

Fatores influentes sobre o processo ensino-aprendizagem na educação física para idosos

Gislaine Cristina Vagetti^{1*} e Oséias Guimarães Andrade²

¹Departamento de Educação Física, Centro Universitário de Maringá (Cesumar), Av. Guedner, 1610, 87050-390, Jardim. Aclimação, Maringá, Paraná, Brasil. ²Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual de Maringá, Av. Colombo, 5790, 87020-900, Maringá, Paraná, Brasil. *Autor para correspondência. e-mail: gislaine@cesumar.br

RESUMO. Este artigo teve como objetivo identificar os fatores que influenciam o processo ensino-aprendizagem da prática de exercício físico entre idosos. Caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, cujos resultados foram discutidos através de uma análise qualitativa. A amostra foi composta por 120 idosos, com idade igual ou acima de 60 anos, sendo 18 indivíduos do gênero masculino e 102 do gênero feminino, praticantes de atividade física na cidade de Maringá, Estado do Paraná. Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados um questionário contendo perguntas abertas e fechadas. Para a interpretação dos dados, foi utilizado, análise de conteúdo do tipo temática. Os dados demonstraram que são vários os fatores que podem influenciar o ensino-aprendizagem da prática de exercício físico entre os idosos, sendo alguns deles: doenças e o relacionamento professor/aluno e alguns aspectos biopsicossociais do envelhecimento. Mediante esses resultados podemos, então, sugerir àqueles que atuam na área da Educação Física a formulação de uma metodologia que estimule o idoso em todas as esferas de seu comportamento humano (motora, cognitiva, afetiva, social e espiritual). Portanto, os professores de educação física devem apontar caminhos para essa metodologia, para que a mesma possa caminhar em direção a novos paradigmas.

Palavras-chave: idoso, ensino-aprendizagem, educação física.

ABSTRACT. Influential factors on the process of teaching-learning in the physical education for senior. This article aims to identify the factors influencing the teaching-learning process of the practice of physical exercise among the elderly. The research can be characterized as a descriptive one, whose results were discussed through a qualitative analysis. The sample consisted of 120 elderly people, aged 60 or above, being 18 men and 102 women, apprentices of physical activity in the city of Maringá, Parana State, Brazil. Data was collected by means of a questionnaire containing open and closed questions. Data was analyzed by an interpretation of the content of the thematic type. Results demonstrated several factors which can influence teaching-learning the practice of physical exercise among the elderly, such as: some diseases, relationship professor/student and some biopsychosocial factors in aging. These results seem to suggest to those who work in the area of the physical education, the formulation of a methodology which stimulates the elderly in all the spheres of their human behavior (motive, cognitive, affective, social and spiritual). Therefore, it fits to us, physical education teachers, to point roads for that methodology, thus establishing a direction towards new paradigms.

Key words: the elderly, teaching-learning, physical education.

Introdução

A população idosa brasileira tem aumentado rapidamente em termos proporcionais, conseqüentemente, aumentará também a demanda por serviços nos campos de atuação profissional, principalmente na área da saúde e da educação, no que diz respeito ao atendimento às pessoas idosas, como também em relação aos aspectos sociais (Siqueira, 1997).

Diante desse panorama, os profissionais da área da educação física precisam preparar-se para atender essa parcela da população no aspecto concernente ao ensino-aprendizagem do exercício físico. Para atender suas necessidades, torna-se importante conhecer as mudanças que acontecem durante o processo de envelhecimento. Entender as várias características observáveis no envelhecimento, tais como as mudanças na motivação, no aspecto físico,

na idade biológica, na crença pela vida, nos hábitos diários, entre outras, levam à necessidade de repensar e aprender com a sociedade idosa em transformação os diferentes significados de ser idoso, descobrindo aspectos que nem imaginávamos serem possíveis de executar (D'avila, 1999).

O envelhecimento do indivíduo pode ocorrer devido a diversos fatores, como deterioração dos mecanismos de síntese protéica, diminuição da capacidade das células de se reproduzirem, influência dos radicais livres e pelo desequilíbrio interno do organismo, entre outros. Esses fatores trazem algumas conseqüências tanto físicas quanto motoras, mentais e sociais para o indivíduo. Zimerman (2000) e Vagetti (2003) corroboram com esse pensamento ao postularem que envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, sendo importante salientar que essas transformações são gerais, podendo ser verificadas em idades mais precoces ou mais avançadas e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo, principalmente relacionadas ao estilo de vida de cada um.

Os profissionais que trabalham com idosos nas diferentes áreas necessitam de uma formação voltada para os cuidados necessários com essa população, ou seja, estes devem trabalhar a gerontologia, tanto nos aspectos técnicos do movimento quanto nos fatores mais amplos que envolvem o ensino-aprendizagem do movimento. Com base no senso comum, podemos asseverar que ainda persiste na sociedade contemporânea uma concepção muito negativa da velhice, do envelhecimento e da pessoa idosa. Sendo assim, é preciso revermos a velhice, não apenas como a última fase da vida e que inclui alterações fisiológicas, para muitos indesejáveis, mas também como uma fase diferente do desenvolvimento humano, suscitando reflexões acerca das amplas possibilidades de ajuda aos indivíduos idosos para viverem melhor na sociedade. Dessa forma, o estudo do processo de ensino-aprendizagem torna-se um desafio para os pesquisadores da educação física, o que inclui o compromisso de estudar o homem para além de seus aspectos biológicos.

Conforme Menestrina (2000), a educação física, apesar de ser uma atividade imprescindível como ação educativa e como prática social, continua ainda sendo uma disciplina de caráter tradicional, que não aproveita todas as suas potencialidades polidimensionais de aprendizagem, mantendo-se pautada em formas tradicionais de ação, reprodução e padronização de movimentos.

