

## EXTRA-CLASSE

# Em busca de uma nova visão da velhice

A preocupação com as questões referentes à velhice surgiu na vida de José Francisco Silva Dias, mais conhecido como professor Juca, no início de seu mestrado, quando optou por estudar o envelhecimento. A partir deste tema, foi feito um diagnóstico da situação do idoso em Santa Maria e uma relação com a formação de profissionais na área da educação física para trabalhar com a terceira idade. “Na realidade, fiz um rastreamento em nível de Brasil e constatei que as universidades não formavam profissionais para trabalhar com os idosos, o máximo que se via era visitas em asilos” comenta o professor.

O desejo de mudar este cenário deu início a projetos com grupos de terceira idade. O primeiro deles foi em 1984, na comunidade do bairro Perpétuo Socorro com idosas atendidas pela Legião Brasileira de Assistência (LBA). O segundo passo foi inserir disciplinas de ginástica, natação e recreação no curso de Educação Física direcionadas aos idosos, a fim de levá-los para dentro da universidade e propiciar uma interação maior com os alunos.

Hoje, o professor Juca contabiliza cerca de 5 mil idosos atendidos pelos mais de 20 projetos do núcleo da terceira idade. São projetos que englobam a natação, hidroginástica, jogos adaptados, ginástica natural, musculação, tai-chi-chuan, dança de salão, dança de expressão, coral, teatro, alfabetização de adultos e recanto da arte e da paz em que os participantes uma vez por semana cantam e dançam. Fazem parte ainda das

atividades eventos como o Acampavida, curso de gerontologia de base, seminários de avaliação, mostra de talentos musicais e programas na rádio Universidade. Conforme o professor Juca, muitos dos projetos são propostos pelos idosos, como por exemplo, o Acampavida, que terá sua 7ª edição em 2005 e é todo construído pelos grupos de terceira idade que montam, editam e executam o evento.

**ALUNO ESPECIAL-** Mas o xodó do núcleo da terceira idade é o projeto Aluno Especial II, no qual pessoas com mais de 55 anos tem a oportunidade de ingressar nos cursos da UFSM. Neste caso, não é conferido um diploma ao aluno e sim um certificado por disciplina cursada, caso o estudante tenha 75% de presença. “A nossa universidade carrega um projeto sem medo, em que o idoso vota para reitor, tem carteira para comer no RU. Então, não são projetos fantasiosos, eles são de inserção” garante.

Além do curso de Educação Física, os cursos de Fisioterapia, Educação Especial, Odontologia, Enfermagem, Psicologia, Medicina, Agronomia, Artes, Informática, Comunicação Social e Direito estão envolvidos com o núcleo da terceira idade através de palestras, da participação dos alunos diretamente nos grupos ou nas instituições que se trabalha com o idoso, e em eventos relacionados, tanto na graduação como na pós-graduação.

Com a proposta de um envelhecimento consciente através da educação, o professor Juca acredita que a situação dos idosos deve ser relacionada ao ensino, no sentido de fazer com que desde criança se

tenha uma visão antecipada da velhice. “Na minha tese de doutorado eu proponho que desde a pré-escola até a universidade se mostre de maneira transversal nos currículos as questões do envelhecer, mas com uma proposta diferenciada, tendo os avós participantes em projetos na escola para que a criança possa olhar a velhice com uma boa perspectiva.” Diz ainda que “a idéia é mostrar que essa é uma fase natural da vida e que é possível ter uma velhice construtiva, que seja também uma etapa de crescimento como realmente ela é, dentro de uma visão de que nós seres humanos somos um eterno aprendiz”.

A atividade física é importante em qualquer idade, no entanto, quando se está num estágio mais avançado ela se torna fundamental, explica o professor. “Eu parto do princípio de que nós somos seres de movimento, não nascemos para estarmos parados.

Toda vez que estivermos parados muito tempo, seja com o físico, seja com a mente, temos a grande possibilidade de deteriorarmos antes do tempo. Acada dia que você deixa de se movimentar vai ser mais difícil de levantar, de andar”.



Projetos desenvolvidos com a terceira idade...



