EDCAÇÃO: ATIVUIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E QUALIDADE DE VIDA.

JOSÉ RIBEIRO DOS SANTOS[[1]](#footnote-1)

Em um país onde a expectativa de vida encontra-se em crescimento, é importante pesquisar acerca dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida da população idosa. Neste contexto, a atividade e a autonomia ocupam um lugar de destaque. Qualidade de vida não é um simples modismo passageiro, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. É sabido que muitos componentes da vida social que contribui para uma vida com qualidade, são também fundamentais para que o individuou e população alcance um perfil elevado de saúde. A inclusão dos idosos na prática de alguma atividade como lazer seja, na recriação ou mesmo na atividade física é uma forma de contribuir para a melhora dos indicadores de qualidade de vida, inseridos no processo de educação, na construção da cidadania. O objetivo deste estudo é Caracterizar a realização de atividade física na terceira idade, como fator determinante, para a melhoria do quadro geral, funcional e social dos idosos. Os resultados apontam que é necessário mais do que o acesso a serviço médicos-assistenciais de qualidade, é preciso enfrentar os determinantes da saúde em toda a sua amplitude, o que requer políticas publicas saudáveis, uma efetiva articulação intersetorial do poder público e a mobilização da população. A intenção desse trabalho é fazer com que essas atividades sejam desenvolvidas de maneira solidaria e articulado, levando o avanço continuo do enfrentamento das questões sociais, ou limitações sejam de caráter (físico, psíquico, financeiro ou emocional). Conclusão: Um projeto de vida para o ser humano em suas relações sociais e com a natureza, consolidando uma prática a ser vencida, uma vez que integra diferentes meios e maneiras de relacionar-se com o meio. Novos paradigmas impõem uma decodificação capaz de absorver a empreendedora visão de mercado com focos em metas e resultados, e esse estudo vem contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos em geral, visando implementação de novas políticas sociais, despertando na sociedade o enfrentamento das questões das políticas públicas de saúde nacional. Hoje é sabido que a população vive mais, mas é preciso além de viver mais, viver uma vida de qualidade, autonomia e independência.

Palavras-Chave: Educação, Atividade Física, Terceira idade & Qualidade de Vida

**1 INTRODUÇÃO**

Qualidade de vida não é um simples modismo passageiro, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. É sabido que muitos componentes da vida social que contribui para uma vida com qualidade, são também fundamentais para que o individuou e população alcance um perfil elevado de saúde.

Ao longo da história a escola tem reproduzido o sistema da racionalidade econômica, e isso tem levado a humanidade a um modelo de exclusão que aprofunda a assimetria entre os grupos e as sociedades humanas. AHLERT, (2007).

A inclusão dos idosos na prática de alguma atividade como lazer seja, na recriação ou mesmo na atividade física é uma forma de contribuir para a melhora dos indicadores de qualidade de vida, inseridos no processo de educação, na construção da cidadania.

Este trabalho focaliza o projeto pedagógico, ou político pedagógico, é um plano de ensino a ser construído no interior de um processo de planejamento, mediante na qual pode-se construir, qualidade de vida na terceira idade. É uma proposta de ação comunitária que intenciona traçar as diretrizes políticas e adesão ao projeto proposto.

 O referencial do planejamento participativo, pressupõe que as pessoas envolvidas com o projeto, compartilhe de uma visão de mundo e de educação que possa manter a unidade na atuação. (VASCONCELO,2004,p.16).

Um projeto de vida para o ser humano em suas relações sociais e com a natureza, consolidando uma prática a ser venciada, uma vez que integra diferentes meios e maneiras de relacionar-se com o meio. Partindo de uma construção coletiva que envolve toda a comunidade e setores públicos de saúde.

O projeto político-pedagógico é um processo permanente de reflexão e discussão dos problemas da instituição, na busca de alternativas eficazes e efetivação da sua intencionalidade VEIGA, (1996,13).