Pozo (2002), define a aprendizagem como a

possibilidade de modificar ou modelar o comportamento humano. A função principal da aprendizagem humana é interiorizar ou incorporar a cultura, para assim fazer parte dela. No caso da educação física, que trabalha com o movimento, a aprendizagem está relacionada a aspectos motores, sendo um conjunto de processos associados com a prática ou a experiência, conduzindo a mudanças relativamente permanentes na capacidade para executar performance habilidosa (Schmidt, 1993).

É relevante ressaltarmos que crescem, cada vez mais, os locais onde ocorre a prática da educação física, e também há um notável crescimento nas faixas etárias que a praticam, não ficando restrita apenas à escola e tampouco voltada apenas a crianças e jovens. Por isso, existe a necessidade de uma metodologia de ensino adequada para as pessoas idosas, que se encontram em uma fase mais avançada e diferenciada de suas vidas.

Em uma análise preliminar, constatamos que não existem muitos estudos relacionados ao ensino-aprendizagem para o idoso, configurando-se assim como um campo ainda muito novo, que precisa ser explorado pela ciência. São poucos os autores preocupados com essa temática. Lima (2000), por exemplo, escreveu um livro sobre a gerontologia educacional, uma pedagogia específica para o idoso, com base em uma nova percepção de velhice. Both (1999) denominou "gerontogogia" uma ciência cujo objeto de investigação e ação reside no processo de desenvolvimento humano tardio e em suas implicações educacionais. Na educação física, alguns autores enfatizaram essa temática, como Dias (1997), Faria Junior (2001), Vargas (2001) e Ceolin e Silva (2001). Percebemos que todos estes autores destacam a necessidade de uma metodologia de ensino-aprendizagem coerente para os idosos, levando em consideração seu contexto social, seus interesses, suas limitações, suas possibilidades, ou seja, sua história de vida.

Logo, existe uma necessidade de repensarmos as metodologias de ensino e discutirmos novas possibilidades para o processo de ensino-aprendizagem na área da educação física. Mas, para isso, é importante primeiro, elencarmos alguns fatores que podem influenciar no processo de ensino-aprendizagem do exercício físico para idosos.

Material e métodos

Caracterização da pesquisa

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, cujos resultados foram discutidos a partir

de uma análise quali-quantitativa. A pesquisa descritiva, de acordo com Gil (1991), tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis, utilizando técnicas padronizadas de coleta de dados. Para Thomas (2002), a pesquisa qualitativa tem como foco a essência do fenômeno, no qual visão do mundo varia com a percepção de cada um e é altamente subjetiva. Os objetivos são primeiramente a descrição, a compreensão e o significado. O pesquisador não manipula as variáveis por meio de tratamentos experimentais, interessando-se mais pelo processo do que pelo produto. O pesquisador observa e coleta os dados no campo, isto é, no ambiente natural. A pesquisa quantitativa usa medidas para testar hipóteses, ou busca padrões numéricos relacionados a conceitos cotidianos. Neste estudo, os dados quantitativos objetivaram evidenciar melhor alguns padrões de respostas, contribuindo para o processo de análise qualitativa.

População/amostra e local da pesquisa

A população foi composta por idosos praticantes de atividade física de cinco locais (duas academias, dois centros esportivos e o Serviço Social do Comércio – SESC) na cidade de Maringá, Estado do Paraná. Para participar da pesquisa, os idosos deveriam apresentar os seguintes critérios: estar praticando exercício físico há mais de um ano e ter idade igual ou acima de 60 anos. Desse modo, a amostra foi composta por 120 indivíduos, sendo 102 do gênero feminino e 18 do gênero masculino.

Optamos por esses locais por considerarmos que são conceituados no que se refere ao trabalho com idosos; apresentam um número significativo de praticantes; representam a população de idosos do município como um todo, levando-nos a ter uma representatividade da população idosa que pratica exercício físico no município.

Contatos com os informantes

Primeiramente, foi enviado aos coordenadores dos locais de coleta um ofício solicitando autorização para a realização da pesquisa. Posteriormente, foi encaminhado aos entrevistados um termo de consentimento livre e esclarecido, que continha as garantias previstas na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, explicando o teor do trabalho, para somente então começarmos a pesquisa. Cabe lembrar que o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual de Maringá, Estado do Paraná.

Instrumento para coleta de dados

Utilizamos como instrumento um questionário, e para validar o mesmo realizamos um estudo-piloto, em que foram selecionados alguns sujeitos que faziam parte da população pretendida para responder às questões. As respostas foram examinadas para determinar se as questões eram claras, apropriadas e se estavam bem formuladas. Após essa análise, aplicamos o questionário.

Análise dos dados

Para a compreensão dos resultados utilizamos frequência e percentual dos dados no que se refere às informações de natureza quantitativa. Também realizamos a análise de conteúdo, que para Bardin (1977) pode ser definida como um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens. A técnica utilizada foi a análise temática, em que a noção de tema está ligada a uma afirmação a respeito de determinado assunto. Essa análise comporta um feixe de relações e pode ser graficamente apresentada através de uma palavra ou frase.

Resultado e discussão

Análise quantitativa dos dados

Para a apresentação dos dados quantitativos, foram organizadas Tabelas com as informações obtidas.

