

Instituto para o Ensino Cristão
Departamento de Educação da Associação Geral da IASD

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE INTEGRAÇÃO FÉ E ENSINO, NA
ABORDAGEM DA CORPOREIDADE DO IDOSO**

Por

Helena Brandão Viana

Instituto Adventista São Paulo

**510-02 Institute for Christian Teaching
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904 USA**

Preparado para o

29º Seminário Internacional de Integração Fé e Ensino

Realizado no

Centro Universitário Adventista

Eng. Coelho, SP - BRAZIL

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE INTEGRAÇÃO FÉ E ENSINO, NA
ABORDAGEM DA CORPOREIDADE DO IDOSO**

INTRODUÇÃO:

A Educação Física, uma das áreas do conhecimento humano, tem modificado e ampliado ao longo dos anos, sua atuação e influência na sociedade como um todo. No final do século XIX, quando o Brasil saía da condição de colônia, com a finalidade de formar um indivíduo forte e saudável, a prática da educação física tinha como objetivo “disciplinar os hábitos das pessoas no sentido de levá-las a afastarem-se de práticas capazes de provocar a deterioração da saúde e da moral, o que comprometeria a vida coletiva” (Ghiraldelli Jr., 1991, p.17). A influência militar é marcante neste momento, com a primeira escola de formação de instrutores de Educação Física, sendo a Escola de Educação Física da Força Policial do Estado de São Paulo, 1907. Logo após esse período, em 1922, eram militares os instrutores de Educação Física contratados para atuar nas escolas. No processo de industrialização do país, a Educação Física tinha a finalidade de formar indivíduos fortes, transformando a força física em força de trabalho. Era uma maneira mecânica-utilitarista de pensar o corpo. No final dos anos 70 e início dos anos 80 introduz-se no Brasil a corrente da psicomotricidade. Privilegia-se nesse momento o desenvolvimento psicomotor, tendo como base das estruturas psicomotoras a coordenação motora, o equilíbrio, a lateralidade, a organização espaço-temporal e o esquema corporal. Para a psicomotricidade o desenvolvimento psicomotor passa a ser pré-requisito para a aquisição de conteúdos cognitivos¹.

¹ Gallardo (2000), p.21.

No início dos anos 90, a partir de estudos realizados por professores de Educação Física nas áreas de Antropologia, Psicologia, Filosofia, Sociologia entre outras, uma nova concepção de Educação Física começa a ser estruturada, analisando as influências que o meio físico e social tem sobre o desenvolvimento humano. Fazendo uma análise do processo civilizador, tentaremos compreender melhor a influência da cultura no comportamento humano, especialmente como isso modifica a percepção dos idosos a respeito de seus corpos e influencia o papel do professor de educação física na sociedade.

O PROCESSO CIVILIZADOR E A MODIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO HUMANO:

Na Europa, a partir do final da Idade Média, o processo de civilização dos costumes, estudado por Elias, se caracteriza por uma progressiva interiorização de normas que inclui: a valorização da percepção visual em detrimento dos demais sentidos, a criação de novas distâncias entre o mundo adulto e o universo infantil, a emergência de regras de pudor até então inexistentes e uma privatização intensa e ampla das manifestações corporais e dos sentimentos de cada um. (Sant'Anna, pg.281, Cadernos de subjetividade, 5 (2)1997).

Com o processo civilizador², a distância entre hábitos infantis e adultos aumentam cada vez mais. Porém as crianças não escapam da tortura e imposição de terem seus corpos modelados. Desde as primeiras horas do nascimento são enfaixados de maneira enrijecida de modo a moldar seus corpos como se fossem uma massa argilosa, que pudesse ser esculpida para submeter-se e satisfazer um padrão social esperado.

O tratado de Erasmo de Rotterdam "*De civilitate morum puerilium*" (Da civilidade em crianças), aborda o comportamento das pessoas na sociedade – e acima de tudo, embora não exclusivamente, "do decoro corporal externo". Fala sobre a maneira de olhar das pessoas, postura, gestos, vestuário, expressões faciais, modos à mesa. Indica a maneira "civilizada" de comportamento em vários aspectos da vida social.