O projeto político-pedagógico busca uma direção, é uma ação intelectual com um sentido explicito com um compromisso definido coletivamente. Todo projeto pedagógico é também político por estar articulado ao compromisso sociopolítico com os interesses reais e coletivos da população majoritária.

A construção do projeto político-pedagógico está em consonância com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional Brasil 1996, que prevê em seus Art. 12 e13, que os estabelecimentos de ensino tenham a “incumbências de elaborar e executar sua proposta pedagógica” que os docentes se comprometam em participar deste processo, conferindo o planejamento execução e posterior avaliação dos resultados.

A sistematização do planejamento participativo na área da Educação e saúde é resultado de um processo que aborda varias dimensões: verbas, público alvo, espaço físico, pessoas capacitadas para administrar as tarefas pré-estabelecidas na proposta global da instituição mantedora do projeto.

O referido projeto visa ser autêntico e inovador, possibilitando suprir parte das necessidades de uma comunidade.

O Projeto Político-Pedagógico de uma instituição de ensino visa esclarecer os fundamentos teórico-metodológicos, os objetivos, o tipo de organização e as formas de atuação e avaliação da instituição. Também objetiva mostrar uma direção e um sentido explícito para um compromisso estabelecido coletivamente. MAFRA, et al, (2013).

A escola preocupa-se com o meio ambiente, bem estar e formação de pessoas, além de atender as Diretrizes Curriculares Nacionais Vigentes, as novas demandas sociais ocorridas nas ultimas décadas no que tange as evoluções técnico-científica, as transformações do planeta, processos organizacional social e a reorganização de políticas do setor de saúde.

Mediante a tudo isto, este estudo vem ampliar a participação das famílias nos processos de educação, contribuindo para uma qualidade de vida mais saudável, hoje é sabido que a população vive mais, mas é preciso além de viver mais, viver uma vida de qualidade, autonomia e independência.

* 1. **Qualidade de vida & compromisso social**

Qualidade de vida não é um simples modismo passageiro, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. É sabido que muitos componentes da vida social que contribui para uma vida com qualidade, são também fundamentais para que o individuou e população alcance um perfil elevado de saúde.

 É necessário mais do que o acesso a serviço médicos-assistenciais de qualidade, é preciso enfrentar os determinantes da saúde em toda a sua amplitude, o que requer políticas publicas saudáveis, uma efetiva articulação intersetorial do poder público e a mobilização da população.

Somente o ser humano é capaz de regular seus atos, de projetar a ação, idealizar, planejar, desenvolver, aplicar e avaliar os resultados. A escola engajada na universalização e qualificação da educação pública; a promoção da qualidade de vida da população e preservação do ambiente; garantindo a cidadania e inclusão social; elaborando políticas de combate à todas as formas de violência.

* 1. **Aspectos Éticos e Legais**

 Projeto, é “um resultado que já existia na imaginação do trabalhador” (MARX,1980, p120). Ele é constantemente modificável porque ao sentirmos angustias diante da realidade, vem o desejo e a vontade de mudar tal situação.

A construção do projeto político-pedagógico está em consonância com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Brasil,1996), que prevê em seus Art. 12 e13, que os estabelecimento de ensino tenham a “incumbências de elaborar e executar sua proposta pedagógica” que os docentes se comprometam em participar deste processo, conferindo o planejamento execução e posterior avaliação dos resultados.

O Projeto Político-Pedagógico de uma instituição de ensino visa esclarecer os fundamentos teórico-metodológicos, os objetivos, o tipo de organização e as formas de atuação e avaliação da instituição. Também objetiva mostrar uma direção e um sentido explícito para um compromisso estabelecido coletivamente. MAFRA, et al, (2013)

Portaria MEC nº 40, de 12 de dezembro de 2007, reeditada em 29 de dezembro de 2010. Institui o e-MEC, sistema eletrônico de fluxo de trabalho e gerenciamento de informações relativas aos processos de regulação, educação, e o Cadastro e-MEC de Instituições e Cursos Superiores e consolida disposições sobre indicadores de qualidade, banco de avaliadores (Basis) e o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes (ENADE) e outras disposições.

