

Arte Marcial, Ioga e Dança de Salão para idosos

Márcio de Moura Pereira (CREF 001243-G/DF)



Um dos grandes desafios da Educação Física hoje é atuar preventivamente na comunidade, combatendo o sedentarismo e elevando os níveis de saúde da população (CONFEEF, 2002). De acordo com a Carta Brasileira de Educação Física (CONFEEF, 2000), o Educador Físico deverá lançar mão de todos os meios formais e não-formais (exercícios, ginásticas, esportes, danças, atividades de aventura, relaxamento etc.) para educar o ser humano para a saúde e para um estilo de vida ativo. Além disso, o trabalho educativo a partir do movimento deve estabelecer relações também com o Lazer, Cultura, Esporte, Ciência e Turismo. Também tem compromissos com as grandes questões contemporâneas da Humanidade, como as pessoas com necessidades especiais, a exclusão social, a paz e o meio ambiente.

Com relação à legislação brasileira, no ano de 1994, foi sancionada a Lei nº 8.842, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, onde se incluem menções “ao incentivo e à criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade”.

Em Brasília, uma experiência piloto de implantação de um Circuito de Treinamento para Idosos é realizada desde 2003, no Parque da Cidade, sob a coordenação da Profissional Marisete Peralta Safons (CREF 004265-G/DF) e com a colaboração dos Profissionais Márcio Moura (CREF 001243-G/DF) e Rafaella Parca (CREF 003586-G/DF). Participam deste programa 70 pessoas com idade entre 60 e 80 anos. As atividades são desenvolvidas de segunda a sexta-feira, entre as 7h e 9h.

A viabilização da construção do primeiro módulo dependeu do estabelecimento de parcerias entre a iniciativa privada, a universidade e poder público. À iniciativa privada (BrasilTelecom) coube o investimento financeiro na criação do Programa Melhor Idade, um projeto social e de apoio à pesquisa, ofertado gratuitamente à população. Além do apoio à pesquisa, coube à empresa a construção do circuito e implantação do projeto piloto de utilização. A seriedade e o compromisso do programa com a saúde pública foram demonstrados na seleção dos profissionais: **todos formados em Educação Física e com registro no Sistema CONFEF/CREFs.**

Da Universidade de Brasília, veio a concepção, tanto da estrutura física do circuito, quanto das possibilidades de utilização, bem como os pesquisadores pertencentes ao Grupo de Estudos e Pesquisa da Atividade Física para Idosos (GEPAFI), responsáveis pela intervenção, coleta de dados e publicação de resultados de pesquisa.

Ao Governo do Distrito Federal, através da Administração do Parque da Cidade, coube a dis-

ponibilidade do espaço físico e apoio logístico quanto à proteção, manutenção e limpeza dos equipamentos.

Este circuito foi projetado no âmbito de um programa de atividade física para idosos citado no Atlas do Esporte no Brasil (p. 618 e 621) como um dos mais divulgados e prestigiosos do país. Nele são ofertadas as atividades de Tai Chi Chuan, Ioga, Dança de Salão e Condicionamento Físico.

O Tai Chi Chuan, uma arte marcial chinesa voltada para a promoção da saúde, é utilizada no condicionamento físico com o objetivo de melhorar a força dos membros inferiores, o equilíbrio, o trabalho em equipe e a memória, além de ser um auxiliar na redução das queixas dolorosas. Temas transversais relacionados à saúde, meio ambiente e filosofia são trabalhados nestas aulas.

A Ioga, uma ginástica indiana, é utilizada no condicionamento físico com o objetivo de melhorar a flexibilidade, através dos exercícios físicos; a função ventilatória, através dos exercícios respiratórios; ajudar a controlar o estresse e a ansiedade, através dos exercícios de relaxamento e, finalmente, proporcionar maior integração corpo-mente, através dos exercícios de meditação. Temas transversais relacionados à paz, questões de gênero, sexualidade, inclusão social e filosofia são trabalhados nestas aulas, que incluem também práticas do chaturanga (xadrez iogue), como exercício meditativo.

Na Dança de Salão, os alunos idosos encontram uma segunda opção para o condicionamento cardiovascular que lhes permite também trabalhar ludicamente ritmo, emo-

ções, integração grupal, bem como resgatar e compartilhar aspectos da cultura de cada região brasileira. Temas relacionados à história e cultura africana, indígena e ibérica também são trabalhados nestas aulas.

Resultados de estudos sobre a atividade física para a terceira idade já chegaram ao consenso no reconhecimento dos benefícios advindos da prática regular de exercícios físicos, tanto nos aspectos psico-sociais, como fisiológicos. Da mesma forma, fazer parte de programas de atividade física aumenta a possibilidade de contatos sociais, proporcionando melhoras significativas na auto-estima e na qualidade de vida das pessoas. Parece ser mais convincente que a qualidade de vida de um indivíduo caracteriza-se por um somatório de condições específicas que venham a culminar num pretendido “estado de bem estar”. Estudos que relacionam atividade física e envelhecimento acreditam que, na velhice, a manutenção da autonomia está intimamente ligada à qualidade de vida, algo que se relaciona com um estilo de vida saudável, objetivando o perfeito entrosamento entre os homens, seus semelhantes e o meio ambiente que o cerca.

Márcio de Moura Pereira
CREF 001243-G/DF
mmourap@hotmail.com
Mestrando em Educação Física da
Universidade Católica de Brasília (Brasil)
Especialista em Atividade Física
Terapêutica (UnB/DF)
Especialista em Psicomotricidade
(UCAM/RJ)
Especialização em Filosofia (UCB/DF)
Professor de Ioga, Tai Chi Chuan e
Dança de Salão
Co-Autor do Livro: Educação Física para
Idosos: por uma prática fundamentada.