão: 19/08/2011

4ª Revisão: 29/11/2011

Aceite Final: 09/01/2012

Questionário

Nome: _____

Data de Nasc: ____/____/____

Email: _____ Telefone: _____

1. Quais as atividades que realiza com idosos?

2. Tempo de trabalho com idosos?

3. Aponte no mínimo 5 conhecimentos gerontológicos necessários que o profissional de Educação física necessita para atuar com idosos

4. Pontue de 0 a 5 de acordo com o grau de tua importância os conhecimentos necessários para atuar com idosos (zero corresponde a nenhuma importância e cinco a maior).

- () epidemiologia do envelhecimento e da longevidade
- () processo de envelhecimento
- () do ser velho e da velhice
- () fisiológico e físico
- () psicossocial
- () políticas públicas
- () concepções gerontológicas
- () direitos e deveres do idoso
- () socioafetivo
- () qualidade de vida e o idoso

5. Quanto a Educação Física aponte no mínimo 5 itens necessários ao conhecimento do profissional para atuar com idoso

6. Pontue de 0 a 5 de acordo com o grau de tua importância os conhecimentos sobre Educação Física necessários para atuar com idosos.
- () adaptabilidade ao exercício físico
 - () efeito do exercício no processo de envelhecimento
 - () medidas avaliativas para controle e avaliação do programa de exercício físico
 - () controle do exercício físico e o organismo do idoso
 - () meio ambiente e o exercício físico
 - () as escolhas atividades físicas para o idoso
 - () o respeito as diferenças individuais
 - () doenças crônico degenerativas
7. Com relação às habilidades profissionais, destaque 5 qualidades necessárias para atuar com idoso.
-
-

8. Pontue de 0 a 5 de acordo com o grau de tua importância as habilidades necessárias para atuar com idosos.
- () habilidades de comunicação
 - () Trato socioafetivo
 - () aspecto criativo
 - () fornecer esclarecimentos sobre envelhecimento e atividade física
 - () trabalhar com as possibilidades e necessidades dos idosos
 - () criar atividades de integração social
 - () promover ações que contribuam para mudanças no estilo de vida
 - () favorecer ações de enfrentamento das doenças crônico degenerativas
 - () saber escolher as atividades físicas para o grupo a ser idoso
9. Que conhecimento de gerontologia você aponta como imprescindível para o profissional que atua ou pretende atuar com idoso?
-
-
-