²Elias, Norbert. O Processo civilizador: Formação do Estado e Civilização

O tratado de Erasmo surge em uma época de reagrupamento social. É a expressão de um frutífero período de transição após o afrouxamento da hierarquia social medieval e antes da estabilização da moderna. Pertence a uma fase em que a velha nobreza de cavaleiros feudais estava ainda em declínio, enquanto se encontrava em formação a nova aristocracia das cortes absolutistas.

Com a crescente estabilização da hierarquia social, cresceu a observância mais exata no comportamento das diferenças, a essência da cortesia, o requisito básico da *civilité*, pelo menos na França. A aristocracia e a *intelligentsia* burguesa convivem, mas é um imperativo do tato observar as diferenças sociais e lhes dar expressão inequívoca na conduta social. Na Alemanha, em contraste, sempre houve, do tempo dos humanistas em diante, uma *intelligentsia* burguesa cujos membros, com poucas exceções, viveram mais ou menos longe da sociedade aristocrática de corte, uma elite intelectual de caráter especificamente classe média.

Após a modificação das maneiras de agir à mesa, e nos relacionamentos sociais (comportamento em geral), viria então a evolução na maneira de falar, na linguagem, na expressão verbal. Na Alemanha, a língua falada na sociedade da corte era diferente da falada pela burguesia. Se examinarmos mais de perto o que é denominado de fala “burguesa” e o que é chamado de expressão da alta sociedade de corte, descobrimos o mesmo fenômeno que pode ser observado nos costumes à mesa e nas maneiras em geral: muito do que no século XVII, e até certo ponto no século XVIII, era a forma de expressão e linguagem características da sociedade de corte tornou-se gradualmente a língua nacional francesa. Existe um estrito paralelo entre a “civilização” dos hábitos à mesa e da fala. A mudança de comportamento à mesa é parte de uma transformação muito extensa pela qual passam sentimentos e atitudes humanas. Círculos relativamente pequenos de pessoas iniciam o movimento de transformação e aos poucos o transmite a segmentos maiores.

Depois dessa mudança nos padrões de comportamento da classe “civilizada”, vieram também os tabus, o sentimento de vergonha e embaraço em graus variáveis. As recomendações que fazemos hoje às crianças quanto ao comportamento que devem ter à mesa ou diante das pessoas, foram dirigidas no passado não somente às crianças, mas aos adultos, igualmente, o que

indica que os adultos satisfaziam seus desejos e anseios como o fazem as crianças inadvertidamente. Era pequena, medida pelos padrões atuais, a distância que separava o comportamento de adultos e crianças. Surge então os sentimentos de repugnância, desgosto ou nojo, diante de situações constrangedoras, antes hábitos comuns e considerados normais no meio social.

Começa então a surgir hábitos de higiene, como a maneira correta de assoar o nariz, e como se referir verbalmente a este ato. Até essa ocasião, os hábitos eram quase sempre julgados claramente em sua relação com outras pessoas e se eram proibidos, era porque podiam ser incômodos ou embaraçosos para terceiros ou porque revelasse “falta de respeito”. Agora os hábitos são condenados pelo que ele representa em si mesmo. Inclinações socialmente indesejáveis³ são reprimidas com mais rigor, associadas ao embaraço, medo, vergonha ou culpa, mesmo quando o indivíduo está sozinho. Surgem as regras para o quarto de dormir, e comportamento adequado a ser adotado para se deitar e dormir com outra pessoa. São adotadas as roupas de dormir, e as restrições em estar sem elas na presença de outras pessoas. Dormir torna-se, aos poucos, situação mais íntima e privada, é separado da maioria das demais relações sociais, e como as regras passadas aos jovens assumem uma conotação moralística específica, com o aumento dos sentimentos de vergonha. Só se lembrarmos como parecia natural na Idade Média que estranhos, crianças e adultos compartilhassem a mesma cama é que poderemos compreender que mudanças nos relacionamentos interpessoais se manifestam em nossa maneira de viver. E reconhecer como está longe de axiomático que a cama e o corpo devam formar essas zonas de perigo psicológicas, como acontece na fase mais recente da civilização.

O sentimento de vergonha que cerca as relações sexuais humanas tem aumentado e mudado muito no processo de civilização. Isso fica claro, na dificuldade que os adultos têm em conversar com as crianças sobre sexo.