A escola envolvida com o seu entorno social tem todos os materiais e, portanto, uma tarefa fundamental na educação ética das novas gerações, faz Parte da tradição pedagógica a da formação do caráter das pessoas. SANTOS, (2016).

O processo educacional objetiva assegurar a cidadania, constituindo uma espécie de programa ordenado pelo currículo, que prepara para habilidades específicas e para o exercício dos direitos e deveres. FREIRE, (2010).

* 1. **JUSTIFICATIVA**

Considerando que a terceira idade, a maioria dos idosos ficam sozinhos em casa, sentindo-se excluídos da sociedade por não ter mais uma vida ativa e participativa, com isso aumentam os riscos e pré-disponibilidade para desencadear a (depressão, solidão, angustia), é nesta fase que são acometidos devido a fragilidade do envelhecimento, o desenvolvimento e a progressão das doenças de base.

Uma das vantagens para implementação de projetos na comunidade é manter o equilíbrio entre o corpo e a mente, contribuindo para a inserção dos idosos na sociedade. Em um país onde a expectativa de vida encontra-se em crescimento, é importante pesquisar acerca dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida da população idosa. Neste contexto, a atividade e a autonomia ocupam um lugar de destaque.

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva, uma temática cientifica reprodutível, um estudo de atualidade que representa uma reflexão, sobre a importância da atividade física na terceira idade. E tem como caracterizar a realização de atividade física na terceira idade, como fator determinante, para a melhoria do quadro geral, funcional e social dos idosos.

**3 REFERENCIAL TEÓRICO METODOLÓGICO**

 Atuar na geração, difusão, promoção de conhecimentos e na formação de profissionais conscientes e comprometidos com o desenvolvimento socioeconômico, cultural e tecnológico, proporcionando a melhoria da qualidade de vida da população.

Formamos uma aldeia global em que as informações estão disponíveis cada vez em menor tempo e os conhecimentos acumulados historicamente podem ser acessados a qualquer tempo, em qualquer espaço, graças aos avanços da tecnologia informacional.

Plano global da instituição escolar, pode ser entendido como a sistematização, nunca definitiva, de um processo de planejamento participativo, que se aperfeiçoa e se objetiva na caminhada, que define claramente o tipo de ação educativa que se quer realizar, a partir de um posicionamento quanto a sua intencionalidade e de uma leitura da realidade. É um instrumento teórico-metodológico para a transformação da realidade. Enquanto processo, implica a expressão das opções da instituição, do conhecimento e julgamento da realidade, bem como das propostas de ação para concretizar o que se propõe, a partir do que vem sendo: e vai além: supõe a colocação em prática daquilo que foi projetado, acompanhado de análise dos resultados. (VASCONCELOS,2004,p.17-18)

Nesse sentido, atenta à sua responsabilidade social e em sintonia com os anseios da comunidade, propõe-se a implantação de projetos, que se caracterizem pela preocupação com a formação de um professor-educador comprometido com o desenvolvimento humano em todas as suas dimensões e que compartilhe da missão de formar profissionais responsáveis, éticos e criativos em vários campos do saber.

Acredita-se que um novo conhecimento só se incorpora a outro preexistente, com a mediação de um sujeito social que esteja preparado/habilitado e tenha competência para contribuir com esse processo; no caso, o docente. É necessário, portanto, que ele conheça os mecanismos da inteligência para a aquisição de novas práticas.

Ao tornar claro o movimento de “ação – reflexão” que fundamenta a metodologia do trabalho presente, aparece como síntese na elaboração de uma nova prática que dê conta dos desafios que se colocam, uma instituição a qual é responsável pela construção da educação, vem contribuir para educação em saúde, tornando uma comunidade mais saudável, visando um bem comum em todas as dimensões da vida humana.