Antes de iniciarmos as discussões a respeito das características dos participantes, devemos salientar as diferenças entre o número de idosos do gênero feminino e masculino. Nesta pesquisa, participaram 102 mulheres e apenas 18 homens, e esse fato pode ser decorrente de inúmeros fatores, um deles seria o fato de homens acima de 60 anos encontrarem mais oportunidades de encontro (clubes, grêmio recreativos, praças, bares, entre outros) do que as mulheres nessa faixa etária. Um outro fator, de acordo com Andreotti e Okuma (2003), é que a maioria dos homens acredita que os programas de atividade física incluem atividades que não são apropriadas para “homens de verdade”, no caso da ginástica, hidroginástica e yoga. Além disto, essa pequena participação dos homens pode decorrer do fato de que eles tendem a morrer antes do que as mulheres. Corroborando essa idéia, Andrade (2003) assevera que as mulheres possuem uma esperança de vida maior devido, principalmente, a seu estilo de vida. Esses podem ser alguns dos fatores que

explicam a maior participação das mulheres idosas em programas de exercícios físicos em relação aos homens da mesma faixa etária.

Na Tabela 1, concentramos algumas características pessoais dos idosos, como idade e ocupação. Como podemos verificar em relação à idade, o maior número de idosos se concentra na faixa etária de 60 a 64 anos, tanto do gênero feminino (43,1%) quanto do gênero masculino (27,8%), totalizando 49 idosos nessa fase, ou seja, 40,8% da amostra pesquisada. É importante ressaltar que com o avançar da idade diminui o número de idosos que realizam exercício físico. Como analisamos na referida Tabela, na faixa etária entre 85 a 90 anos não há nenhum representante masculino e apenas três representantes do gênero feminino, ou seja, somente 2,5% da amostra estudada realizam exercício físico. Andreotti e Okuma (2003) assinalam que um dos fatores que explica o aumento da inatividade com o aumento da idade é o de que as pessoas idosas aprenderam que o comportamento de um “velho” é de inatividade. Isto não significa que se sintam incapazes, mas apontam para o fato de acreditarem que todas as pessoas na velhice deveriam parecer e se comportar como inativas. Uma outra questão que também pode explicar essa baixa adesão pode ser o fato da média de vida das pessoas, nos dias atuais geralmente não ultrapassar 67,2 anos (Andrade, 2003).

Tabela 1. Caracterização dos participantes quanto a idade e ocupação.

Idade						Ocupação					
M	%	M	%	F	%	T	%	M	%	F	%
60-64	05	27,8	44	43,1	49	40,8	Aposentado	18	100,0	11	10,8
65-69	03	16,7	26	25,5	29	24,2	Do Lar	00	-	44	43,1
70-74	03	16,7	14	13,7	17	14,2	Voluntário	00	-	12	11,8
75-79	04	22,2	11	10,8	15	12,5	Costureira	00	-	10	9,8
80-84	03	16,7	04	3,9	07	5,8	Autônomo	00	-	10	9,8
85-90	00	-	03	2,9	03	2,5	Zeladora	00	-	05	4,9
-	-	-	-	-	-	-	Artesanato	00	-	10	9,8
18						100,0	102	100,0	120	100,0	100,0

Legenda: M - n.º de idosos do gênero masculino; F - n.º de idosos do gênero feminino; T - n.º de idosos de ambos os gêneros (masculino e feminino).

Acreditamos, também, que a diminuição do número de idosos que praticam atividade física em conformidade com o aumento da idade pode ser decorrente dos efeitos do próprio envelhecimento, que pode trazer limitações tanto físicas, psicológicas quanto sociais para essas pessoas. Conseqüentemente, a falta de uma metodologia de ensino-aprendizagem apropriada para indivíduos com idades mais avançadas, ou seja, a falta de um ensino apropriado e adaptado às suas capacidades somam fatores que dificultam a permanência de pessoas idosas na prática do exercício físico.

No que diz respeito à ocupação, 100% da

amostra masculina são aposentados, não realizando outra função. No gênero feminino, encontramos apenas 10,8% de aposentadas; no mais, todas continuam sua vida produtiva: 43,1% realizam atividades relacionadas com o lar, 11,8% são voluntárias na comunidade, para atender necessidades sociais da população, 9,8% são costureiras, e 9,8% confeccionam artesanatos. Essa ocupação pode se dever ao fato de que essas pessoas procuram algo para fazer, simplesmente para distração e ocupação do tempo livre, ou, como pontua Dishman (1993), porque a maioria dos idosos tem que arcar com os custos de manutenção de sua casa, visto que para grande parte dessa população o valor da aposentadoria é inferior aos seus gastos, levando à necessidade de realizar outras funções para ajudar no orçamento.

Essa ocupação, contudo, pode ser um fator positivo no processo de ensino-aprendizagem, pois estando essas pessoas em permanente atividade, seu cérebro se exercita, contribuindo para a plasticidade cerebral (Monteiro, 2003, Brandão, 1991), o que, por sua vez, poderia levar a estimulação do cérebro para outras aprendizagens.

Na Tabela 2, com relação ao tempo de prática, verificamos que 61,1% da amostra masculina praticam atividade física entre 1 e 3 anos e 27,8% praticam entre 4 e 6 anos. Entre as mulheres, 46,1% praticam há cerca de 1 a 3 anos, 24,5% de 4 a 6 anos e 12,7% de 10 a 12 anos. Notamos, também, três idosas que praticam há mais tempo, entre 16 e 18 anos. Sendo assim, as mulheres praticam exercício físico há bem mais tempo do que os homens, o que pode ser devido ao fato delas terem uma expectativa de vida maior do que a dos homens, o que as tornam mais longevas, possibilitando permanecerem mais tempo realizando o exercício.

Tabela 2. Distribuição dos relatos quanto ao tempo de prática de exercício físico e opiniões quanto ao ambiente de prática.