³No segundo capítulo do volume dois, do livro *Processo Civilizador: Uma história dos costumes*, Elias trata da questão do autocontrole social e da adequação do comportamento individual em benefício do coletivo.

Aos poucos, surge uma associação mais forte de sexualidade com vergonha e embaraço, e a correspondente restrição ao comportamento, se espraia mais ou menos uniformemente por toda a sociedade. E só quando cresce a distância entre adultos e crianças é que o “esclarecimento de questões sexuais” se torna um “problema agudo”.

No processo civilizador, a sexualidade, também, é cada vez mais transferida para trás da cena da vida social e isolada em um enclave particular, a família nuclear. O impulso sexual, como tantos outros, está sujeito a controle e transformação cada vez mais rigorosos. A sexualidade é confinada cada vez mais exclusivamente, tanto para homens como para as mulheres, num enclave particular, o casamento socialmente legitimado. Com o avanço da civilização a vida dos seres humanos fica cada vez mais dividida entre uma esfera íntima e uma pública, entre comportamento secreto e público. E esta divisão é aceita como tão natural, torna-se um hábito tão compulsivo, que mal é percebida pela consciência. As pessoas “civilizadas” não somente encontram dificuldades de falar sobre sua sexualidade, como de sua corporeidade num contexto geral. E se existe dificuldade de falar sobre seus corpos, existe dificuldade de analisar como se percebem, enquanto corpo, e o que, perceber-se enquanto corpo, como se percebe, influencia na vida como um todo.

O ENVELHECIMENTO E A CONSCIÊNCIA CORPORAL:

“Na velhice ainda produzirão frutos; estarão sempre fortes e cheias de vida, dispostas a anunciar que o Eterno é justo...” Salmos 92:14 e 15.

Quando o assunto é corpo, qual a primeira imagem que nos vem à mente? De um corpo jovem, músculos firmes e definidos, sem espaço para a flacidez e imperfeições. Talvez nos lembremos de fotos de corpos em livros de anatomia, livros de ginástica, revistas e outdoors que utilizam os corpos esculturais para divulgarem seus produtos. São imagens que estão sempre reforçando o que devemos acreditar ser o corpo ideal, socialmente admirado, apreciado, aceito.

A percepção individual de nossos corpos, é que define a nossa vida, pois dele advém a vida e tudo o que nela contém. E por isso cai por terra a famosa frase “Mens sana in corpore sano”, pois existem corpos fisiologicamente destruídos com mentes brilhantes em plena produção intelectual. Importa, pois, como as pessoas percebem seu corpo e não exatamente o que esse corpo representa socialmente, caso contrário, teria todo o seu potencial destruído em função da debilidade de seus corpos.

Segundo Castellani, Consciência Corporal do Homem é a sua compreensão a respeito dos signos tatuados em seu corpo pelos aspectos socioculturais de momentos históricos determinados. É fazê-lo sabedor de que seu corpo sempre estará expressando o discurso hegemônico de uma época e que a compreensão do significado desse "discurso", bem como de seus determinantes, é condição para que ele possa vir a participar do processo de construção do seu tempo e, por conseguinte, da elaboração dos signos a serem gravados em seu corpo. (CASTELLANI FILHO, 1988: p.221).

Quando falamos sobre percepção desse corpo, falamos sobre consciência corporal também. A consciência do corpo é definida como a maneira pela qual a atenção sobre o corpo é distribuída (FISHER, 1970: p.453) e as pessoas diferem no quanto elas estão conscientes de seus corpos - ... *algumas têm uma elevada consciência do corpo e outras estão minimamente conscientes dele* (FISHER, 1970: p.144). Existem indivíduos sensíveis à escuta de seu íntimo, atento e devotado à decifração de sua sexualidade e de seus afetos, dispostos a ampliar a zona de diálogo consigo mesmo e seus níveis de consciência e de controle sobre o próprio corpo, em oposição à indivíduos supostamente alienados em relação aos seus desejos, que não têm prazer em se auto-decifrar (SANT'ANNA, 1995).