4 **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Os profissionais de saúde deverão estar aptos a assumir posições de liderança, sempre tendo em vista o bem estar da comunidade. A liderança envolve compromisso, responsabilidade, empatia, habilidade para tomada de decisões, comunicação e gerenciamento de forma efetiva e eficaz. CAVALCANTE, (2001),

O envelhecimento normal seria marcado pelos eventos físicos, cognitivos e socais normativos para essa fase da vida. Assim, alterações como pressão arterial elevada, déficits visuais e auditivos, mudanças de papéis sociais, diminuição da velocidade das tarefas seriam eventos esperados. O envelhecimento patológico seria resultante de alterações globais com presença de síndromes e doenças crônicas (Rowe & Khan, 1998).

A autonomia é a capacidade ou direito de o indivíduo poder eleger, ele mesmo, as regras de sua conduta, a orientação de seus atos e os riscos que está disposto a correr, além da possibilidade de realizar suas atividades sem ajuda de terceiros (Vieira, 1996, p. 23).

Em espaços sociais se concretiza a oportunidade para que os idosos saiam de casa e interajam com outras pessoas. Essa participação pode reduzir os fatores geradores de estresse e depressão, pois, quando riem, brincam e dançam, suas ansiedades e angústias são minimizadas.

 Segundo a Organização Mundial de Saúde (2005), autonomia é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas regras e preferências (OMS, 2005, p. 14), sendo fundamental ao bem-estar do idoso.

Siqueira (2002) complementa que, independente de sua idade, as necessidades psicológicas e sociais do indivíduo permanecem, portanto é viável afirmar que o idoso almeja manter suas relações sociais. A teoria da atividade influenciou e influencia até hoje os movimentos sociais de idosos e orienta proposições nas áreas do lazer e da educação não-formal, afirmando que são veículos privilegiados para a promoção do bem-estar na velhice (Siqueira, 2002, p. 49).

No decorrer do processo de envelhecimento, ocorrem alterações funcionais nos sistemas orgânicos, determinadas geneticamente e influenciadas pelo contexto social, ambiental e de saúde, as quais podem comprometer a capacidade funcional e psicológica, aumentando a vulnerabilidade do ser que envelhece. PASCHOAL, 2001.

Manutenção da saúde desse grupo populacional. A política nacional de saúde do idoso tem como principal objetivo a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde.

Ter liberdade para gerenciar a própria vida significa estar apto para tomar as próprias decisões. Portanto, a autonomia, entendida como respeito à pessoa, é condição para um processo de envelhecimento mais prazeroso e significativo.

O acesso à saúde é reconhecido como fator determinante para se envelhecer com qualidade de vida. A Lei nº 8.080/90, conhecida como Lei Orgânica de Saúde. em seu art. 2º, afirma que "a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício".

E no art. 3º aponta para fatores determinantes e condicionantes da saúde, dentre os quais a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais, enfatizando que os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País.

A sociedade surge da tendência de todo ser humano quanto a compartilhar sua existência com outros. A realização de nosso “ser social” ocorrerá de forma distinta ao longo das várias fases de nossa vida: enquanto crianças (quando somos socializados e recebemos educação básica); na participação em diversos grupos sociais (escola, igreja, clubes, etc.); quando realizamos o projeto de formação de nossa própria família; em atividades profissionais desenvolvidas.

Várias propostas de trabalho vão ao encontro desta necessidade de estimular a participação social do idoso, a partir da oferta de espaço físico e desenvolvimento de atividades grupais diversas.

**5 CONCLUSÃO**

A chegada da terceira idade torna-se um trauma para ser encarado se não for trabalhado adequadamente e adaptado as mudanças e novas situações que a vida traz no decorrer da existência.

A escola enquanto instituição social é convocada a atender de modo satisfatório as exigências da modernidade. O desenvolvimento técnico – cientifico, por sua vez, impulsiona novas descobertas gerando grandes alterações na vida humana e na sociedade

As políticas públicas precisam articular a questão biológica do envelhecimento a questões sociais, culturais e às exigências da transformação econômica, visto que os idosos, como um coletivo social, tornam-se muito mais ameaçados do que a velhice como um fenômeno biológico.