Tempo de prática (em anos)							Ambiente *												
M		%		F		T		%		M		%		F		T		%	
		M		F		T		T				M		F		T		T	
01-03	11	61,1	47	46,1	58	48,3	Alegre	01	5,6	15	14,7	16	13,3						
04-06	05	27,8	25	24,5	30	25,0	Claro	04	22,2	13	12,7	17	14,2						
07-09	02	11,1	09	8,8	11	9,2	Som baixo	03	16,7	10	9,8	13	10,8						
10-12	00	-	13	12,7	13	10,8	Limpo	05	27,8	18	17,6	23	19,2						
13-15	00	-	04	3,9	04	3,3	Espaçoso	01	5,6	09	8,8	10	8,3						
16-18	00	-	03	2,9	03	2,5	Arejado	01	5,6	17	16,7	18	15						
19-21	00	-	01	1,0	01	0,8	Seguro	03	16,7	15	14,7	18	15						
-	-	-	-	-	-	-	Bonito	00	-	05	5,0	05	4,2						
18		100,0	102	100,0	120	100,0		18	100,0	102	100,0	120	100,0						

Legenda: M - n.º de idosos do gênero masculino; F - n.º de idosos do gênero feminino; T - n.º de idosos de ambos os gêneros (masculino e feminino); * Somente foram registrados, os adjetivos do ambiente considerados mais importantes pelos idosos.

Também podemos destacar, como já mencionamos anteriormente, que esse número

pequeno de idosos que realizam a atividade física por um tempo maior pode ser decorrente da falta de uma metodologia específica na educação física, ou seja, de um trabalho mais direcionado para essa população, eficaz e adequado, a fazer com que os mesmos permaneçam por um período maior se exercitando.

Quanto ao ambiente, 19,2% dos participantes referem que o ambiente tem que ser “limpo”, alguns (14,2%) expuseram que tem que ser “claro”, e 13,3% apontaram que o local deve ser “alegre”. Já os tópicos “arejado” e “seguro” empataram, com 15% de indicações cada um. Um outro fator levantado foi com respeito ao “som”, sobre o qual 10,8% afirmaram que deve ser baixo. Com isso, percebemos que, para os idosos se sentirem bem no local onde realizam a atividade física, esse ambiente, antes de tudo, tem que estar limpo e ser claro, visto que muitos idosos possuem problemas de visão, o que torna difícil visualizar o exercício caso o ambiente seja escuro, dificultando a aprendizagem. Um outro ponto importante a ser levado em conta pelos professores que atuam com os idosos é a questão do som, pois muitos deles acreditam que, quanto mais alto for o som mais motivante será a aula; e pelo resultado da pesquisa, muitos idosos não toleram o som alto e acabam se irritando ao invés de se motivarem, sendo este um fator negativo para a aprendizagem.

Na Tabela 3, analisamos a opinião sobre a necessidade ou não de um outro profissional e os problemas de saúde mais proeminentes nos idosos de nosso estudo.

Tabela 3. Distribuição dos relatos dos idosos acerca da necessidade de outro profissional e problemas de saúde mais acentuados.

Necessidade de outro profissional							Problemas de saúde *						
	M	%	F	%	T	%		M	%	F	%	T	%
	M		F		T			M		F		T	
Agente de Saúde	01	5,6	08	7,8	09	7,5	Coluna	04	22,2	20	19,6	24	20,0
Fisioterapeuta	06	33,3	14	13,7	20	16,7	Hipertensão	05	27,8	10	9,8	15	12,5
Enfermeiro	02	11,1	14	13,7	16	13,3	Cardíaco	02	11,1	03	2,9	05	4,1
Médico	01	5,6	13	12,7	14	11,7	Visão	02	11,1	09	8,8	11	9,1
Psicólogo	00	-	03	2,9	03	2,5	Osteoporose	00	-	15	14,7	15	12,5
Não precisa	08	44,4	50	49,0	58	48,3	Diabete	00	-	08	7,8	08	6,6
-	-	-	-	-	-	-	Audição	02	11,1	04	3,9	06	5,0
-	-	-	-	-	-	-	Falta de memória	02	11,1	10	9,8	12	12,0
-	-	-	-	-	-	-	Câncer	00	-	03	2,9	03	2,5
-	-	-	-	-	-	-	Depressão	00	-	05	4,9	05	4,1
-	-	-	-	-	-	-	Incontinência Urinária	00	-	03	2,9	03	2,5
-	-	-	-	-	-	-	Labirintite	01	5,6	04	3,9	05	4,1
-	-	-	-	-	-	-	Reumatismo	00	-	08	7,8	08	6,6
	18	100,0	102	100,0	120	100,0		18	100,0	102	100,0	120	100,0

Legenda: M - n.º de idosos do gênero masculino; F- n.º de idosos do gênero feminino; T - n.º de idosos de ambos os gêneros (masculino e feminino); *As patologias auto-referidas, citadas na Tabela, foram aquelas consideradas mais importantes pelo idoso.

Um aspecto relevante trabalhado com os idosos foi sobre a percepção ou não da necessidade de outro

profissional, além do professor de educação física, durante a realização de sua aula. Obtivemos as seguintes respostas: entre os homens, o que ficou mais evidente foi que 44,4% afirmaram não haver necessidade de outro profissional e 33,3% manifestaram a necessidade de um fisioterapeuta; 49% das mulheres também indicaram não sentir a necessidade de outro profissional. Com percentuais próximos ficaram a necessidade de um fisioterapeuta, de um enfermeiro e, em seguida, de um médico. Nessas respostas, constatamos que muitos idosos gostariam de ser atendidos também por outros profissionais durante as aulas, ficando evidente a importância da interdisciplinaridade, ou seja, o profissional de educação física trabalhando em conjunto com outras áreas. Isso poderia ser um facilitador da aprendizagem desses idosos, porque à medida que os mesmos se sentissem mais seguros com relação a sua saúde ficariam mais tranquilos e concentrados na execução de novos exercícios.