A IMPORTÂNCIA DA ÉTICA AO DISCUTIR TEMAS CORPORAIS

Ao abordarmos temas corporais, às vezes nos debatemos com algumas dificuldades. Em algumas coortes, precisamos de muito tato para discutir alguns temas relativos ao corpo. A sexualidade, por exemplo, é um tema complicado de ser abordado para algumas pessoas nascidas no meio cristão, principalmente aqueles nascidos nas décadas de 50 e anteriores. Em uma pesquisa

realizada⁴ recentemente, observamos que a parte do grupo pesquisado, que pertencia ao contexto cristão evangélico, não quiseram discursar, nem tampouco responder à pergunta que questionava sobre a sexualidade. Muitas pessoas não se sentem confortáveis para abordar esse assunto, bem como alguns outros temas corporais.

É importante ao lidar com grupos de pessoas idosas - com um referencial cultural próprio da geração deles, muito mais rígido e fechado para assuntos pertinentes à corporeidade do que temos atualmente - um cuidado todo especial para não ferir os sentimentos deles, mas, no entanto não podemos ser omissos e deixar de abordar essas questões. WHITE cita em várias obras sobre o cuidado e conhecimento que Deus deseja que tenhamos a respeito de nossos corpos, considerados por Ele como templo do Espírito Santo, e, portanto devemos zelar piamente desses corpos a nós concedidos como moradas de nossas almas.

É fato que, a história de vida de cada indivíduo, contexto social em que nasceu, cresceu e se educou, influencia na percepção que esse indivíduo terá de seu próprio corpo. A cultura inscreve-se sobre os corpos, e nos mostra a necessidade de examinar a maneira como isso ocorre nas diferentes sociedades, *“incluindo o papel das imagens sobre nossas percepções do corpo e os modos pelos quais a construção das identidades depende da construção das imagens do corpo”* (Feartherstone, 1994). A idade certamente tem influência na percepção do próprio corpo. O indivíduo jovem certamente tem uma percepção diferente de seu corpo do que um idoso. Isso aumenta a responsabilidade do profissional de educação física, que precisa estar preparado e envolvido no trabalho dirigido aos idosos. Trabalhar com o corpo do outro pode gerar grandes benefícios, mas grandes estragos também. A maneira como abordamos e como nos dirigimos ao outro, pode efetivar uma resposta positiva ou negativa. Durante o trabalho temos oportunidade de demonstrar nosso carinho e consideração pelas pessoas idosas, valorizando tudo o que ela já representou e ainda representa no contexto social. O aluno deve perceber em seu

⁴ Pesquisa sobre “Qualidade de vida no processo de envelhecimento”, conduzida por Viana, H.B. - aluna de mestrado da UNICAMP, professora de Ginástica Geral na Faculdade Adventista de Educação Física e coordenadora do NUPEG (Núcleo de Estudos e Pesquisa em Gerontologia) - orientada pela Dr^a Iwanowicz, J. B., da UNICAMP.

professor, o interesse pelo seu bem-estar corporal global. Isso formará o elo professor/aluno, necessário para um trabalho prazeroso. O corpo é a forma como nos manifestamos no mundo, por isso necessitamos ter profundo conhecimento de como cuidar dele para obtermos o melhor proveito da vida, honrando e glorificando nosso criador.

ENVELHECIMENTO: UMA EXPERIÊNCIA SINGULAR

“Historicamente, o corpo vem sendo alvo de interesses do ser humano, uma vez que é através dele que manifestamos a vida. Esse interesse está ligado ao seu uso, sua eficiência e utilidade, bem como nas atividades que ele desempenha. Isto pode ser comprovado pelas mudanças físicas de nossa anatomia, pela luta contra as doenças e pelo próprio envelhecimento, é através dele que nos manifestamos no mundo” (IWANOWICZ, 1986).

