
ARTICLE BY ANTONELLI - FOUR LANGUAGES ABSTRACTS (E)(F)(S)(P)

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR THE AGED

It can easily be observed that the aged do not belong in the standards established by current society. In the social context, they are neither engaged in production nor are they great consumers.

Consequently, the aged often feel they do not have much value, except for the knowledge some of them have. In this context there is always some discontent due to the fact that only knowledge can be highlighted in many registers about the aged people. Confronted by such situation, it seems important to question whether other values could be evidenced among senior citizens.

Key words: the aged, moral values, longevity, physical activities, vitality.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORT POUR LE TROISIÈME ÂGE

Dans la société actuelle il est possible d'observer que la personne âgée se trouve hors des patrons que cette société établit. Dans le contexte social la personne âgée produit peu et ne consomme pas beaucoup.

Aussi, les personnes âgées se sentent sans valeur, sauf quelques unes, à cause de leurs connaissances. Dans ce sens il y a toujours un certain malaise, parce que seulement la connaissance est valorisée dans la plupart des registres sur la vieillesse. Par tel raisonnement, il semble important poser la question: Est-ce qu'il n'y a pas d'autres valeurs qui puissent être mises en évidence sur les personnes âgées?

Mots-clés: âgé; valeurs morales; longévité, activités physiques, vitalité

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA LA TERCERA EDAD

En la sociedad actual es posible observar que el anciano se encuentra fuera de los padrones que la misma sociedad establece. En el contexto social el anciano produce poco y no consume mucho.

Así que los ancianos se sienten menospreciados, salvo algunas personas que se potabilizan por sus conocimientos. Por eso hay siempre cierto malestar a medida que sólo el conocimiento cuenta en casi todos los registros con respecto a la vejez. Ante tal raciocinio, parece importante, sin embargo, preguntar: ¿No existen otros valores que puedan ser evidenciados en el anciano?

Palabras-llave: anciano, valores morales, longevidad, actividades físicas.

EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE PARA A TERCEIRA IDADE

Na sociedade atual é possível observar que o idoso se acha fora dos padrões por ela estabelecidos. No contexto social o idoso produz pouco e não é um grande consumista.

Assim, as pessoas idosas sentem-se desvalorizadas, excetuando-se apenas algumas por seus conhecimentos. Nesse sentido, sempre fica um certo mal-estar na medida em que somente o conhecimento passa a ser valorizado, na maioria dos registros a respeito da velhice. Diante de tal raciocínio, parece importante, entretanto, indagar: Será que não existem outros valores que possam ser evidenciados no idoso?

Palavras-chave: idoso, valores morais, longevidade, atividades físicas, vitalidade.

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA LA TERCERA EDAD

(S)

PAULO ANTONELLI
FIEP's General Treasurer

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual entiende que el anciano se encuentra fuera de los padrones por ella establecidos, o sea, produce poco y no es un gran consumidor.

La persona anciana es desvalorizada por su decadencia física, destacándose en algunas oportunidades por su sabiduría. En ese sentido queda siempre un cierto malestar en la medida que, solamente la sabiduría del anciano pasa a ser valorizada en la mayoría de los registros acerca de la vejez. Delante de tal raciocinio, parece ser importante cuestionar: ¿Será que no existe de ipso, otros valores que pueden ser evidenciados en la persona anciana?

Así se entiende que es de fundamental importancia re-definir y re-configurar el papel del anciano en la sociedad actual. En realidad, él vio el progreso y por diversas circunstancias no pudo acompañar las exigencias del mundo moderno, siendo probable que le haya faltado oportunidades.

La experiencia de vida ante los cambios de los valores morales, acaba configurándolo que se conoce como choque entre generaciones. El cambio, la invasión de los valores que son concebidos por los ancianos, de hecho es bastante expresiva porque a rigor, ninguno de los valores tradicionales quedó intacto en los últimos veinte o treinta años, la misma situación ocurre con usos y costumbres. En ese cuadro, se debe adicionar la moda, que disminuyó aún más la importancia del ser humano frente al progreso del envejecimiento, principalmente porque se vive el tiempo del culto al cuerpo.

