

JOGOS ADAPTADOS PARA IDOSOS: UMA ESTRATÉGIA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DO IDOSO

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: JANAINA CAVALCANTI MARQUES

Introdução: Durante muito tempo acreditou-se que os idosos não poderiam aprender habilidades novas ou não tão prontamente como os adultos mais jovens, coerentemente à concepção então predominante de velhice pautada na doença e no declínio. Com a perspectiva teórica do curso de vida emerge uma nova concepção para o envelhecimento, agora evolutiva, que resguarda o potencial de desenvolvimento dentro dos limites de plasticidade individual, compreendida como a capacidade do indivíduo de gerar mudanças e realizar adaptações de acordo com as suas experiências anteriores. Nesse aspecto a aprendizagem de novas habilidades e a contínua prática dos jogos desportivos adaptados poderá contribuir para a melhora do desempenho motor de idosos. Objetivo: Demonstrar como os jogos desportivos adaptados para idosos constituem uma estratégia para o desenvolvimento motor, fundamentado na perspectiva teórica do curso de vida. Fundamentação teórica: Para aceitar que a aprendizagem ocorre em qualquer faixa etária é preciso admitir que o desenvolvimento é um processo permanente que inicia na concepção e finda com a morte, compreendendo as alterações no nível de funcionamento do indivíduo ao longo do tempo. Na perspectiva teórica do curso de vida o desenvolvimento envolve equilíbrio constante entre ganhos (em capacidade adaptativa) e perdas (na capacidade previamente existente), o que significa mudança adaptativa constante (NERI, 1999). Franco apud Buaes (2004) afirma que o processo adaptativo se constitui por dois momentos não necessariamente sucessivos, que são a assimilação e a acomodação. Na assimilação, o indivíduo apropria um aspecto do meio e transforma em uma informação constituinte do pensamento. Na acomodação, o sujeito altera suas idéias preexistentes e constrói novas idéias. No aspecto da adaptação, os jogos desportivos adaptados para idosos utilizam estratégias compensatórias para as perdas que incluem antecipação, simplificação e troca de velocidade por precisão (SPIRDUSO, 2004). Para os idosos é necessário antecipar os movimentos que deverão executar e simplificar sua execução permitindo que sejam mais lentos e precisos, por isso esses jogos são desenvolvidas com bola presa, maior número de jogadores em quadra e com passes seqüenciais, mantendo-se os fundamentos da modalidade desportiva com regras e formas de jogar adaptadas tendo por princípio a redução da intensidade do jogo. No decorrer da vida é preciso

ajustar, compensar ou mudar para obter ou manter uma habilidade e um comportamento motor, por isso o desenvolvimento consiste na alteração adaptativa em direção à habilidade (GALLAHUE E OZMUN, 2005). O desenvolvimento motor está ligado ao movimento corporal e aprendizagem motora. Ele é altamente específico porque se baseia no conceito de que cada indivíduo tem capacidades específicas em cada uma das áreas de desempenho e respeita a individualidade do aprendiz. Cada sujeito possui um tempo único para adquirir e desenvolver habilidades e mesmo com a atuação do relógio biológico que regula a seqüência de aquisição de habilidades, o nível de desenvolvimento é determinado individualmente pelas exigências da tarefa. As alterações na área motora, afetiva e cognitiva do sistema nervoso humano decorrentes do avanço da idade interferem no comportamento motor do indivíduo. O comportamento motor depende de modificações das seguintes variáveis: natureza da tarefa, condições ambientais e características cognitivas, afetivas e psicomotoras. A natureza da tarefa depende do grau de dificuldade, duração, velocidade e precisão. As condições ambientais dependem das alterações do ambiente e o que o ambiente oferece para aumentar ou inibir o desempenho, como a luminosidade, a textura do piso e a temperatura, por exemplo. A característica cognitiva está relacionada à compreensão das instruções, as quais podem ser influenciadas declínios na capacidade auditiva e mental do indivíduo. As características motoras dependem das alterações fisiológicas e anatômicas do indivíduo. A característica afetiva sofre os efeitos da motivação, da relação social e da autoconfiança do sujeito. Através dessas informações podemos entender por que os idosos demonstram uma queda no seu desempenho motor em habilidades específicas como as habilidades esportivas. Os jogos desportivos adaptados propiciam vivências corporais que estimulam o idoso a aprender ou manter novas habilidades motoras, que geram mudanças positivas no comportamento motor. E isso acontece por causa da exigência da tarefa, pelas regras adaptadas e pela prática constante. As regras dos jogos desportivos adaptados foram pensadas para diminuir o contato físico entre as pessoas e com isso reduzir possíveis lesões decorrentes de quedas e choques entre participantes. Além disso, estão presentes nessas regras diversos estímulos que provocam no idoso o uso da capacidade de adaptação e compensação, bem como a estimulação da memória e do raciocínio e ainda a aprendizagem de uma nova habilidade motora. No jogo desportivo adaptado chamado câmbio (vôlei adaptado) existe um rodízio das posições dos jogadores dentro da quadra. O rodízio demonstra os processos de acomodação e assimilação. Para um jogador que teve experiência anterior em um jogo tradicional de voleibol pode ficar confuso nas primeiras vezes que se submeter ao rodízio do câmbio. Primeiramente ele irá assimilar a informação e essa nova informação resistirá aos instrumentos assimiladores que o indivíduo

possui. Logo a adaptação ocorre porque os instrumentos assimiladores são modificados ou são construídos novamente acabando com a resistência, desse modo a nova informação se acomoda. O indivíduo aprende que nesse jogo o rodízio se processa de outra forma, findando assim a confusão e ele executa perfeitamente a movimentação. Esse é o desequilíbrio entre perda e ganho das estruturas na construção do programa motor, até que o indivíduo restabeleça o equilíbrio através da capacidade de adaptação. Considerações finais: Através da análise das regras adaptadas utilizadas nos jogos podemos concluir que estes constituem uma estratégia para o desempenho motor do idoso. Essa prática, desde que contínua, favorece não só a aquisição de habilidades motoras (como a habilidade esportiva) mas também contribui no desenvolvimento cognitivo, emocional e social através do raciocínio para executar uma jogada, para aprender a lidar com a vitória e a derrota e para aumentar ou melhorar o círculo de amizades e convivência social.