

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

LUANA MAYRA BAZOLLI ALVES

**TERCEIRA IDADE NA ATIVA: OPORTUNIDADES DE  
INCLUSÃO NO MERCADO DE TRABALHO E NA  
SOCIEDADE**

SÃO PAULO  
2009

LUANA MAYRA BAZOLLI ALVES

**TERCEIRA IDADE NA ATIVA: OPORTUNIDADES DE  
INCLUSÃO NO MERCADO DE TRABALHO E NA  
SOCIEDADE**

Trabalho de Conclusão de  
Curso apresentado à  
Universidade de Santo Amaro  
para conclusão do Curso de  
MBA em Execução e Gestão  
de Pessoas.

SÃO PAULO  
2009

FOLHA DE APROVAÇÃO

---

---

---

---

Agradeço a todos os professores do Curso pelos valores ministrados.

E a todos os amigos e colegas que fiz, pessoas que levarei em minha memória por todos os dias da minha vida.

Dedico este estudo ao meu marido Marcos Henrique, por todo carinho e cumplicidade na nossa convivência durante esses anos.

Ao meu filho Gustavo Henrique por ser simplesmente a razão de tudo em minha vida.

Eu os amo muito...

“A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniências, mas como ele se mantém em tempos de controvérsias e desafios”.

*Martin Luther King Junior*

## RESUMO

O envelhecimento do ser humano pode ser diferenciado segundo vários conceitos de Psicologia e Gerontologia como idade cronológica, biológica, social e a psicológica. Dentre os fatores que têm sido apontados como elementos que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos idosos é possível destacar a prática da atividade física. Deste modo o presente estudo, teve por objetivo investigar possíveis influências da prática de atividades física, em indivíduos idosos e como as empresas podem preparar esses colaboradores em fase de aposentadoria. A metodologia adotada se deu através de revisão de literatura, bem como, periódicos que abordam o tema conclui-se que investindo e tornando o colaborador que está entrando em fase de aposentadoria em empreendedor, o envelhecimento passa a ter mais saúde e longevidade.

Palavras chaves: idoso, aposentadoria, atividade física, empresa, sedentarismo.

## **ABSTRACT**

The aging of the human being can be differentiated as some concepts of Psicologia and Gerontology as chronological, biological, social age and the psychological one. Amongst the factors that have been pointed as elements that contribute for the improvement of the quality of life of aged individuals are possible to detach the practical one of the physical activity. In this way the present study, it has for objective to investigate possible influences of practical of activities the physical one, in aged individuals and as the companies can prepare these collaborators in retirement phase. The adopted methodology if gave through literature revision, as well as, periodic that they approach the subject, concluded that making the colaborator, is entering phase of retirement for the entrepreneur, the aging pass to have more health and longevity.

Words keys: aged, retirement, physical activity, company, sedentarism.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	42
1 Processo de Envelhecimento.....	12
1.1 Teorias Biológicas .....	12
1.2 Mudanças com o Processo de Envelhecimento.....	15
1.3 Aspectos Físicos e Motor .....	18
1.4 Aspectos Sociais .....	20
1.5. Aspectos Psicológicos.....	21
2 O Idoso Sedentário .....	22
2.1 A Atividade Física e o Organismo do Idoso.....	24
2.2 Atividade Física na Dimensão Psicológica do Idoso .....	27
2.3 Aspectos Sociais do Idoso Praticante de Atividade Física .....	29
2.4 Atividade Física e Interação Social .....	32
3 A empresa preparando o colaborador para a aposentadoria .....	33
4 A educação, uma proposta para volta ao trabalho .....	35
CONCLUSÃO.....	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44

## INTRODUÇÃO

Dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a expectativa de vida no Brasil já supera os 72 anos. O envelhecimento mundial é um privilégio e uma conquista da modernidade. Com a maior longevidade da população, existe a necessidade de ações que permitam um envelhecimento com dignidade e respeito. Nesse contexto deve existir a preocupação das empresas para a preparação de seus colaboradores, que enfrentarão este novo momento da vida (Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home>. Acesso em 20/01/2009).