Outro item questionado aos participantes foi sobre seus problemas de saúde. Quando se trabalha com idosos, é preciso ter conhecimento acerca de sua condição de saúde, pois só assim pode-se compreender algumas de suas dificuldades de aprendizagem e rendimento durante a aula. Notamos que o problema de saúde mais marcante entre os homens está relacionado à hipertensão (27,8%), seguido de problemas de coluna (22,2%), problemas cardíacos (11,1%), problemas de visão (11,1%) e audição (11,1%) e a falta de memória (11,1%). Para as mulheres, os problemas mais mencionados foram: problemas de coluna (19,6%), osteoporose (14,7%), hipertensão arterial (9,8%), falta de memória (9,8%), entre outros. Como podemos observar, a grande maioria dos idosos da pesquisa apresenta alguma doença do tipo crônico-degenerativa não transmissível, fato este corroborado pelo perfil epidemiológico atual no Brasil.

Os problemas descritos pelos idosos podem constituir um fator negativo para a aprendizagem, porque esses indivíduos tendem a sentir dificuldades em executar determinados exercícios pelo simples fato de terem medo de piorar seu problema de saúde ou de alguma dor decorrente da doença.

Através da análise desses dados, percebemos que a idade e o tempo de prática podem estar relacionados diretamente com a falta de uma metodologia de ensino-aprendizagem para idosos, pois conforme aumenta a idade diminui o número de idosos praticando o exercício, e poucos são os idosos realizando exercícios há vários anos. Também a ocupação, o ambiente e algumas doenças podem, isolada ou coletivamente, influenciar tanto positiva

como negativamente o processo de ensino-aprendizagem.

Análise qualitativa dos dados

Essa análise refere-se a uma interpretação das respostas produzidas a partir de um questionário com questões abertas. Desta forma, nosso foco de atenção não se concentrará nas dimensões numéricas dos dados, mas sim no conteúdo qualitativo dos depoimentos dos participantes. Os dados qualitativos são oriundos de duas questões básicas:

1 - Como o professor deve atuar para facilitar sua aprendizagem e atender seus objetivos?

2 - Que problemas relacionados ao envelhecimento prejudicam sua aprendizagem durante a aula?

Nessas questões, a intenção foi identificarmos, mediante as respostas dos idosos, aspectos relacionados ao professor e a problemas do envelhecimento que influenciam o ensino-aprendizagem. A partir das informações coletadas para as questões, pudemos elaborar grupos de temas e subtemas para uma melhor compreensão do conjunto de relatos.

A discussão se iniciou a partir da questão 1, que abordou a temática do processo ensino-aprendizagem para idosos, em sua intersecção com a atuação do professor de educação física durante as aulas. Através das respostas obtidas, elaboramos o seguinte eixo temático:

Tema 1 – O professor como agente mediador no processo de ensino-aprendizagem

A – Conhecimento profissional

Muitos idosos direcionaram suas respostas para aspectos técnicos, ou seja, para a capacitação do professor:

“Não gritar...” (70 anos, fem) “Estar capacitado...” (71 anos, mas) “Entender sobre a terceira idade...” (76 anos, fem) “Explicar bem, falar devagar...” (67 anos, mas) “Tem que fazer curso, se especializar...” (62 anos, fem) “Falar de forma clara, mas não precisa gritar...” (68 anos, fem) “O professor tem que entender do que está falando, porque a gente tá confiando nele...” (68 anos, fem) “Prá mim o principal é que o professor ajude a gente a realizar o exercício durante a aula...” (80 anos, fem).

É necessário, portanto, segundo a opinião dos idosos, que o professor realize uma intervenção competente, de forma paciente e adequada as necessidades da clientela. Segundo Bereoff (1999), o professor não pode realizar a prática pela prática, sem

contextualização, ele tem que saber o porquê e para quê da utilização dos exercícios físicos em sua aula, devendo, assim, estar fundamentado para o trabalho com idosos, no sentido de facilitar a aprendizagem.

B – Características pessoais do profissional

Continuando a análise dos dados, observamos que grande parte dos idosos respondeu que, para facilitar sua aprendizagem e atender seus objetivos com relação à aula, o professor deveria ter algumas características pessoais. Seguem alguns depoimentos:

“Pra mim, o professor tem que ser muito calmo...” (67 anos, fem) “O professor tem que ser alegre, comunicativo e além disso, gostar do que faz...” (69 anos, mas) “Tem que em primeiro lugar, ter vontade de ensinar e gostar do que faz; se não, não dá”. (64 anos, fem) “Quanto mais alegre ele for, mais alegria da na gente...” (73 anos, fem) “O professor tem que ser simpático, disposto e principalmente paciente...” (65 anos, fem) “Tem que ser dinâmico e muito criativo, para que as aula não fique sempre igual...” (65 anos, fem) “O professor tem que ser tranqüilo, paciente, porque nós temos alguns problemas em consequência da idade, e o professor tem que ser paciente...tem que saber entender...” (68 anos, mas) “Prá mim o professor tem que estar sempre com bom humor, com o astral lá em cima... porque assim ele consegue motivar a gente também...” (66 anos, fem).

Em conformidade com as respostas, alguns idosos entendem que a aula só será motivante, só trará resultados, à medida que o professor estiver motivado para isto, atuando com alegria e paciência na hora de ensinar, com bom humor e comunicação efetiva.

C – Relação aluno/professor

Dentre as respostas, encontramos manifestações relacionadas à atitude do professor perante os idosos:

“Falar com todo mundo igual...” (75 anos, fem) “Se preocupar com os alunos...” (61 anos, mas) “Durante as aulas, transmitir segurança para os alunos...” (67 anos, fem) “O professor não pode cobrar muito dos alunos, tem que respeitar nossa idade, mas só que também não pode tratar a gente como criança...” (69 anos, fem) “Prá mim o professor tem que se interessar pelos nossos problemas...” (72 anos, fem) “Tem que tentar dar uma atenção individualizada...” (63 anos, mas) “Prá mim, o professor tem que ser amigo ...” (64 anos, mas).

