

EDITORIAL

PROJETANDO O OLHAR PARA O ENVELHECIMENTO

Luciana de Souza Cione Basto*

O acentuado processo de envelhecimento e a expectativa de vida da população brasileira requerem um olhar diferenciado da sociedade, principalmente dos profissionais da área da saúde e educação.

O setor de saúde/saúde pública tem contribuído para o aumento da longevidade. Nesse contexto, o controle das doenças crônicas não transmissíveis, as doenças infecciosas e as fragilidades orgânicas e sociais que limitam as chances de qualidade de vida e, conseqüentemente, a expectativa de vida, devem ser considerados e combatidos, pois consistem em um problema de saúde pública atual.

Nesse sentido, para que a pessoa envelheça com dignidade e qualidade de vida, muitos esforços precisam ser envidados pela sociedade, instituições, famílias e indivíduos. A educação, individual e coletiva, precisa ser bem direcionada, pois tornar o indivíduo protagonista das próprias ações é um processo lento, contínuo e deve ser iniciado e incentivado.

Programas de educação continuada, a exemplo, por meio da Educação Para Jovens e Adultos (EJA), cursos técnicos, cursos de atualização e até mesmo o aprendizado disponibilizado em cursos de ensino superior, atualmente agregam pessoas idosas cuja necessidade é continuar a vida estudantil, auxiliando-as também a se manterem ativas e participantes do seu processo existencial.

Acompanhando a inovação, ciência, tecnologia e as novas tendências de saúde e educação voltadas ao processo de envelhecimento, profissionais da área da Educação Física podem contribuir de forma significativa no processo de envelhecimento, melhorando a qualidade de vida do idoso por meio de modelos de atenção diferenciada para este segmento etário, centrados na pessoa, com atenção organizada de maneira integrada e cuidados coordenados ao longo do percurso assistencial.

O envelhecimento celular ocasiona uma desordem das reservas orgânicas e funcionais, promove o declínio de algumas funções e maior vulnerabilidade a doenças como as cardiovasculares, infecções, neoplasias, artropatias e doenças degenerativas osteomusculares. Combater o sedentarismo é importante para manter a independência e prevenir a incapacidade - a atividade esportiva ajuda a prevenir e melhorar as condições físicas e mentais da pessoa idosa, desde que bem orientada. Assim, através do movimento corporal, a Educação Física pode minimizar os efeitos negativos do envelhecimento e favorecer o bem-estar. No contexto educacional, visa estimular as relações sociais integrativas, as quais exigem competências cognitivas.

Com pauta nas questões de saúde e educação, surgiu à necessidade do curso de Educação Física, do atual Centro Universitário Padre Albino – UNIFIPA, investir seus conhecimentos na população idosa, onde, por meio de exercícios físicos e estímulos cognitivos, investisse no processo de envelhecimento com ganhos para os seus praticantes.

Assim, em maio de 1998, a Escola Superior de Educação Física e Desportos de Catanduva (ESEFIC) hoje, Educação Física – Licenciatura UNIFIPA, representada pelo coordenador do curso, docente José Cione Neto, juntamente com a professora egressa do curso, Lindalva Gomes dos Santos, idealizaram a então chamada Faculdade da Terceira Idade. Apoiados pela diretoria administrativa da Fundação Padre Albino, representada à época pelo senhor Raul Viana e assessorado por algumas docentes do curso, dentre elas as senhoras Neuza Mattos, Silva Frey, Liana Romera e Luciana de Souza Cione Basto, foi formatada a organização do projeto de extensão.

Desde o ano letivo de 1999, o projeto Terceira Idade da UNIFIPA tem continuidade até 2019, contando, após vinte anos, com aproximadamente 30 alunas, e algumas da primeira turma participando efetivamente.

O principal objetivo do projeto de extensão é integrar socialmente, mediante o convívio no meio universitário, idosas e ajudá-las a transformar as experiências motoras e cognitivas em conhecimento e qualidade de vida e, dessa forma, contribuir para a valorização da autonomia, preservação da independência, socialização e o desenvolvimento do envelhecimento ativo.

A experiência junto a essa população e o retorno dela obtido é altamente significativo, demonstrados pela alta frequência, interesse, envolvimento, dado o convívio social, os estímulos cognitivos, os exercícios de memória e as atividades físicas, sociais e emocionais realizadas, percebendo-se entre elas satisfação, sentimentos de alegria, inclusão e pertencimento a um grupo de relações humanas e afetivas. Pontuando, assim, ser uma atividade saudável e interessante.