Determinar a idade em que uma pessoa pode ser considerada idosa é uma tarefa difícil, pois num determinado momento histórico, numa dada sociedade e em diferentes situações sociais, uma pessoa pode ser considerada idosa aos 70, aos 60, ou até mesmo aos 40 anos.

O envelhecimento do ser humano pode ser diferenciado segundo vários conceitos de Psicologia e Gerontologia como idade cronológica, biológica, social e a psicológica.

Dentre os fatores que têm sido apontados como elementos que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos idosos é possível destacar a prática da atividade física.

Deste modo o presente estudo, tem por objetivo investigar possíveis influências da prática de atividades física, em indivíduos idosos e como as empresas podem preparar esses colaboradores em fase de aposentadoria.

Para tal, serão pesquisados: o processo de envelhecimento; mudanças com o processo de envelhecimento; o idoso sedentário; a atividade física e o organismo do idoso; atividade física na dimensão psicológica do idoso; aspectos sociais do idoso praticante de atividade física; como a empresa pode contribuir positivamente com seus colaboradores na fase da aposentadoria.

A metodologia adotada se deu através de revisão de literatura, bem como, periódicos que abordam a tema.

## **1 O Processo de Envelhecimento**

O processo de envelhecimento traz mudanças biológicas e comportamentais, através dos estudos comprovam teorias que comprovam e exemplificam esse processo.

### **1.1 Teorias Biológicas**

O mistério da longevidade e do envelhecimento vem intrigando a humanidade desde os tempos mais arcaicos. Muitas teorias antigas interpretavam o envelhecimento como um declínio, uma fraqueza do organismo e identificavam a velhice com a doença. Na Grécia, Hipócrates (460-380 a.C.), acreditava que o organismo humano era composto de quatro substâncias: o sangue, a linfa, a bílis amarela e a bílis negra. A doença e a velhice eram manifestações de um desequilíbrio entre as quatro substâncias (BEAUVOIR, 1990).

Aristóteles (384-322 a.C.) acreditava que a condição que permitia a existência da vida humana era o calor interno, e que a velhice significava o apagar progressivo dessa chama vital. No século II, o médico grego Galeno (130-200 d.C.), ao sintetizar os conhecimentos da medicina grega, afirmou que a velhice era o resultado do enfraquecimento e da redução das funções fisiológicas do idoso.

Durante muito tempo à velhice foi identificada com doença e os cientistas tentavam encontrar a cura para seus males por meio de medidas de higiene. Muitas

teorias foram elaboradas com o objetivo de explicar e decifrar os mistérios do envelhecimento (MASCARO, 1997).

Dentre essas teorias destaca-se:

A Teoria do Desgaste se baseia numa analogia entre o corpo humano e uma máquina, e foi proposta em 1882 pelo biólogo alemão August Weismann. Da mesma forma que uma máquina sofre um desgaste pelo seu uso e por sua idade, até suas peças se tornarem irrecuperáveis, o corpo humano também sofreria um desgaste ao longo do tempo prejudicial às atividades bioquímicas que ocorrem nas células, tecidos e órgãos. Houve muitas objeções a essa teoria, uma delas é de que é difícil provar que o trabalho pesado ou o estresse poderiam encurtar a vida. Outro argumento é de que algumas células têm capacidade de se reproduzirem durante toda a vida, como por exemplo, a pele, a mucosa dos intestinos, o fígado, os ossos e as células sanguíneas (MASCARO, 1997).