Para muitos idosos, o importante é que o professor se preocupe com os alunos, se interesse por seus problemas, tratando todo mundo com o mesmo nível de atenção. Para esses alunos, o professor não deve simplesmente ministrar sua aula, mas também participar de suas vidas, de seus

interesses, deve ser muito mais do que um simples instrutor, e sim uma pessoa amiga, acessível, na qual os idosos possam confiar.

Através das respostas, verificamos que os idosos buscam no professor um ser humano e profissional completo, que tenha conhecimento técnico para trabalhar com essa faixa etária, que possua características positivas, como alegria, bom humor, tolerância, motivação, criatividade, e, principalmente, que os trate com respeito e amor, transmitindo segurança. Nessa perspectiva, Menestrina (2000) corrobora ao afirmar que o professor competente e comprometido com o ensino deve expressar habilidades gerais, traços de personalidade e atitudes positivas, conhecimentos técnicos e interesses sociais que possibilitem um bom nível de satisfação para os alunos.

É necessário deixarmos claro que aprender e ensinar são dois verbos que nem sempre tendem a ser conjugados juntos, porque existe a aprendizagem sem ensino, e o que é pior, existe o ensino sem aprendizagem. Para Pozo (2002), ensinar é projetar atividades com o fim deliberado de que alguém aprenda algo. Mas para que isso aconteça, o indivíduo, nesse caso o idoso, deve estar pronto para que ocorra a aprendizagem, ou seja, deve estar motivado.

Neste sentido, o ensino tem que criar certas condições que favoreçam a aprendizagem, e o responsável por isso é o professor, devendo ser o facilitador da aprendizagem, criando condições propícias para que a mesma ocorra. É frustrante para o professor ensinar coisas que seus alunos não aprendam, e também é frustrante para os alunos quando o professor ensina coisas que eles ainda não estão prontos e nem motivados para aprender. Por isso é importante que o professor conheça as dificuldades dos idosos para, assim, poder ajudá-los de maneira mais efetiva.

Por conseguinte, percebemos que a forma de atuar do professor pode facilitar, e muito, a aprendizagem do idoso; mas para isso o profissional deve ter uma visão do ser humano como ser integral, dotado de dimensões biopsicossociais.

Na questão 2, a intenção foi investigarmos se existem problemas relacionados ao envelhecimento que podem prejudicar a aprendizagem durante a aula. Analisando as respostas, elaboramos o tema descrito a seguir.

Tema 2 – Processo ensino-aprendizagem na velhice

A – Doenças específicas da idade

Diante das respostas obtidas, observamos que

para alguns idosos os problemas que mais dificultam sua aprendizagem estão relacionados às doenças que de alguma forma afetam sua condição de saúde:

“Por causa da artrite e artrose eu não consigo realizar alguns movimentos que é ensinado...” (76 anos, fem) “Meu problema da coluna atrapalha eu fazer direito os exercícios...” (70 anos, mas) “Como tenho catarata, às vezes tenho dificuldade de enxergar direito o que o professor está mostrando...” (65 anos, fem) “As dores que tenho devido a diversos problemas atrapalha minha aprendizagem...” (78 anos, fem) “Por causa da incontinência urinária, não posso me movimentar muito rápido, porque se não... então tenho dificuldades em alguns exercícios...” (75 anos, fem).

As doenças relacionadas pelos idosos são resultantes de disfunções orgânicas funcionais. De acordo com Mazo (2001), são vários os fatores que contribuem para a manifestação de algumas dessas doenças, dentre eles o sedentarismo no decorrer da vida. Como a maioria dos idosos da pesquisa pratica exercício físico há menos de cinco anos, podemos supor que o sedentarismo, ao longo de sua vida, pode ter sido um fator determinante para esses agravos, mas também não devemos nos esquecer das questões relacionadas à genética. Nesse contexto, torna-se importante que o professor tenha conhecimento das doenças que mais acometem a velhice, porque as mesmas acabam dificultando a aprendizagem do idoso, necessitando, assim, de intervenções específicas e adaptações adequadas.

B – Alterações da capacidade física

Alguns idosos relacionaram a dificuldade de aprendizagem simplesmente ao fator idade, ou seja, às limitações físicas impostas pela mesma:

“Eu canso muito rápido, por causa da idade...” (63 anos, fem) “Meu corpo não deixa eu fazer os exercícios direito...” (78 anos, fem) “Tenho dificuldade de memorizar o exercício... acho que é por causa da idade...” (67 anos, fem) “A própria idade me atrapalha...” (70 anos, mas) “Tenho pouca flexibilidade, eu nunca me alonguei, por isso não consigo realizar o exercício direito...” (65 anos, mas) “Com o passar dos anos minha visão e audição foi diminuindo...e com isso prejudica na hora de aprender o exercício durante a aula, se a professora não falar de forma clara e se estiver muito longe, não consigo entender o que ela quer...” (79 anos, fem) “Não consigo pegar os pesinhos, colocar as caneleiras, é difícil fazer...” (69 anos, fem) “Meu corpo não responde direito, então não consigo fazer as coisas muito rápido...” (80 anos, fem) “O esquecimento devido a idade faz com que eu esqueça de como o exercício é realizado...” (67 anos, mas) “Tenho a memória muito fraca...” (66 anos,

fem) “Tenho dificuldade de memorizar o movimento...” (73 anos, fem).