*Mestre em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2005). Especialização em Fisiologia do Exercício Nutrição Esportiva e Medicina Esportiva pelo Centro Universitário Padre Albino (UNIFIPA). Graduada em Educação Física pela ESEFIC, atual Centro Universitário Padre Albino (UNIFIPA) e Pedagogia pela Universidade de Uberaba (UNIUBE). Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Padre Albino de Catanduva (UNIFIPA). Coordenadora do Programa de Extensão Universitária – Terceira Idade UNIFIPA. Contato: lcione@terra.com.br

É importante ressaltar que o projeto é aberto também aos docentes e discentes da UNIFIPA que tenham interesse pela pesquisa, divulgação de atividades, realização de estágios ou que queiram vivenciar junto ao grupo algumas horas de convívio com as participantes. Funcionários da UNIFIPA, Hospital Emílio Carlos (HEC) e Fundação Padre Albino (FPA), de modo geral, contribuem com o projeto por meio de palestras e inter-relações sociais.

Coordenadora do projeto e docente do curso de Educação Física da UNIFIPA, expresso minha gratidão por fazer parte desta história e hoje poder comemorar os vinte anos de trabalho que, fortalecido, caminha para se tornar um programa institucional.

LOOKING AHEAD FOR AGING

Luciana de Souza Cione Basto

The aging process and the life expectancy of the Brazilian population require a different view of society, especially for professionals in health and education areas.

Public health and health sector contributed to the increase in longevity. In this context, the control of non chronic and infectious diseases together with organic and social weaknesses limit the chances of a good quality of life and, consequently, life expectancy, must be considered and combated, since it is the current public health problem.

In this sense, for normal people to age with dignity and quality of life, many efforts must be taken by society, institutions, families and individuals. Personal and collective education needs to be well directed, making individual to be the protagonist of their own actions. This is a slow and continuous process and should be started and incentivated.

Continuing education programs, for example, through Youth and Adult Education (EJA), technical courses, recicle courses and even learning available in higher education courses, currently aggregate older people whose need is to continue student life, helping themselves to remain active and participating in their process of life.

Following innovation, science, technology and the new health trends and education aimed at the aging process, Physical Education professionals can contribute significantly to the aging process, improving the quality of life of the elderly through models of differentiated care for this age group, centered on the person, with organized care in an integrated manner and coordinated care throughout the journey of life.

Cellular aging causes a disorder of organic and functional reserves, promotes the decline of some functions and a greater vulnerability to diseases such as cardiovascular diseases, infections, neoplasms, arthropathies and bonemuscular diseases. Combating physical inactivity is important to maintain independence and stop disability, sports activities help to prevent and improve the physical and mental conditions of the elderly, as long as they are well oriented. So, through body movement, Physical Education can minimize the negative effects of aging and promote well-being. In the educational context, it aims to encourage integrative social relationships, which require cognitive skills.

To solve the problem based on health and education issues, the Physical Education course at the current Centro Universitário Padre Albino - UNIFIPA decided to use its knowledge in the elderly population, where, through physical exercises and cognitive stimuli, they invested in the process of aging with gains for its practitioners.

Thus, in May 1998, the Higher School of Physical Education and Sports of Catanduva (ESEFIC) today, Physical Education - UNIFIPA Degree, represented by the course coordinator, professor José Cione Neto, together with the ex-course professor, Lindalva Gomes dos Santos, the so-called Faculty of the Elderly was conceived. Supported by the administrative board of the Fundação Padre Albino, represented at that time by Mr. Raul Viana and advised by some teachers of the course, among them Ms. Neuza Mattos, Silva Frey, Liana Romera and Luciana S. Cione Basto, the organization was created for the extension project.

Since 1999 the UNIFIPA Senior Citizens project started and continued until 2019, having, after twenty years, approximately 30 students, some of them from the first class participating effectively.

The main objective of the extension project is to socially integrate, by living in the university environment, elderly women and help them transform motor and cognitive experiences into knowledge and quality of life and, thus, contribute to the valorization of autonomy, preserving independence, socialization and the development of active aging.

The experience together with this population and its result is highly significant, demonstrated by high frequency, interest, involvement, with social interaction, cognitive stimuli, memory exercises, sports, social and emotional activities performed, showing their satisfaction, feelings of joy, inclusion and participation in a group of human and affective relationships. Being so far a healthy and interesting activity.

It is important to note that the project is also open to UNIFIPA professors and students who are interested in research, sharing activities, carrying out exercises or a few hours of interaction with participants. Employees from UNIFIPA, Hospital Emílio Carlos (HEC) and Fundação Padre Albino (FPA), in general, contribute to the project through lectures and social relationships.

As the project coordinator and professor of the Physical Education course at UNIFIPA, I express my gratitude for being part of this history and today being able to celebrate the twenty years of work that, strengthened, is moving towards to become an institutional program.

PROYECTANDO LA MIRADA PARA EL ENVEJECIMIENTO

Luciana de Souza Cione Basto

El acentuado proceso de envejecimiento y la esperanza de vida de la población brasileña requieren una mirada diferenciada de la sociedad, principalmente de los profesionales del área de la salud y educación.