A Teoria do Tempo de Vida é uma variante da teoria do desgaste e foi enunciada pelo fisiologista alemão Max Rubner em 1908 e baseia-se na idéia de que os animais nascem com uma certa quantidade de energia vital. Se a energia for gasta rapidamente, o envelhecimento será acelerado. Caso contrário, o envelhecimento será mais lento e a vida mais longa. Não se conhece a existência dessa substância e não há provas de que aqueles que levam uma vida agitada envelheçam mais rápido e vivam menos que os sedentários (BIZE, 1985).

A Teoria do Acúmulo de Resíduos pressupõe que a principal causa do envelhecimento é a intoxicação das células provocada pelas toxinas e resíduos acumulados no organismo. Na verdade, existem indícios da existência de resíduos que poderiam prejudicar a função celular. Um pigmento que se acumula com a idade,

chamado lipofuscina, se deposita em muitos tipos de células, tanto do organismo animal como do ser humano que envelhece. Os pigmentos se acumulam mais nas células nervosas e nas células do músculo cardíaco. Mas ainda não há provas de que esse pigmento possa realmente prejudicar o funcionamento das células normais e causar o envelhecimento (BIZE, 1985).

A Teoria da Auto-Imunidade fundamenta-se na descoberta de que, com o envelhecimento, ocorre uma diminuição na produção de anticorpos pelo sistema imunológico. Além disso, o sistema imunológico pode produzir anticorpos que irão combater as proteínas normais do organismo. Ou seja, proteínas normais são vistas como "estranhas" pelo sistema imunológico. Como consequência, pode ocorrer a destruição ou o dano de proteínas normais. Esse processo chama-se auto-imunização e aumenta com o envelhecimento. Uma das conclusões dessa teoria é que o aumento da longevidade se relaciona com uma mais lenta produção de anticorpos (BEAUVOIR, 1990).

Mascaro (1997) diz que:

Os cientistas que estudam o processo de envelhecimento acreditam que a herança genética do indivíduo determina uma série de situações, de possibilidades, em relação a maior ou menor longevidade e também em relação à probabilidade da pessoa apresentar determinadas doenças.

Ao lado dos fatores genéticos, os aspectos sociais e comportamentais também são muito importantes. O processo de envelhecimento humano precisa ser considerado num contexto amplo, no qual circunstâncias de natureza biológica, física, psicológica, social, econômica, histórica, ambiental e cultural estão relacionadas entre si.

## 1.2 Mudanças com o Processo de Envelhecimento

Em geral, na literatura classifica, didaticamente, os indivíduos acima de 60 anos são tidos como idosos e participantes da Terceira Idade. Recentemente, este marco referencial passou para 65 anos, em função principalmente da expectativa de vida e das tentativas legais do estabelecimento da idade para o início da aposentadoria, dentre outros motivos. No entanto, esta idade varia de indivíduo para indivíduo bem como na cultura onde se insere (SIMÕES, 1994).

Para Burnside (1979):

Caracterizar a pessoa idosa é um desafio, uma vez que a sua complexidade reside na utopia de traçar um perfil da pessoa humana em face de suas características. As várias capacidades do indivíduo também envelhecem em diferentes proporções, razão por que a idade pode ser biológica, psicológica ou sociológica, aqui no caso influenciando no meio em que vive.

A Organização Mundial de Saúde classifica o envelhecimento em quatro estágios:

- meia-idade - 45 a 59 anos
- idoso - 60 a 74 anos
- ancião - 75 a 90 anos
- velhice extrema - 90 anos em diante

Chaves (1978) relata que:

A trajetória vital do ser humano se inicia com a vida extra-uterina, seguindo-se, com a infância, adolescência, casamento, procriação, criação dos filhos, aposentadoria, velhice e morte, propiciando à vida conotações diversificadas e dinâmicas. Esta deve-se ser transparentes em relação ao ser idoso, pois a tendência é estereotipá-lo segundo a faixa etária, desprezando o conceito de que cada pessoa é um ser individual único, indivisível e que dentro de sua totalidade tem características especiais.