Verificamos que, na percepção dos idosos, o envelhecimento faz com que o corpo se deteriore e apareçam as limitações físicas. Estes acreditam que muitas de suas dificuldades de aprendizagem são decorrentes única e exclusivamente de sua idade. Podemos considerar, conforme Gallahue (2005), que esses são mitos da velhice, ou seja, erros comuns de percepção sobre a velhice. Nem sempre essas dificuldades e limitações estão relacionadas simplesmente à idade, e sim à falta de movimento no decorrer da vida e a um estilo de vida negativo.

De acordo com Uttal e Perlmutter (1989), em qualquer ponto durante o desenvolvimento humano existem perdas e ganhos determinados biológica, psicológica ou socialmente. O que precisamos entender é que o envelhecer de cada ser humano vai depender muito da maneira pela qual conseguiu enfrentar as diferentes situações vividas ao longo de toda a sua vida, e não apenas em uma etapa ou em outra; sendo, portanto, diferente de indivíduo para indivíduo, ou seja, uns podem apresentar mais limitações do que outros.

Por isso, torna-se necessário que os profissionais de educação física que trabalham com idosos tenham conhecimento das alterações sofridas pelo ser humano em todos os aspectos durante o processo de envelhecimento, haja vista que muitas delas podem afetar o ensino-aprendizagem desses idosos.

C – O envelhecimento com percepção positiva

Uma parcela de idosos acredita que o envelhecimento não atrapalha em nada a aprendizagem:

“Não tenho problema para aprender...” (70 anos, fem) “Até aqui tenho feito de tudo...” (77 anos, fem) “Não existe problema que me atrapalha...” (65 anos, fem) “Nada, eu faço tudo...” (77 anos, fem) “Nada, aqui eu melhorei, nada me perturba...” (66 anos, mas) “Não sinto dificuldade em nada, realizo tudo...” (61 anos, mas) “Por enquanto não tenho dificuldade...” (63 anos, fem) “A velhice não me atrapalha em nada, faço tudo o que fazia antes, e agora é até melhor porque tenho mais tempo...” (68 anos, fem).

Apesar desses participantes serem idosos, a maioria dos relatos acima apontam para indivíduos que não se vêem como tal, agindo de acordo com seus sentimentos e percepções. Continuam a caminhar na vida, envelhecendo, como todas as pessoas, perdendo a obsessão negativa da velhice, porque perceberam que há inúmeras possibilidades

para cada um, assumindo novas posturas para o envelhecimento saudável.

Logo, existe uma visão contraditória do idoso sobre as dificuldades no processo de aprendizagem: alguns acreditam que as doenças atrapalham, outros afirmam que são as limitações físicas impostas pela idade que dificultam, e outros ainda acreditam que nada atrapalha a aprendizagem. O que depreendemos desses relatos é que essas pessoas, mesmo estando na mesma fase da vida, apresentam pensamentos diferentes em relação ao envelhecimento e à aprendizagem, pois o indivíduo é um ser único, com atitudes e pensamentos próprios.

Com essa aferição de resultados qualitativos, verificamos que os próprios idosos identificaram, através de suas respostas, alguns fatores que interferem em seu ensino-aprendizagem. Dentre esses fatores, destacamos a atuação do professor e alguns problemas do envelhecimento que podem prejudicar ou facilitar sua aprendizagem.

É dever do profissional da educação preocupar-se com essa realidade e desenvolver uma metodologia que priorize ações que estimulem e beneficiem o idoso, tendo como meta a promoção da cidadania, a autonomia e a independência na velhice, preparando-os para uma vida feliz, oferecendo oportunidades para a descoberta de mais fontes de satisfação na vida, motivando-os para a prática da atividade física, descobrindo valores e estimulando-os a uma melhor qualidade de vida.

Considerações finais

Ao final desta investigação, identificamos alguns fatores que podem influenciar tanto positiva como negativamente esse processo específico de ensino-aprendizagem, os quais são algumas doenças; o relacionamento professor/aluno e alguns aspectos biopsicossociais do envelhecimento.

Verificamos também que a população idosa está se constituindo em grupo definido e identificável, com características próprias, exigindo medidas sociais, políticas, econômicas e educacionais adequadas, que favoreçam um envelhecimento saudável. Nesse contexto, a educação física, conduzida por um professor com especialização e experiência com atividade física para idosos, pode contribuir para intervenções mais eficazes, e por conseguinte, para a conquista de melhores condições de vida na velhice. Ao mesmo tempo, sugerimos que os professores menos experientes busquem a especialização bem como estágio supervisionado direcionados a essa clientela durante a sua formação acadêmica.

A velhice, como outras fases da vida, apresenta

peculiaridades que, de maneira geral, não podem ser desconsideradas nas propostas educativas. Este estudo, de forma alguma, pretendeu fazer generalizações. Os fatores identificados e discutidos aqui foram obtidos de relatos de grupos específicos dentro de uma realidade considerada, mas que no entanto, forneceram indicadores importantes para a compreensão do ensino-aprendizagem de exercícios físicos na velhice, no sentido de estimular reflexões sobre metodologias de ensino voltadas para essa faixa etária específica.

Podemos, então, a partir dos dados investigados, sugerir àqueles que atuam na área da educação física que busquem a formulação de procedimentos metodológicos, que transcendam o simples ato de ensinar o movimento, compreendendo a realidade e necessidade específica de cada cenário e clientela. No caso dos idosos, é cada vez mais presente que se considerem todas as esferas de seu comportamento (motora, cognitiva, afetiva, social e espiritual) e não somente a parte física. Cabe aos professores de educação física reconhecerem o que cada idoso pode potencialmente realizar, proporcionando-lhe auto-superação, não limitando-se a conteúdos pré-determinados, mantendo uma sintonia com os anseios e as necessidades da pessoa idosa e abertura para novas possibilidades, novos paradigmas.