O envelhecimento por ser experiência heterogênea, pode ocorrer de modo diferente para indivíduos e coortes que vivem em contextos históricos e sociais distintos. Essa diferenciação depende da influência de circunstâncias histórico-culturais, de fatores intelectuais e de personalidade e da incidência de patologias durante o envelhecimento normal. A velhice deve ser analisada como “uma etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações bio-psicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio” (SALGADO, 1982). O corpo do idoso relaciona-se de maneira diferente com o meio ambiente e consigo mesmo. Sua participação socialmente ativa diminui com o decorrer dos anos. O relacionamento com a sua família se transforma, muitas vezes de mantenedor para mantido. A relação individual altera-se com as mudanças fisiológicas advindas com a idade avançada. Mas como se sente o idoso, numa sociedade que valoriza tanto o corpo produtivo, ágil e transformador? Como o idoso enxerga, percebe, concebe, conhece esse corpo?

O ato de conhecer não pertence à ordem dos eventos, é uma tomada de posse dos eventos, mesmo os interiores, que não se confunde com eles, é sempre uma "re-criação" interior da imagem mental e, como Kant e Platão disseram, um reconhecimento, uma reconhecimento. (MERLEAU-PONTY, 1972: p.214)

Gaiarsa cita em seu livro “Como enfrentar a velhice” a seguinte frase: *Não sei o que pesa mais sobre os velhos, se a idade ou a idéia que fazem de si mesmos, movidos pelo modo como são tratados*. Isso indica que, o que o idoso pensa sobre si, sobre seu corpo, é influenciado pelo meio em que ele vive e não só pela sua visão da vida.

White⁵ nomeia as pessoas idosas em uma de suas obras, de porta-estandartes, que empunham firmes as suas bandeiras. *“Não afrouxam as mãos que empunham o pavilhão da verdade, até que deponham a armadura”*. A autora orienta, que devemos outorgar aos idosos, um tratamento terno e tê-los em alta estima, por amor de suas muitas obras já realizadas. A autora alerta que os novos e jovens obreiros devem considerar muito as palavras dos homens de cabelos brancos e devem lhes chamar “bem-aventurados”.

Se pudéssemos disseminar entre nossas crianças e jovens, como Deus deseja que nossos idosos sejam tratados, a vida deles seria mais feliz e significativa, ao perceberem a importância social que elas possuem ainda nos dias atuais, pela gama de conhecimentos e experiência que podem transmitir aos mais jovens. Talvez nossos idosos não fossem tão discriminados e tratados marginalmente como o são, pelo governo, pelo povo, pela sociedade.

Segundo White⁶ a principal razão de muitas pessoas adoecerem, é pela falta de exercício físico. A autora menciona que homens e mulheres, jovens e velhos que desejam saúde, e que apreciariam a vida ativa, devem lembrar-se de que não poderão obter isto sem uma boa circulação, que é obtida através da prática regular de exercícios físicos.

⁵ WHITE, E.G., Mensagens Escolhidas, vol.2, cap.24.

⁶ WHITE, E.G., Conselhos sobre saúde, pg.173 e 174.

Segundo White, mais pessoas morrem por falta de exercício do que, por excesso de cansaço; muitos, mais por excesso de ociosidade, do que de atividade. Através das atividades corporais, o indivíduo, inclusive o idoso, desenvolve sua consciência corporal, aumentando a percepção de sua corporeidade.

UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA COM IDOSOS

Em nossa instituição organizamos um grupo de idosos a fim de fazer atividades físicas. A comunidade próxima de nossa escola tem um grande número de pessoas idosas e não tínhamos nenhuma atividade específica para eles em nossa instituição. Fizemos um projeto, delimitando quais atividades faríamos e delimitamos que o grupo teria acesso à atividades físicas, cognitivas e culturais. Nos reunimos duas vezes por semana, cada encontro tem duração de uma hora. Fizemos uma pequena divulgação e nas duas primeiras semanas tínhamos menos que dez participantes. No final de um mês de trabalho, sem divulgação posterior, já estávamos em quase 50 idosos.

A prioridade do nosso trabalho é dirigida à pessoas com mais de 55 anos. Temos atualmente um grupo de 60 pessoas, sendo 50 mulheres e 10 homens. Fazemos atividades na piscina quando o tempo está quente, mas na maioria das vezes nos encontramos no ginásio para realizar atividades físicas com música e materiais diversos como bolas, arcos, bastões e cordas. Os exercícios são elaborados cuidadosamente para que não haja nenhum tipo de risco à saúde dos participantes. Temos atividades sociais em horários extras, para assistir filmes, sair juntos para comer pizza, discutir assuntos pertinentes ao envelhecimento, assistir palestras sobre temas alusivos à qualidade de vida ou simplesmente nos recrearmos juntos. Ao final de cada encontro oramos juntos e a cada dia reforçamos o vínculo de amizade e comprometimento social entre os participantes.