Com o advento da gerontologia, o processo de envelhecimento adquiriu uma nova visão conceitual, considerando-se o processo de envelhecer como aquele que começa ao nascer, ou seja, do berço ao túmulo, e como um processo que varia de acordo com cada órgão, parte e sistema do corpo, de um indivíduo para outro (OKUMA, 2002).

Uma vez que o envelhecimento é um processo biológico geralmente manifestado em todos os níveis de integração do organismo, desde células, órgãos e seu funcionamento, influenciando no nível da personalidade e dos grupos humanos, pode-se entender a dificuldade de indicar um dado cronológico exclusivo para determinar a faixa etária a que pertence o idoso.

A relação idade cronológica e o estabelecimento do início da velhice mostram que há fatores individuais que se agrupam. Entre eles, os morfológicos, os psicológicos, os hereditários, os culturais, os intelectuais, os raciais, que são capazes de tentar abranger a velhice não como um período assustador, mas sim, como uma fase irreversível e cheia de transformações, que podem ocorrer mais cedo ou mais tarde nas pessoas afetadas por esses aspectos (NERI, 1995).

Os indivíduos afetados por esses fatores sofrem com o decorrer dos anos de um efeito de decréscimo funcional em seu organismo e tal situação requer adaptações nos níveis, social, psicológico, motor e físico em relação às circunstâncias mudadas ou em mudança. Isso não ocorre isoladamente e a diferença de velocidade do processo de envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo.

A característica principal da velhice é o declínio, geralmente físico e motor que leva a alterações social e psicológica. Os teóricos classificam esse declínio de duas maneiras: a senescência e a senilidade.

A senescência é um fenômeno fisiológico, identificada pela idade cronológica, que pode ser considerada um envelhecimento sadio, onde o declínio físico e mental é lento, sendo compensado, de certa forma, pelo organismo (NADEAU, 1985).

Já a senilidade caracteriza-se pelo declínio físico associado à desorganização mental (PIKUNAS, 1979).

Curiosamente, a senilidade não é exclusiva da idade avançada, mas pode ocorrer prematuramente, pois se identifica uma perda considerável do funcionamento físico e cognitivo, observável pelas alterações na coordenação motora, a alta irritabilidade, além de uma considerável perda de memória.

A velhice deve ser analisada como uma etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações biopsicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio (SALGADO, 1982).

A relação, por exemplo, com o meio ambiente torna-se sensível (o corpo fica mais suscetível às variações climáticas, biológicas, infecciosas, físicas e químicas) e a sensação de esforço aparece mais agressiva ao organismo (SALGADO, 1982).

Estudos científicos caminham em busca de um trabalho preventivo em relação aos idosos, visando, principalmente, prepará-los para enfrentar da melhor maneira possível esse período.

O ritmo do declínio pode ser determinado pelo nível motivacional que o idoso é capaz de conservar. A senilidade pode ser exacerbada através de atitudes pessimistas em relação à vida, ao futuro, a si mesmo e aos outros. Ao idoso é importante que se mantenha ativo, principalmente após a aposentadoria para que o processo não se acelere.

O tempo livre pode e deve ser ocupado por uma atividade física bem orientada. Por meio da atividade física é possível dar ao idoso a oportunidade para readaptar-se ao meio ambiente, para que a velhice deixe de ter uma conotação negativa; é bem possível que o idoso continue sentindo-se velho, em função da idade cronológica, porém, com um sentimento de satisfação, orgulho, por se sentir disposto, saudável e capaz como os mais jovens, de se envolver em atividades físicas. Este prazer desencadeado poderá ser um fator motivacional na sua vida.

Através da participação em atividades físicas bem orientadas, em conjunto com outros fatores, provavelmente haverá a dominância da senescência sobre a senilidade, o que repercutirá em um envelhecimento sadio.

### **1.3 Aspectos Físicos e Motor**

Ao contrário da juventude que se caracteriza por grandes reservas, a velhice é um período de crescentes perdas. As alterações estruturais são observadas por meio de mudanças na composição corporal e na aparência.