O ser humano não é uma entidade estática, mecânica ou fragmentada, que possa ser padronizado ou mecanizado, mas sim um ser total indivisível, em aperfeiçoamento contínuo e em constante aprendizagem. Por isso, é importante partirmos do entendimento de que os idosos são pessoas concretas, com níveis de aspirações, interesses e motivações diferenciados. Isto faz com que cada um atribua um sentido pessoal à prática de exercício físico. Para tanto, o ensino e a aprendizagem têm como referência básica o ritmo particular de cada um.

Por conseguinte, a educação física não deve reduzir-se ao atendimento de objetivos imediatos. Suas ações devem estar voltadas para o desencadeamento de um processo socioeducacional de caráter permanente com vista à formação de conhecimentos e atitudes que possibilitem a prática de comportamentos benéficos à saúde individual e social, ao longo de toda a existência do ser humano.

Referências

- ANDRADE, O.G. Representações sociais de saúde e de doença na velhice. *Acta Sci.*, Maringá, v. 25, n. 2, p. 207-213, 2003.
- ANDREOTTI, M.C.; OKUMA, S.S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Rev. Paulista Educ. Fis.*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, 2003.
- BALDESSIN, A. O idoso: Viver e morrer com dignidade. In: PAPALEO, N. (Ed.). *Gerontologia – “A velhice e o envelhecimento em visão-globalizada”*. São Paulo: Editora Atheneu, 1996. cap. 4, p. 211-236.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BEREOFF, P.S. *Experiência formativa e educação física*. 1. ed. São Paulo: Unisa, 1999.
- BRANDÃO, D.; CREMA, R. *Visão holística em psicologia e educação*. São Paulo: Sumus, 1991.
- CEOLIN, C.E.G.; SILVA, J.F. Construindo com idosos perspectivas de uma educação permanente. *Rev. Kinesis*, Santa Maria, n. 25, 2001.
- COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- D'AVILA, F. *Ginástica, dança e desporto para a terceira idade*. Brasília: Sesi/DN: INDESP, 1999.
- DIAS, J.F.S. *Construindo a velhice consciente: uma estratégia de parceria com a Educação*. 1997. Tese (Doutorado)-Centro de Educação/Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1997.
- DISHMAN, R.K. Exercice adherence. In: SINGER, R. et al. (Ed.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan, 1993. Cap. 36, p. 779-798.
- FARIA JUNIOR, A.G. *O idoso e as atividades físicas*. Niterói: Corpus, 2001.
- FEDRIGO, C.R.A. Fisioterapia na terceira idade – o futuro de ontem é a realidade de hoje. *Rev. Reabilitar*, São Paulo, v. 5, p. 18-26, 1999.
- FERGUSON, M. *A conspiração aquariana*. 12. ed. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2000.
- FERRER, A.R. Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación. In: FERNÁNDEZ-FILIPETTO, M.C.; SEVERO, C. (Ed.). *Novas Perspectivas: Dança e Expressão Corporal para Idosos. Caderno Adulto – Núcleo Integrado de estudo e Apoio a Terceira Idade*, Santa Maria, n. 3, 1999.
- GALLAHUE, D. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- GIL, A.C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1991.
- HILDEBRANDT-STRAMANN. *Textos pedagógicos sobre o ensino da Educação Física*. Ijuí: Ed. Unijuí, 2001.
- LIMA, M.P. *Gerontologia educacional: uma pedagogia específica para o idoso: uma nova concepção de velhice*. São Paulo: LTr, 2000.
- LORDA, C.R. *Recreação na terceira idade*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- MAZO, G.Z. et al. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MEIRELLES, M.A.E. *Atividade física na terceira idade*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MENESTRINA, E. *Educação física e saúde*. 2. ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2000.

- MIZUKAMI, M.G.N. *Ensino: as abordagens do processo*. São Paulo: Epu, 1986.
- MONTEIRO, P.P. *Envelhecer: histórias, encontros e transformações*. 2. ed. Belo Horizonte: Ed. Autêntica, 2003.
- MOREIRA, M.A. *Teorias de aprendizagem*. São Paulo: Epu, 1999.
- MOSQUERA, J.J.M. *Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana*. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.
- NETTO, J. *Gerontologia básica*. São Paulo: Lemos Editorial, 1997.
- OKUMA S.S. *O idoso e a atividade física*. Campinas: Papirus, 1998.
- PAPALEO, N. *Gerontologia – “A velhice e o envelhecimento em visão globalizada”*. São Paulo: Editora Atheneu, 1996.
- PONT GEIS, P. *Atividades físicas e saúde na terceira idade: teoria e prática*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- POZO, J.I. *Aprendizes e mestres: a nova cultura da aprendizagem*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- SCHMIDT, R. *Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática*. São Paulo: Movimento, 1993.
- SIQUEIRA, J.E. *Conhecer a pessoa idosa*. Londrina: UEL, 1997.
- THOMAS, J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TRINDADE, P.M. *Pedagogia do esporte: contribuições para um envelhecimento bem-sucedido*. In: PAES, R. HERMES, F.B. (Ed.). *Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. Cap. 4, p. 133-143.
- UTTAL, D.H.; PERLMUTTER, M. Toward a broader conceptualization of development: the role of gains and losses across the life span. *Developmental Review*, Nova York, n. 9, 1989.
- VAGETTI, G.C. Estudo dos níveis de força muscular em idosas após um período de musculação. *Arq. Cienc. Saúde Unipar*, Umuarama, v. 7, n. 1, 2003.
- VARGAS, S. Metodologia de ensino-aprendizagem para pessoas idosas. *Ejdeportes Rev. Digital*, Buenos Aires, ano 7, n. 39, 2001.
- ZIMERMAN, G.I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

Received on March 02, 2006.

Accepted on June 05, 2006.