Así cada vez más, psicológicamente la vejez es negada, rechazada y mascarada de modo más atento se puede percibir que la palabra 'vejez' se convirtió en una especie de tabú al ser sustituida por varios términos.

Por otro lado, mismo siendo la longevidad considerada como una victoria de las áreas de salud, no deja de ser un contrapunto cuando analizado en la esfera económica en virtud de los significativos aumentos monetarios, cuyo fin, es incierto. Tal raciocinio es propio de una sociedad donde, la persona es valorizada en la proporción de su capacidad de producir y de consumir bienes.

Delante de tales hechos parece que el Deporte y las Actividades Físicas, pueden representar posibilidades de la búsqueda de alternativas capaces de redimensionar la persona anciana contemplando el universo social, cultural, biológico y psicológico, además de considerar el medio en que viven, en al

medida que, a partir del respeto a sus individualidades, el Deporte y las Actividades Físicas, confirman que la persona anciana no es 'desechable' al contrario, ella puede realizar todo aquello que deseé, con la ventaja de que puede valerse de su experiencia de vida y por lo tanto, realizar mucho mejor sus acciones rescatando su capacidad productiva.

EDUCACIÓN FÍSICA: LA RELEVANCIA DE SU PAPEL CON LA SALUD DEL ANCIANO

Se entiende que a través de la Educación Física existe la posibilidad de transformar el medio en que se vive para mejor, mediante los conocimientos de aquella área y extensivamente buscar la mejoría de las condiciones de vida de las personas, entonces hay que considerar que reside en la repartición de estos conocimientos el compromiso expresivo también con los ancianos de un modo general y con salud.

Se puede afirmar que la salud del ser humano puede representar no sólo la ausencia de mal estar físico, pero sobre todo, la búsqueda del más perfecto equilibrio del ser humano con el medio en que vive. En ese sentido GRANDE in BENTO y MARQUES (1991, p.27), habla del hombre y el medio en que vive:

"El dialogo biológico que el hombre realiza con el medio externo, con el medio interno y con el medio íntimo, condiciona el comportamiento fisiológico que define la salud y cuya alternación se traduce por la enfermedad. Los problemas que el medio externo levanta al hombre moderno dicen respeto a las modificaciones resultantes del desarrollo y consumo, traducidas en las diversas formas de polución secundarias y des agotamiento de los recursos naturales."

En ese contexto se percibe que la Educación Física y los Deportes pueden contribuir para la edificación del nuevo hombre. Además de eso, los ejercicios físicos practicados con regularidad pueden resultar en la maximización de la promoción del bienestar físico, en la reducción de la ansiedad y en la mejoría de la autoestima y auto imagen de la persona anciana. Corroborando tal pensamiento, también BENTO y MARQUES (1991, p.137) afirman: "*Naturalmente ofrece el deporte posibilidades favorables a la realización de tales objetivos; y esto porque su esencia, corporiza un tiempo de alegría, placer, de ausencia de stress, de fruición de vida, de entusiasmo, de felicidad, de movimiento y actividad, de bien estar consigo propio.*"

El envejecimiento fisiológico, también conocido como senectud, es el resultado de una serie de alteraciones y modificaciones, en las funciones orgánicas y también mentales, motivados exclusivamente del desgaste orgánico natural, normal en que el organismo humano pierde, gradual, constante y parcialmente su capacidad para mantener el equilibrio homeostático. Naturalmente que, en el proceso de envejecimiento tales instancias psíquicas y sociales, existe la dependencia de factores ligados al estilo y hábito de vida. Por eso mismo LEITE (1990, p.234) informa que: *"El envejecimiento es capaz de, a pesar de las pérdidas funcionales, orgánicas y mentales, generar un ser humano anciano fuerte con auto suficiencia para las tareas diarias, con capacidad para adaptación para mantener relaciones intelectuales y sociales con el medio que lo rodea."* Pero, efectivamente; ¿Cuál podrá ser la contribución de la Educación Física? GIAM y TEH (1989, p.11) destacan: *El efecto general de la actividad física regular, pues, es mejorar, significativamente nuestra salud, nuestra aptitud física y nuestra capacidad de trabajo, posibilitándonos un uso más benéfico de nuestro tiempo de ocio y descanso, todo eso nos ayuda a acrecentarnos vida a nuestros años aún por vivir y también años a nuestras vidas."*