A composição corporal sofre algumas alterações que são importantes para saúde, como um incremento do peso corporal total até 55 anos que após os 60 anos

começa a diminuir. Dentre as modificações corporais responsáveis por esta alteração, estão presente a diminuição da estatura, a diminuição do tecido muscular, aumento do tecido adiposo, diminuição da densidade óssea e a diminuição do teor de água total (BEAUVOIR, 1990).

As mudanças no sistema muscular são caracterizadas por perda da massa muscular, ocasionada pela redução do número e ou tamanho das fibras musculares, também, ocorrem reduções da elasticidade muscular.

Com relação à diminuição do tecido ósseo, com o aumento da idade, o osso se torna mais poroso e quebradiço, menos capaz de suportar carga, conseqüentemente, são maiores as chances de fratura óssea. Esta redução óssea é um dos motivos da diminuição da estatura. A estatura diminui cerca de 1 centímetro por ano, a partir dos 40 anos de vida, há uma diminuição da curvatura dos arcos do pés, aumento da curvatura e encurtamento da coluna. Conseqüentemente isto poderá ocasionar dores na coluna, distensão abdominal e diminuição da capacidade vital (MATSUDO, 2000).

A flexibilidade é afetada pelas mudanças na estrutura muscular e na estrutura óssea. Há um decréscimo de aproximadamente 20% na amplitude de movimento entre os 25 e 65 anos, sendo que esta taxa de deterioração acelera-se a partir dos 65 anos (MATSUDO, 2000).

É importante ressaltar que, em todas as capacidades físicas, grande parte das alterações que ocorrem com o envelhecimento resultam da inatividade, falta de uso ou uso indevido do corpo.

### 1.4 Aspectos Sociais

A relação dos fatores sociais com o envelhecimento é um aspecto controverso que apresenta diferentes perspectivas sobre a velhice e a interação social. As representações sobre a velhice, a posição social dos velhos e o tratamento que lhes é dado pelos mais jovens ganham significados particulares em contextos históricos, sociais, culturais distintos. Podemos encontrar diferenças na posição social dos idosos ao longo dos tempos. Enquanto em algumas culturas os idosos eram encarados como um peso para a sociedade, necessitando ser sacrificados ou induzidos a cometer suicídios, em outras culturas eram respeitados e valorizados pela sua experiência e sabedoria, ocupando posição dignificante aspirada por todos (BEAUVOIR, 1990).

O ambiente absorve as mudanças decorrentes do processo de envelhecimento, de acordo com normas valores e critérios da sociedade e da cultura nas quais a velhice acontece. O impacto da velhice na pessoa, dependerá de seus recursos internos e das normas e relações sociais as quais está vinculado.

Dentro da sociedade brasileira, existe uma forte tendência à marginalização das pessoas idosas, podendo-se atribuir tal fato a um problema cultural. Isso ocorre nas sociedades onde predomina a valorização da produtividade. Com a chegada da velhice, a produção e o consumo decrescem: o idoso não é mais capaz de produzir como fazia quando jovem, conseqüentemente é considerado inútil dentro do próprio mundo que ele ajudou a construir. O envelhecimento é uma experiência heterogênea no sentido de que se deve considerar a maneira particular como cada indivíduo passou pelo curso de sua vida, a interação entre fatores

genéticos e ambientais e a incidência de patologias durante o processo de envelhecimento (SIMÕES, 1994).

### **1.5 Aspectos Psicológicos**

As alterações psicológicas decorrentes do envelhecimento, não se relacionam necessariamente a perdas nas capacidades mentais. Distintamente do envelhecimento biológico, que se caracteriza pelo estudo dos declínios e das perdas de potencialidades morfo-funcionais do homem, o estudo do envelhecimento psicológico, atualmente, tem como foco de atenção não só as perdas, mas as mudanças que podem ser descritas em termo de ganhos e perdas. Assim, a emergente área da psicologia do envelhecimento considera o potencial de desenvolvimento do ser humano em todo seu ciclo vital (DEPS, 1993).