El sector de salud/salud pública ha contribuido para el aumento de la longevidad. En este contexto, el control de las enfermedades crónicas no transmisibles, las enfermedades infecciosas y las fragilidades orgánicas y sociales que limitan las chances de calidad de vida y, por consiguiente, la esperanza de vida, deben ser considerados y combatidos, pues consisten en un problema de salud pública actual.

En este sentido, para que la persona envejezca con dignidad y calidad de vida, muchos esfuerzos necesitan ser hechos por la sociedad, instituciones, familias e individuos. La educación, individual y colectiva necesita ser bien direccionada, pues tornar el individuo protagonista de las propias acciones es un proceso lento, continuo y debe ser iniciado e incentivado.

Programas de educación continuada, por ejemplo, por medio de la Educación para Jóvenes y Adultos (EJA), cursos técnicos, cursos de actualización y hasta mismo el aprendizaje disponible en cursos de enseñanza superior, actualmente agregan ancianos cuya necesidad es continuar la vida estudiantil, ayudándolos también a mantenerse activos y participantes de su proceso existencial.

Acompañando la innovación, ciencia, tecnología y las nuevas tendencias de salud y educación dedicadas al proceso de envejecimiento, profesionales del área de Educación Física pueden contribuir de forma significativa en el proceso de envejecimiento, mejorando la calidad de vida del anciano por medio de modelos de atención diferenciada para este segmento de edad, centrados en la persona, con atención organizada de manera integrada y cuidados coordinados a lo largo de la trayectoria asistencial.

El envejecimiento celular ocasiona un desorden de las reservas orgánicas y funcionales, promueve la reducción de algunas funciones y mayor vulnerabilidad a enfermedades como las cardiovasculares, infecciones, neoplasias, artropatías y enfermedades degenerativas osteomusculares. Combatir el sedentarismo es importante para mantener la independencia y prevenir la incapacidad - la actividad deportiva ayuda a prevenir y mejorar las condiciones físicas y mentales del anciano, desde que bien orientada. Así, a través del movimiento corporal, la Educación Física puede minimizar los efectos negativos del envejecimiento y favorecer el bienestar. En el contexto educacional, visa estimular las relaciones sociales integrativas, las cuales exigen competencias cognitivas. Con relación a las cuestiones de salud y educación, ha surgido la necesidad del curso de Educación Física, del actual Centro Universitario Padre Albino – UNIFIPA, invertir sus conocimientos en la población anciana, donde, por medio de ejercicios físicos y estímulos cognitivos, invirtiera en el proceso de envejecimiento con beneficios para sus practicantes.

De este modo, en mayo de 1998, la Escuela Superior de Educación Física y Deportes de Catanduva (ESEFIC) hoy, Educación Física – Licenciatura UNIFIPA, representada por el coordinador del curso, profesor José Cione Neto, juntamente con la profesora egresa del curso, Lindalva Gomes dos Santos, idealizaram la llamada en la época Facultad de la Tercera Edad. Apoyados por la dirección administrativa de la Fundación Padre Albino, representada en la época por el señor Raul Viana y asesorado por algunas profesoras del curso, como las señoras Neuza Mattos, Silva Frey, Liana Romera e Luciana de Souza Cione Basto, fue organizado el proyecto de extensión.

Desde el año lectivo de 1999, el proyecto Tercera Edad de UNIFIPA tiene continuidad hasta 2019, contando, después de veinte años, con aproximadamente 30 alumnas, y algunas del primer grupo participando efectivamente.

El principal objetivo del proyecto de extensión es integrar socialmente ancianas, mediante la convivencia en el medio universitario, y ayudarlas a transformar las experiencias motoras y cognitivas en conocimiento y calidad de vida y, de este modo, contribuir para la valorización de la autonomía, preservación de la independencia, socialización y el desarrollo del envejecimiento activo.

La experiencia junto a esa población y el retorno de ella obtenido es altamente significativo, demostrados por la alta frecuencia, interés, involucramiento, dado el convivio social, los estímulos cognitivos, los ejercicios de memoria y las actividades físicas, sociales y emocionales realizadas, notándose entre ellas satisfacción, sentimientos de alegría, inclusión y pertenencia a un grupo de relaciones humanas y afectivas. Enfatizando, de este modo, ser una actividad saludable e interesante.

Es importante subrayar que el proyecto es abierto también a los profesores y alumnos de UNIFIPA que tengan interés por la investigación, divulgación de actividades, realización de pasantías o que quieran vivenciar junto al grupo algunas horas de convivencia con las participantes. Funcionarios de UNIFIPA, Hospital Emílio Carlos (HEC) y Fundação Padre Albino (FPA), de modo general, contribuyen con el proyecto por medio de palestras e interrelaciones sociales.

Coordinadora del proyecto y profesora del curso de Educación Física de UNIFIPA, expreso mi gratitud por hacer parte de esta historia y hoy poder conmemorar los veinte años de trabajo que, fortalecido, camina para tornarse un programa institucional.