Naturalmente que siendo el hombre un ser en movimiento, las actividades físicas ejercen papel de extrema importancia en relación con los sujetos en la tercera edad, no solamente para el aspecto de la salud en sí misma, así como para la mejoría de la sociabilidad y vitalidad. Sin embargo, las actividades físicas bien estructuradas pueden recuperar en la persona anciana el ritmo y la expresividad corporal, agiliza los reflejos, adecua los gestos en diferentes situaciones, evitar y prevenir la rigidez articular, la atrofia muscular y la baja capacidad cardiorrespiratoria que se observan en la mayoría de los ancianos, principalmente los sedentarios. Por otro lado el ejercicio físico no solo beneficia músculo y articulaciones pero sobre todo, el organismo como un todo, de vez que también contribuye para el equilibrio psíquico y efectivo de la persona anciana, reestableciendo el sentido de la seguridad y dela integración social tan importante en esa fase de la vida.

CONCLUSIÓN

Finalmente dos puntos pueden ser destacados:

Primero punto – es necesario que la Educación Física y las Actividades Físicas en general, estén fundamentadas en ejercicio eficaz de las acciones educativas buscando entender las necesidades primordiales del ser humano y objetivando el auto educación permanente como factor indispensable para la salud del cuerpo y de la mente, como base de instrumento de todas las acciones existenciales del ser humano, según TAMER (1995) la educación para el envejecimiento saludable es aquella que ilumina, ayuda y acompaña la concretización de un proyecto de vida por parte del ser siendo persona mediante a su aprendizaje, el dialogo, la vivencia, segundo valores y actitudes.

Segundo punto – Es posible que las actividades físicas pueden también tornar una mejor adaptación físico-afectiva, tanto en el contexto familiar cuanto social. En esa línea de pensamiento GARCIA y PEREIRA (s.d) registran que el aumento del tiempo libre, teniendo como una de las causas justamente el abandono más precoso del trabajo, revela haber también al deporte y a las actividades físicas, relevante papel en la busca, no sólo de la minimización de la ociosidad, como también, en la posibilidad del rescate de las capacidades y aptitudes del anciano. Pero, se puede afirmar que la salud y aptitud física son cualidades positivas que están anexadas al bienestar y con calidad de vida.

Doctorando de la Facultad de Ciencia del Deporte y Educación Física de la Universidad de Porto – Portugal.

REFERENCES

- ANTONELLI, Paulo Ernesto. A importância da dinâmica corporal na manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, voltada para a faixa etária entre 45 e 72 anos de idade. Dissertação de Mestrado. PUCRS. Porto Alegre. 1996.
- BENTO, Jorge Olimpo. Desporto Saúde e Bem-Estar. Actas das Jornadas Científicas. Universidade do Porto. Lisboa: Editores Bento e Marques. 1991.
- GARCIA, Rui Proença & PAREIRA, Ana Luiza. Uma Reflexão sobre o Tempo Livre: do idoso à escola. Revista da Faculdade de Educação Física – Universidade do Amazonas (s.d)
- GIAM C.K. e TEH K.C. Exercícios para aptidão física: um guia para todos. Livraria Editora Santos. São Paulo. 1989.
- LEITE, Paulo Fernando. Segurança, Descontração e Saúde na terceira Idade. Revista Brasileira de Educação Física e Desporto. MEC. Ano 11. n°. 51. p.25:31. Outubro / Mar. 1983.
- TAMER, Norma. El Envejecimiento Humano: Sus Derivaciones Pedagógicas. OEA: Interamer, 1995.