As alterações psicológicas encontradas na literatura referem-se as alterações cognitivas (relacionada ao processamento de informações) e as alterações afetivas (relacionadas as emoções e sentimentos).

As modificações que ocorrem em mecanismos cognitivos como a perda da memória imediata e da memória de curto prazo, acarretam prejuízo sobre os comportamentos de vida diária e sobre as possibilidades de fazer novas aprendizagens. Entretanto estas perdas podem ser compensadas pelo desenvolvimento de conhecimentos práticos, referentes à organização e ao manejo do meio ambiente (MASCARO, 1997).

A afetividade é alterada, principalmente, por fatores ambientais. Referente aos aspectos afetivos relacionam-se em grande parte aos aspectos negativos da

saúde psicológica, sendo a depressão e a ansiedade os aspectos mais estudados (OKUMA, 1998).

## 2 O Idoso Sedentário

O crescimento populacional nas grandes cidades e todas as suas conseqüências como: trânsito caótico, violência e as dificuldades econômicas são alguns dos fatores que causam desequilíbrios orgânicos e conseqüente tendência a estados depressivos. No idoso, as progressivas debilitações físicas, trazem dificuldades de locomoção e aumento de dependência de terceiros e os aspectos psicológicos que decorrem da não aceitação do passar dos anos, só fazem acentuar essas tendências (OKUMA, 1998).

O envelhecimento deve ser entendido como um processo múltiplo e complexo de contínuas mudanças da vida, com diminuição da visão, audição e da capacidade física, influenciado pela integração de fatores sociais e comportamentais. Existem inúmeras evidências que indicam que programas de atividades físicas podem deter algumas perdas de capacidades decorrentes do desgaste do funcionamento do estado geral, e aumentar, a eficiência fisiológica. Se a atividade motora é fundamental nos primeiros anos de vida, ela importantíssima durante a velhice (RAUCHBACH, 2001).

Para Okuma (2002):

O aumento da população idosa decorrente do incremento de sua longevidade, não terá valor se as pessoas, ao terem seus anos de vida prolongados, mantiverem-se depressivas, distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência e sem possibilidade de continuar seu desenvolvimento.

Conforme Neri (1995):

Baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida. Também afirma que, as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais com outras pessoas e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à saúde emocional. A maior parte das pessoas continua a manter-se na condição de sedentarismo, especialmente os idosos.

No envelhecimento o entusiasmo é menor, a motivação diminui e são necessários estímulos maiores para fazer com que o idoso se interesse por coisas novas. Perdendo o diálogo harmonioso com seu corpo, o idoso apresenta problemas de postura, rigidez, coordenação motora e demonstra medo de se exercitar fisicamente (RAUCHBACH, 2001).

Para Tung e Demétrio (1993):

Os transtornos do humor, do qual fazem parte todas as formas de depressão, constituem um problema de saúde pública devido à elevada frequência, de serem pouco reconhecidos e quando diagnosticados serem tratados de forma inadequada. A depressão é uma doença do corpo como um todo. Afeta o sono, o apetite, a disposição física e diversos aspectos psicológicos, como a auto-estima e a autoconfiança.