... abrangem mais de 5 mil idosos atualmente

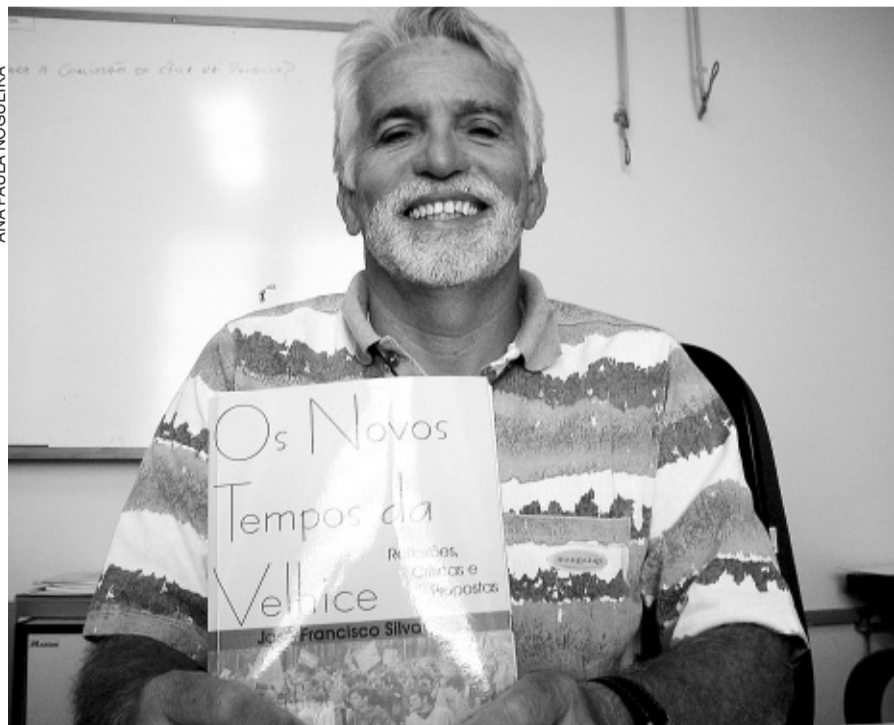
## Atividades realizadas pelos projetos com a terceira idade:

- Alfabetização de adultos;
- Ginástica natural;
- Musculação;
- Coral;
- Hidroginástica;
- Natação;
- Dança de expressão;
- Jogos adaptados;
- Tai-chi-chuan;
- Dança de salão;
- Recanto da arte e da paz;
- Teatro.

## Dedicação ao tema resultou em livros

Esses 20 anos de estudo, contato e experiência com a terceira idade, resultaram em dois livros já publicados pelo professor e mais dois que deverão sair ainda este ano. O primeiro deles - Atividade Física na Terceira Idade -, foi lançado em 1989. O segundo - Os Novos Tempos da Velhice -, chegou às livrarias no final de 2004. Para o primeiro semestre deste ano está previsto o lançamento dos outros dois - Quando os sonhos não envelhecem -, que está sendo escrito em parceria com 25 idosos do projeto aluno especial II e, A Antevisão da Velhice, uma proposta a educação que é uma extensão da tese de doutorado do professor Juca.

A proposta mais recente de José Francisco Silva Dias dentro da universidade é o Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA), que visa atender a professores e a servidores que estejam no máximo a oito anos de se aposentar. “É uma necessidade de todo mundo. Fiz a proposta e não consigo com que a universidade coloque isso em prática. Nós precisamos nos preparar para deixar o que a gente faz, isso é uma coisa que diz respeito a todos porque todos vão envelhecer, a não ser que se morra antes”, enfatiza Juca. Com a concepção de que uma universidade para existir deve ter todas as gerações trabalhando no conhecimento, o professor vê nessa parceria um grande ganho para quem está entrando e saindo do mercado de trabalho. “Tem professores aqui com 70 anos que não queriam ir embora e também não queriam tirar o lugar de ninguém. É aí que está à riqueza do envelhecimento”, ressalta otimista.



Professor Juca: experiência transformada em literatura