



Esporte para idosos praticado também com emoção e prazer

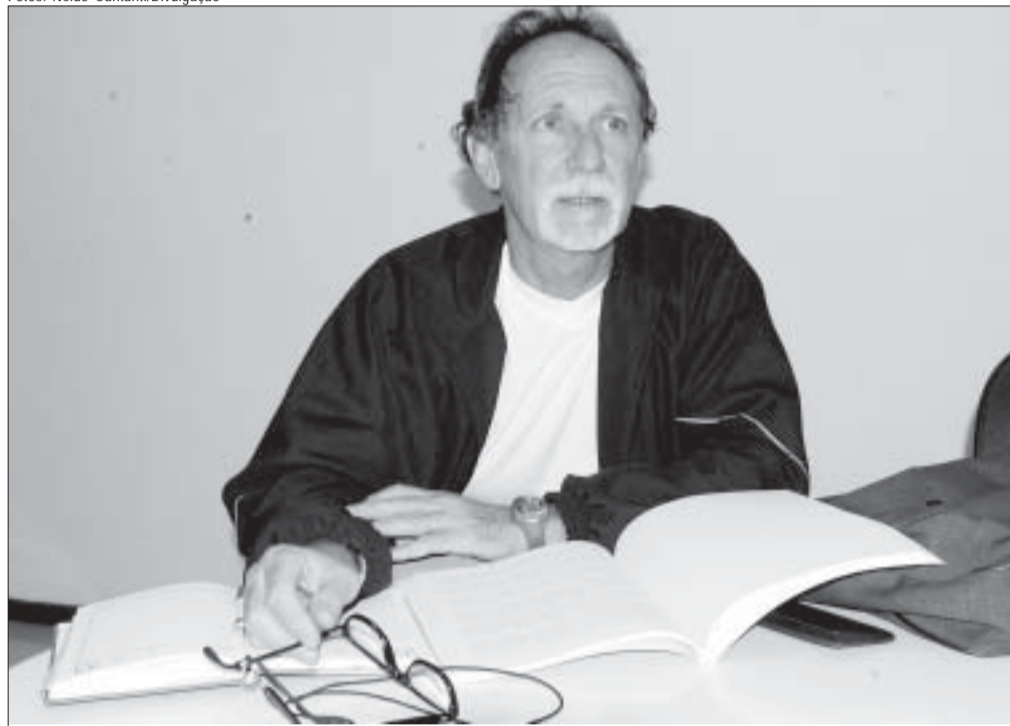
A experiência bem-sucedida da ginástica para a terceira idade realizada pelo Sesc-Campinas se transformou em tese acadêmica. Um dos idealizadores do programa na entidade, o professor universitário Ernesto Marquez Filho, deixou registrado na academia como conseguiu desenvolver uma metodologia de atividades esportivas com foco não somente na saúde física, mas também na psicológica e social do idoso. Conforme Márquez Filho, em geral os programas voltados para a terceira idade contemplam apenas exercícios para melhor o condicionamento físico ou aliviar dores musculares e lombares. “Fazer exercícios é relativamente simples, mas essa atividade não consiste em mero ato mecânico funcional. A minha proposta é entender o idoso em uma perspectiva mais ampla e centrar práticas pedagógicas em outras necessidades inerentes a esta etapa da vida das pessoas, provocando emoção e prazer”, argumenta.

Professor transforma em tese suas experiências no Sesc

A tese de doutorado “O Esporte para idosos: Uma perspectiva educativa para a saúde e qualidade de vida”, orientada pela professora Elizabeth Paoliello Machado de Souza, baseou-se no trabalho feito ao longo de cinco anos com um grupo experimental de 30 idosos, mas a experiência de Ernesto Marquez Filho neste tema vai além. Desde 1975, o professor dedica-se às práticas voltadas para esta população: fez especialização em gerontologia social e, para alcançar o título de mestre, também abordou a temática de forma generalizada. “Quis ratificar as teorias que fui construindo ao longo dos anos. A experiência profissional permitiu que construísse uma metodologia diferenciada”, explica.

Segundo Marquez Filho, sua tese não apresenta uma fórmula específica para o trabalho com o idoso. Traz contribuições conceituais, diretrizes e subsídios para a construção de um referencial próprio, respeitando as realidades de cada grupo. O professor

Fotos: Neldo Cantanti/Divulgação



O professor de educação física Ernesto Marquez Filho: dedicando-se à terceira idade desde 1975

argumenta que o envelhecimento é multifatorial, visto que cada indivíduo tem uma maneira própria de envelhecer, com experiências diferentes, o que deve compor o universo pedagógico. Nesse sentido, as atividades físicas têm a função educativa e, portanto, de transformação das pessoas. Outra questão a ser considerada é que o idoso de hoje é diferente de alguns anos atrás. Houve transformações e é importante dar abertura para questionamentos e ensiná-los a criticar. Tudo isso no momento destinado às práticas esportivas.

Durante a aula, Marquez, defende a troca de experiências. “No início acreditava que eu detinha o saber, pois era o professor de educação física e havia estudado para isso, mas percebi que eles tinham conhecimento acumulado da vida, o que enriquecia muito as

aulas”, conta. Isto trouxe uma nova compreensão do universo que norteia esta etapa da vida. O retorno de suas conversas e argumentações constitui uma oportunidade de criar novas intervenções. “Eles são carentes em uma série de coisas e, dificilmente, reclamam ou fazem valer os seus direitos. São raras as exceções”. Em suas aulas, o professor trazia assuntos da vida cotidiana de cada um, sem dissociá-las da prática pedagógica.