Como auxiliares, temos 5 alunos do 2ºano da Faculdade de Educação Física de nossa escola. No final de 2001, o grupo FELIZ IDADE – eles mesmo escolheram esse nome – apresentou-se num evento em nossa escola junto com outros grupos coreográficos, apresentando

uma linda coreografia com vestimenta à caráter. Foram muito aplaudidos, mais pela simpatia com que se apresentaram, do que com a performance exibida. A alegria demonstrada na participação nessas atividades é nossa recompensa. Os idosos a cada dia demonstram mais o quanto estão felizes por fazerem parte de um grupo com identificação própria. Quando se apresentam para o público e ouvem os aplausos entusiasmados. Suas faces brilham, expressando uma alegria difícil de descrever em palavras.

A maioria dos componentes do GRUPO FELIZ IDADE, nunca havia participado de atividades físicas dirigidas. O fato de perceberem que alguém, uma instituição ou grupo se preocupa em proporcionar atividades para eles, traz à vida deles novos significados, sentimentos de esperança e grande satisfação. O depoimento dado por eles, em uma de nossas reuniões sociais, onde assistimos à um filme e depois lanchamos o alimento preparado pelo grupo, foi emocionante e dificilmente poderíamos visualizar inicialmente que um trabalho social como este, traria tanta satisfação à vida dessas pessoas. Não somente à vida delas, mas à de todos nós que trabalhamos com este grupo. É realmente revigorante e recompensador trabalhar com pessoas idosas. É através de trabalhos assim, que podemos demonstrar nosso amor e reconhecimento a pessoas que dedicaram ao longo de suas vidas tempo e tanto esforço para que nós, mais jovens pudéssemos ter um lugar melhor na sociedade atual. E certamente, os idosos ainda têm muito a oferecer à nossa sociedade. Valores morais, conselhos e uma vasta experiência a respeito da vida. Sabemos que os idosos precisam de novos significados em suas vidas. O envelhecimento é mais uma etapa do desenvolvimento humano, e é privilégio nosso participar da vida dessas pessoas, proporcionado à eles parte de nosso tempo, esforço e amor, a fim de que os idosos que vivem próximos à nós, à nossa comunidade, possam ter uma qualidade de vida diferenciada.

COMO ELABORAR UM PROGRAMA PARA IDOSOS

Esta é uma sugestão de como iniciar um trabalho com idosos. Precisamos de alguns cuidados antes de começar um trabalho dessa importância. Abaixo relacionaremos tópicos indispensáveis a serem respeitados antes do início do trabalho.

- Elabore detalhadamente o projeto, que deverá conter objetivos gerais e específicos. Planeje o número de pessoas que poderá receber para o trabalho. Delimite a idade dos participantes. Planeje quantas vezes por semana as atividades serão realizadas – o ideal seria de duas a três vezes por semana.
- Elabore atividades diversificadas. Use grande variedade de materiais, tendo sempre o cuidado de não utilizar materiais pesados ou perigosos. Selecione músicas calmas para alongamento e relaxamento e músicas mais alegres para a parte central da aula.
- Planeje atividades extra-aulas, como confraternizações, palestras, passeios e excursões. A integração do grupo é importante.
- Faça um cadastro cuidadoso dos participantes, contendo dados pessoais, como nome, data de nascimento, endereço, telefone, problemas de saúde, atividades preferidas, talentos especiais e outros dados que achar importante.
- Realize exames médicos nos participantes. Peça aos que puderem que tragam atestado médico, aprovando-os para a prática das atividades e proporcione aos que não tiverem convênio ou acesso à postos de saúde, os exames necessários. Procure parcerias, com médicos da comunidade, prefeituras, clínicas particulares. Sempre as portas se abrem para projetos sociais.
- Se possível, envolva alunos de ensino superior no projeto. Será de grande auxílio, principalmente porque normalmente trabalhamos com grandes grupos. Os alunos, monitores que estiverem auxiliando devem participar da elaboração das aulas ou das atividades.
- Divulgue as atividades realizadas. Monte uma página na internet falando do trabalho, e com temas relativos ao envelhecimento. Mande matérias para jornais, rádios e tome destaque na comunidade o trabalho social, contagiando outras pessoas a participarem do projeto ou elaborarem outros projetos pró-sociais.
- Uniformize seu grupo. Crie um slogan, um logotipo e uniformize com camisetas seu grupo. Isso mostra organização e seriedade do trabalho.