Novos paradigmas impõem uma decodificação capaz de absorver a empreendedora visão de mercado com focos em metas e resultados, e esse estudo vem contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos em geral, visando implementação de novas políticas sociais, despertando na sociedade o enfrentamento das questões das políticas públicas de saúde nacional.

**6 REFERÊNCIAS BIBLIORÁFICAS**

AHLERT, Alvori. Reflexões éticas e filosóficas sobre a educação escolar. Revista Ibero-americana de Educación (ISSN: 1681-5653) n.º 42/6 – 10 de mayo de 2007 EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)

BRASIL. Lei nº 9.394,/96, Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. LBD, sancionado pelo presidente da República em 20 de dezembro de 1996.

Brasil. Lei nº 8.080 de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, n.182, p.18055-18059,Seção 1.

BRASIL, MEC. Decreto n° 6.096 de 24/04/2007. [acesso 11 jan. 2017]. Disponível em: <http://www.gestao2010.mec.gov.br/marcos_legais/decree_16.php>

CAVALCANTE, Rosangela Diniz. O projeto político-pedagógico de enfermagem e o Sistema Único de Saúde: a visão de discentes. Revista Interface (Botucatu) vol.16 no.41 Botucatu Apr./June 201

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 25ª 3d. reimpressão. São Paulo: Paz e Terra; 2010.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia.** Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

**MAFRA, Iraneide Ferreira. Fernandes, Marcela Costa. Correia, Luiza Mara. Penna, Lúcia Helena Garcia. Souza, Norma Valéria Dantas de Oliveira**. Projeto político-pedagógico: fragilidades e potencialidades vividas por docentes universitários de enfermagem. Revista de Enfermagem da UERJ;21(3): 361-365, JUL-SET.2013.

Paschoal SMP. Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina/USP; 2001.

Rowe, Norman M; Kahn, Feroze B; Acinapura, Anthony J; Cunningham, Joseph N, Jr. **The American Surgeon; Atlanta**64.4 (Apr 1998): 313-22.

Siqueira, M. E. C. (2002). Teorias Sociológicas do envelhecimento. Em: E. V. Freitas, L. Py, A. L. Neri, F. A. X. Cançado, M. Gorzoni & S. M. Rocha. Tratado de Geriatria e Gerontologia*.*pp.47-57. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

SANTOS, José Ribeiro dos. Os novos desafios que a didática deve propor e implementar em sala de aula brasileira. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Comhecimento. Ano1. Vol.11pp159-174 dez. 2016. ISSN: 24480959

Souza, M. G. C. (2002). Musicoterapia e a clínica do envelhecimento. Em: E. V. Freitas, L. Py, A. L. Neri, F. A. X. Cançado, M. Gorzoni & S. M. Rocha. Tratado de Geriatria e Gerontologia*.*pp.872-881. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

VASCONCELOS, C. dos S. coordenação do trabalho pedagógico: do projeto político pedagógico ao cotidiano da sala de aula. 5 ed. São Paulo Libertad,2004.

VEIGA, I.P.A. (org). Projeto político-pedagógico da escola. Uma construção possível. 2. ed. Campinas: Papirus, 1996.

Vieira, E. B. (1996). Manual de gerontologia: um guia prático para profissionais, cuidadores e familiares*.*Rio de Janeiro: Revinter.

1. Mestrando em Ciências da Educação pela Universidad Politécnica y Artística Del Paraguay. Especialista em Urgência e Emergência com ênfase em APH, pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Especialista em Docência do Ensino Médio, Técnico e Superior pela Faculdade Associada Brasil. Bacharel em Enfermagem pela Universidade Paulista- UNIP. Licenciado em Biologia pelo Centro Universitário Claretiano. Atualmente é Palestrante, professor dos cursos da Pós-Graduação da Faculdade Associada Brasil nas áreas de Educação e Saúde, professor técnico/pedagógico da Escola G12 Educacional CEENPRO. E-mail: zecasantos01@gmail.com. Ou zecaribeiroh@yahoo.com fone: (11) 94891-5563 ou (11) 94572-0894. [↑](#footnote-ref-1)