Para orientar as necessidades específicas e subsidiar as ações realizadas com o grupo experimental, a tese contempla ainda um levantamento de dados com 425 idosos da Regional São Paulo do Sesc. O trabalho voltado para a terceira idade do Sesc é considerado uma das experiências mais positivas no país. Apenas no Sesc-Campinas, 1.200 pessoas participam das atividades físicas.



Grupo que serviu de base para estudo de doutorado: atividades voltadas para a saúde física, psicológica e social

Pedagoga prega ação da escola antes que o aluno tenha contato com drogas

Ações de prevenção ao abuso de drogas nas escolas do ensino fundamental não deveriam ser isoladas ou tratadas fora do contexto da prática pedagógica, na opinião da pedagoga Marília Saldanha da Fonseca. Ela defende a inclusão do tema no currículo escolar, dentro de um quadro mais amplo da educação para a saúde, de forma integrada às demais disciplinas. A pedagoga preconiza um tema transversal com conteúdos preventivos e atividades dinâmicas, tornando os jovens mais imunes à apologia que se faz do uso das drogas.

Marília Fonseca aplicou sua proposta em um curso para professores da rede municipal de uma cidade do interior paulista. Ela parte do princípio de que é preciso oferecer possibilidades para as crianças saberem que há uma vida com saúde longe das drogas. As atividades pedagógicas devem girar em torno de uma vivência sadia e com satisfação, evitando que passe pela cabeça do indivíduo a idéia de que a droga é uma opção ao prazer. “A escola deve agir antes que ocorra o contato do aluno com a droga. Não cabe ao professor atuar em prevenção secundária ou terciária, quando o estudante já é usuário. Esta é uma função de médicos, psicólogos e profissionais da área de saúde. À escola cabe a prevenção primária, a partir de uma educação ligada à qualidade de vida” argumenta.

Segundo Marília, o que deve ser feito é desenvolver a afetividade, auto-estima e valorização de crianças e adolescentes, através de atividades desafiantes, hábitos saudáveis, brincadeiras e leituras, sempre mostrando a alegria de viver e não chamando a atenção para a questão da droga. A pedagoga sugere, ainda, o acolhimento da família na escola, o incentivo a trabalhos comunitários entre estudantes e a união de esforços entre escola e postos de saúde do bairro no oferecimento de serviços. “Os projetos devem considerar a realidade de cada grupo social. O professor precisa estar capacitado

Foto: Neldo Cantanti



A pedagoga Marília Saldanha da Fonseca: ações de prevenção contra o uso de drogas incluídas como tema transversal do currículo

para enfrentar o desafio do abuso de drogas na escola e adotar metodologias adequadas para alcançar resultados positivos”, afirma.

Dificuldades – Marília Fonseca vê dificuldades para se implantar ações de prevenção, pois considera que as escolas ou apontam para programas importados e desenvolvidos para realidades de outros países, ou são pautadas em palestras isoladas, como por exemplo, abordando histórias de personagens que enfrentaram o problema e conseguiram vencer a dependência. “Neste último caso, pode ocorrer até mesmo o resultado inverso: um adoles-

cente pode pensar que, se o indivíduo consumiu drogas e as deixou, ele também pode experimentar e largar”, observa. Nesse sentido, não basta passar informações, mas formar atitudes e valores.

O conhecimento de Marília Fonseca sobre esta problemática vem da experiência adquirida desde a década de 1990, quando coordenava um curso de formação continuada para professores sobre prevenção e abuso de drogas em uma universidade brasileira. Suas considerações constam da tese de doutorado “Prevenção ao abuso de drogas na prática pedagógica dos professores do Ensino Fundamental”,

orientada pelo professor Valério José Arantes. Além da proposta de aprendizagem integrada, a pesquisadora apresenta um levantamento histórico das drogas usadas pelos estudantes brasileiros e um apanhado bibliográfico sobre a situação do alunado com relação a este mundo.

Significado social – É o álcool, uma droga considerada lícita, que está entre as mais consumidas pelos estudantes. Pesquisa feita em 2002 pelo Centro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid), da Escola Paulista de Medicina da USP, apontam para 587 mil adolescentes, na faixa etária entre 12 e 17 anos, que apresentam dependência do álcool. “Isso não é falado e muito pouco explorado pela mídia. O álcool é comercializado normalmente e muitas pessoas sequer consideram a bebida alcoólica como droga. É consumido por pobres e ricos, que aprendem a usá-lo dentro da própria casa, de forma adequada ou não”, diz a pedagoga. Os números são cada vez mais preocupantes, sendo que na faixa etária entre 10 e 12 anos, 41% dos adolescentes já fizeram uso da bebida em algum momento.

Na opinião de Marília Fonseca, os estudos sobre drogas não devem focalizar somente o usuário, mas contemplar um conjunto de três fatores: a droga, o indivíduo e o meio social. Ela observa, também, as mudanças nos hábitos de consumo ao longo dos anos. “Em 1960, o uso da maconha era visto como elemento de contestação hippie e, por seu forte componente coletivo, a pessoa via-se integrada à roda de usuários. Hoje, o consumo da cocaína não mostra esse caráter social, é uma prática individual e solitária”, exemplifica. Segundo a pedagoga, o uso de drogas nunca foi novidade, mas o significado social e a motivação do usuário mudam segundo a época e o contexto cultural, o que é fundamental compreender.