- Promova com a participação de alguns membros do grupo outros trabalhos sociais. Visitas a pessoas enfermas, escola cristã de férias, manufatura de roupas para pessoas carentes, distribuição de alimentos entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

É interessante comprovar, que as obras de WHITE, E.G., escritas há tantos anos, vem nos dias atuais ser comprovadas pelas pesquisas e estudos científicos mais avançados. Perceber a luz que Deus nos concedeu através da autora, para que pudéssemos obter mais saúde através dos ensinamentos deixados à nós, em seus livros sobre temas relativos à saúde. Possuidores desse conhecimento - a respeito das atividades físicas ao longo da vida e sua contribuição fundamental na qualidade de vida do indivíduo durante todo o seu ciclo de vida - devemos disseminar em nossas instituições essas informações.

Professores de educação física que têm acesso direto aos alunos no tocante ao trabalho de atividades corporais, devem abordar e conscientizar esses alunos, desde a mais tenra idade - com uma linguagem apropriada a cada faixa etária - sobre os princípios fisiológicos que regem a saúde. Nenhum aluno ou funcionário deve deixar a nossa escola sem ter tido a oportunidade de entrar em contato com os princípios de saúde. Seja ele, tenra criança, adolescente, jovem, adulto ou idoso deve ter oportunidade em nossas instituições de aprender como obter uma vida com mais qualidade, através dos cuidados com o corpo. Atividades físicas adequadas e diferenciadas para cada fase do desenvolvimento motor devem vir acompanhadas de conscientização a respeito da importância da alimentação, respiração, luz solar e o repouso para uma saúde melhor.

“O profissional de Educação Física tem que estar sempre atento ao seu papel de agente renovador e transformador da comunidade de onde ele, via de regra, se apresenta como um líder natural”. (MEDINA, J.P.S., pg.23, 1995).

O Professor de Educação Física tem o privilégio de entrar em contato com as emoções de seus alunos, através das práticas corporais. Porém junto com o privilégio vem a enorme responsabilidade de cuidar e ensinar o cuidado com esses corpos, abrigos de nossas almas, designados por Deus como templos do Espírito Santo. O profissional de Educação Física é certamente um agente multiplicador do conhecimento de temas relativos ao corpo e não pode ser omissos nessa responsabilidade. Dele ele se preparar adequadamente para o trabalho com as mais diversas faixas etárias, onde o enfoque a ser abordado deve ser devidamente adequado. Nenhuma pessoa ou coorte deve ser excluída de um plano de trabalho para práticas corporais em uma instituição adventista. O plano deverá conter atividades devidamente adequadas a cada grupo etário específico, a fim de que o aproveitamento - para o desenvolvimento e aprimoramento das faculdades físicas - seja o melhor possível.

Todas as instituições deveriam proporcionar atividades adequadas inclusive para grupos de idosos, para que pessoas saudáveis, que ao longo de suas vidas seguiram as orientações divinas e cuidaram de seus corpos, possuindo ainda vitalidade mesmo na idade madura, possam ter uma prática de atividades dirigidas e adequadas por professores de educação física. E que essas atividades possam se estender, para idosos que, mesmo não tendo praticado atividades físicas ao longo da vida, desejem neste momento de suas vidas, iniciar a prática de atividades corporais, descobrindo assim novos significados para suas existências, percebendo do quanto ainda se é capaz, do quanto ainda se pode produzir. É fundamental que o idoso perceba, que o envelhecimento é apenas mais uma fase do desenvolvimento humano, e como em todos eles, haverá perdas, mas haverá ganhos também.

