

O papel do professor de desporto na vida ativa dos idosos

+idade+saúde



Fonte, S.; Lameiras, J.; Pereira, D.; Monteiro, A.M.

Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;

*Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança, Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.

Email: mmonteiro@ipb.pt, Webpage: www.ipb.pt/~mmonteiro/+idade+saude

1. Introdução

O professor que assume um grupo de idosos para orientar atividades físicas precisa saber que o seu trabalho está inserido numa realidade com fortes componentes históricas e sociais e não apenas físicas. É preciso saber que nenhum exercício proposto se reduz ao ato mecânico de mexer um braço ou uma perna. O professor deve ter conhecimento que cada movimento para os idosos é, na realidade, uma possibilidade de resgate da infância, redescoberta do seu corpo e das suas capacidades, uma liberação de afetos, superação de dores, etc.

O professor necessita de conhecimentos mínimos das áreas relacionadas ao seu trabalho e das possibilidades de orientação e encaminhamento com o intuito de fazer das suas aulas um momento de afeto e de educação. Sem estes conhecimentos a sua prática torna-se isolada, afastada da realidade, reduzindo-se ao papel de “distrair os idosos”, “tirá-los de casa”, “leva-los para apanhar sol”.

É objetivo do nosso trabalho, contextualizar a prática pedagógica dentro das dimensões históricas e sociais das quais os idosos provêm, com o papel que o professor assume, na condução de programas de atividade física regular.

2. Desenvolvimento

Os Programas de Atividades Físicas para a Terceira Idade devem tentar atender aos interesses e necessidades dos idosos, dando um atendimento global, não restrito somente ao aspeto fisiológico. Para o desenvolvimento desses programas é necessário um profissional de Educação Física, que goste de trabalhar com os idosos e, que se interesse em aprofundar os seus conhecimentos, melhorando sempre as suas aulas e, que conheça os idosos e os seus problemas. É interessante que seja dinâmico, comunicativo, competente e sensível para perceber toda e qualquer alteração com o idoso e/ou grupo.

Sendo assim, o professor precisa de ser capaz de contextualizar os conteúdos, tendo em conta certas características, como:

- Idade;
- Sexo;
- Condição física;
- Clima;
- Características geográficas do local em que as atividades são desenvolvidas;
- Aspetos culturais;
- Gostos regionais;
- Etc.

O professor de desporto tem a função de contribuir de forma efetiva para o desenvolvimento global do idoso, com a finalidade de os tornar independentes e conscientes das suas capacidades e limitações. Deve ainda, ser agente estimulador para a prática da atividade física, assim como ser capaz de intervir académica e profissionalmente de forma deliberada, adequada e eticamente competente nos campos da prevenção de doenças, promoção da saúde e hábitos alimentares, na formação cultural, na reeducação motora e no lazer.

A formação do professor de desporto deverá dar prioridade ao desenvolvimento de certas competências importantes para o trabalho desportivo voltado para qualquer faixa etária, mas que se tornam indispensáveis no caso do professor que trabalha com idosos. Medeiros (2004) aponta seis competências necessárias ao profissional de desporto que orienta as atividades físicas:

1. Conhecimento da educação física no contexto da educação e da sociedade;
2. Conhecimento técnico-teórico-filosófico a respeito da pessoa humana;
3. Capacidade reflexiva para analisar os diversos fenómenos que compõem a o dia-a-dia dos idosos;
4. Capacidade de realizar uma formação continuada;
5. Capacidade de produzir conhecimento;
6. Capacidade de comunicar-se com seus interlocutores.

De fato a comunicação é um fator importante no papel do professor e no relacionamento com os idosos. Assim pode ser entendida como um processo onde uma pessoa emite mensagens para outra(s). A pessoa que envia codifica os pensamentos numa mensagem que vai ser canalizada para o recetor. O recetor decodifica a mensagem e a partir daí dá uma resposta. Para que a comunicação seja eficaz a mensagem deve ser interpretada. Muitas mensagens que transmitimos são entendidas não só pelo que falamos, mas também por como agimos. Segundo Franco (2000) e Silva (2007), apenas 7% dos pensamentos são transmitidos por palavras, 38% sinais paralinguísticos (voz: entonação e velocidade, que transcendem a própria fala) e 55 % sinais do corpo (fisionomia, olhar, expressão corporal). A escrita, a fala, as expressões faciais, a audição e o tato são formas de comunicação amplamente utilizadas, conscientemente ou não.

3. Conclusão

Um programa como o “+Idade+Saúde” deve-se preocupar em preparar as pessoas idosas para a participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente para serem fisicamente ativas. É preciso educá-las para saberem que podem continuar a contribuir ativamente para os seus familiares, companheiros, comunidades e países, mesmo estando aposentadas, com alguma doença ou alguma necessidade especial.

Podemos concluir que, através de uma boa formação profissional, o desporto pode ser constituído como um elemento chave na melhoria da qualidade de vida das pessoas no processo de envelhecimento. Assim sendo, podemos considerar também, que o professor de desporto é um dos profissionais com maior responsabilidade para o aumento da qualidade de vida dos idosos.

5. Bibliografia

SAFONS, M.P; PEREIRA, M.M. (org). Educação Física para idosos: por uma prática fundamentada. Brasília: Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.

Pinto, A. M., (2001). Envelhecer vivendo. Coimbra: Quarteto Editora.

SILVA, J. P. S. *A relação professor/aluno no processo de ensino e aprendizagem*. Disponível em: <http://www.espacoacademico.com.br/052/52pc_silva.htm>. Acesso em: 25 de Maio 2012.