“Corporeidade idosa não é e nem pode ser sinônimo de inatividade, de passividade, de falta de referências adequadas para a execução de propostas na área de educação motora. Corporeidade idosa deve ser vista como um ponto de partida, não um ponto de chegada ou de comparação com padrões “normais”, retirados do mundo do adulto produtivo e rentável. Corporeidade idosa deve propiciar encontros, incentivos a novos desafios, participações estruturadas no caráter lúdico e prazeroso da vida que se anima a cada dia.” (SIMÕES, 1994).

BIBLIOGRAFIA

1. ASTRAND, P.O., **Why Exercise?** Med. SCI. Sports Exercise, v.24, nº 2, p.153-162, 1992.
2. BAUDRILLARD, Jean, **A sociedade de consumo**. Lisboa: Edições 70, 1975.
3. BAUDRILLARD, Jean, **A troca simbólica e a morte**. São Paulo: Ed. Loyola, 1996.
4. BRUHNS, Heloísa T. E GUTIERREZ, Gustavo. **O corpo e o lúdico – Ciclo de Debates Lazer e Motricidade**. Campinas, Papyrus, 2000.
5. CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas, Papyrus, 5ª ed., 2000.
6. ELIAS, NORBERT **O processo civilizador: Uma História dos Costumes**. Rio de Janeiro, Jorge Zahar Editor, 1994.
7. _____ **O processo civilizador: Formação do Estado e Civilização**. Rio de Janeiro, Jorge Zahar Editor, 1994.
8. FEATHERSTONE, Mike. “**O curso da vida: Corpo, cultura e imagens do processo de envelhecimento**”. Em: DEBERT, Guita G. (org.) Textos didáticos nº 13, Campinas, IFCH, Unicamp, 1994.
9. FISCHER, Seymour. **Body Experience in Fantasy and Behavior**. New York, Appleton Century Crofts, Educational Division MEREDITH CORPORATION, 1970.
10. GAIARSA, J.A., **Como enfrentar a velhice**. SP: Ícone Editora, 1986.
11. GALLARDO, J. S. P. (org.), **Educação Física – contribuições à formação profissional**. Ijuí, RS: Editora Unijui, 3ª ed., 2000.

12. GHIRARDELLI JR., P. **Educação Física progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a educação física brasileira**. São Paulo: Loyola, 1991.
13. IWANOWICZ, J.B. O Lazer do Idoso e o Desenvolvimento Prosocial, em: BRUHNS, H.T. **Temas sobre Lazer**. Campinas: Ed. Autores Associados, 2000.
14. MEDINA, J.P.S. **A educação física cuida do corpo e “mente”**. Campinas: Papirus, 1993.
15. MERLEAU PONTY, Maurice. **O primado da percepção e suas conseqüências filosóficas**. Campinas – SP: PAPIRUS, 1990.
16. _____ **Fenomenologia da percepção**. São Paulo, Martins Fontes, 1994.
17. ONFRAY, Michel. **A arte de ter prazer**. São Paulo, Martins Fontes, 1999.
18. SANT’ANNA, Denise B. **Políticas do corpo, elementos para uma história das práticas corporais**. São Paulo, Estação Liberdade, 2000.
19. SANT’ANNA, Denise B. **O corpo entre as antigas referências e novos desafios**. In: Cadernos de Subjetividade, São Paulo, 5 (2): 275-284, dez/1997.
20. SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade : A marginalização do corpo do idoso**. Piracicaba: EDITORA UNIMEP, 1998.
21. WHITE, E.G., **Mensagens Escolhidas**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 3ª edição, vol.2, 1988.
22. _____, **Conselhos sobre saúde**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 4ª edição, 1988.
23. _____, **Conselhos sobre regime alimentar**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 7ª edição, 1990.

24. _____, **Orientação da Criança**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 8ª edição, 1996.
25. _____, **Conselhos a Pais, Professores e estudantes**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 5ª edição, 2000.
26. _____, **Mente, Caráter e Personalidade**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2ª edição, 1990.

Profª Helena Brandão Viana

Rua Pastor Hugo Gegembauer, 35 Parque Ortolândia

Hortolândia – SP - BRAZIL

CEP: 13184-010

e-mail: hbviana@horizon.com.br

telefones: 19.38971450

19.38974826

19.97029432