Ainda segundo Tung e Demétrio (1993) os sintomas da depressão são:

- tristeza e/ou irritabilidade persistente, durante a maior parte do dia, na maioria dos dias;
- desânimo, cansaço, indisposição;
- perda de parte da capacidade de sentir prazer nas atividades habituais, tanto no trabalho como no lazer, incluindo o desejo e prazer sexual;
- ansiedade, preocupação, insegurança, indecisão;
- sentimentos de desesperança, pessimismo;
- sentimentos de culpa, inutilidade, incapacidade, desamparo, solidão;
- alteração no sono, tanto insônia como excesso de sono, ou acordar cansado;
- alteração do apetite, tanto falta de apetite como excesso de apetite;
- dificuldade de concentração, de manter atenção, de lembrar o que ia falar ou fazer, esquecer onde deixou as coisas;

- sintomas e sinais como choro, insatisfação, afastamento das atividades sociais, perda de energia, preocupação excessiva com problemas, diminuição de peso também pode ocorrer.

Os sintomas mais comuns na ocorrência da depressão, através de variáveis evidenciadas através da escala de avaliação segundo Matsudo (2000) são: “satisfação e perspectivas com a vida que leva, ocorrência de sentimentos negativos e isolamento social”.

Através dessa pesquisa realizada por Matsudo (2000), pode-se observar que a amostra masculina total era pouco expressiva (23 homens), o que leva a crer que os homens por questões sócio-culturais isolam-se ainda mais que a mulher, não participando de grupos, eventos ou outras atividades da terceira idade.

O autor constatou ainda que a tendência a estados depressivos na população idosa não ativa, é maior em todas as categorias.

Pela análise global das perguntas Matsudo (2000), observou, que os sentimentos de desesperança que podem levar à depressão ocorrem nos dois grupamentos (dos que praticam e dos que não praticam atividades físicas) de forma bastante expressiva e são típicos do envelhecimento.

O resultado deste estudo veio a confirmar o que os diferentes pesquisadores vem divulgando sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Considerando que o maior número de idosos com tendência à depressão fizeram parte daqueles que não participam de atividades físicas (MATSUDO, 2000).

Tal fato implica a necessidade de se realizar uma discussão afetiva sobre os impactos da atividade física no organismo dos idosos.

## **2.1 A Atividade Física e o Organismo do Idoso**

Cada vez mais estudos vêm evidenciando a atividade física como recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento,

possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida ativa. Visto que ela tem potencial para estimular várias funções do organismo mostra-se não só um coadjuvante importante no tratamento e controle de doenças crônico-degenerativas (como diabetes, hipertensão, osteoporose), mas é também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária.

O fenômeno do envelhecimento populacional que ocorre no mundo levanta questões importantes. A mais importante dentre essas questões, segundo Okuma (1998), é a de “saber se o ciclo de vida aumentado pode ser vivido com qualidade, ou se tratará apenas de um período de aumento de estados patológicos e de morbidade que precede a morte”.

Para que haja uma diminuição desse período de morbidade ou de estados disfuncionais de pré-morbidade, devem-se criar planos e programas que previnam tal situação. Dentre esses mecanismos preventivos, certamente a atividade física deve ser um componente importante, pois o envelhecimento associa-se, à redução da capacidade física e motora (NADEAU; PERONNET, 1985).

Como uma conseqüência da diminuição da tolerância ao esforço físico, um grande número de pessoas idosas vivem abaixo do limiar da sua capacidade física. Estudos em gerontologia têm demonstrado que atividade física, junto com hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados pode melhorar em muito a qualidade de vida dos idosos.

De acordo com Berger (1989) e Shephard (1991) citado por Okuma (1998):

O declínio linear natural das capacidades funcionais, que se inicia ao redor dos 30 anos, pode ser substancialmente modificado pelo exercício, pelo controle do peso e pela dieta. Evidências demonstram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, e a inatividade. Pesquisas sugerem que 50% do declínio, freqüentemente

atribuído ao envelhecimento, é provocado pela atrofia por desuso, resultante da inatividade física que caracteriza os países industrializados.

A atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população. A atividade física e a aptidão física também têm sido associadas à diminuição da incidência de morbidade e mortalidade produzidas por doenças crônicas entre indivíduos de meia idade. Dentre estas, são citadas as doenças coronarianas, a hipertensão, a hiperlipidemia, o diabetes não-insulino dependente e o câncer. Resultados recentes mostram uma associação favorável entre atividade física, aptidão física e fatores de risco para doenças cardiovasculares entre a população idosa, sugerindo um efeito da atividade física como fator de proteção para esse grupo de pessoas (MATSUDO, 2000).

Nos últimos anos, os profissionais da saúde têm enfatizado a necessidade de prevenir ou retardar o desenvolvimento das doenças crônicas que acometem a população idosa, numa tentativa de aumentar a expectativa de vida ativa, através da manutenção do bem-estar funcional (RAUCHBACH, 2001).

Além do significativo impacto que a atividade física regular pode ter sobre a prevenção e o tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, ela tem efeitos importantes na manutenção da capacidade funcional, mesmo na presença de doenças. Capacidade cardiovascular, massa muscular, força muscular, flexibilidade e capacidade funcional declinam com o avançar da idade e com o "desuso" do corpo, ou seja, com o sedentarismo.

Estimativas da prevalência da incapacidade funcional decorrente das limitações físicas apontam para o fato de que uma grande porcentagem de pessoas (mais de mulheres do que de homens) tem dificuldade ou incapacidade para realizar as atividades cotidianas, como carregar um peso ou caminhar alguns quarteirões, sendo que tal dificuldade aumenta com a idade (SIMÕES, 1994).

A insuficiência de força muscular pode tornar árduas ou impossíveis tarefas como levantar o próprio corpo de uma cadeira, sentar-se sobre o vaso sanitário, sair da cama, carregar compras e até mesmo destampar uma garrafa. As pessoas que se confrontam a tais situações passam a ser dependentes de outras, perdem sua autonomia e sua qualidade de vida.

## **2.2 Atividade Física na Dimensão Psicológica do Idoso**

Está relativamente bem estabelecido o fato de que existe um declínio das funções psicológicas com o passar da idade, do mesmo modo como é consensual o fato de que a atividade física está positivamente associada à saúde psicológica e ao bem-estar emocional. No Brasil, as pesquisas dessa natureza ainda são incipientes. Todavia, o panorama geral do conhecimento produzido pela psicologia, enfocando o envelhecimento a partir do padrão de pensamento atual, leva-se a melhor compreender os efeitos da atividade física relacionados aos aspectos psicológicos do idoso, bem como o que já foi e o que deve ser realizado em termos de pesquisa.

O estudo do envelhecimento psicológico, atualmente, tem como foco de atenção não às perdas, mas as mudanças, que podem ser descritas em termos de ganhos e perdas. A partir de um novo conceito sobre envelhecimento, essa área de

conhecimento pauta suas investigações mudando a visão sobre o que é ser velho e sobre a velhice no mundo contemporâneo. Até então, a maior parte das informações disponíveis sobre a velhice tinha - e ainda tem - considerado, sobretudo, as perdas e limitações associadas a esse momento de vida, ao invés de olhar para o potencial de desenvolvimento inerente ao homem durante todo o ciclo vital, como o faz a crescente área da psicologia do envelhecimento (NÉRI, 1995).

Baltes (1995) citado por Néri (1995), diz que:

O envelhecimento pode envolver avanços selecionados (como exemplo, em sabedoria), que pode ser otimizado se os indivíduos e a sociedade forem capazes e tiverem disponibilidade para investir mais recursos na geração de uma cultura positiva de velhice.

Assim, na atual contemporaneidade predomina o ponto de vista de que qualidade de vida, satisfação ou bem-estar psicológico, são atributos da velhice, designada na literatura gerontológica internacional por velhice bem-sucedida. Esta depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa, o que lhe permite lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento com diferentes graus de eficácia. Embora esse bem envelhecer possa receber uma influência dos atributos pessoais e da responsabilidade do indivíduo por sua vida, ele depende, em última instância, da interação entre o indivíduo e seu contexto, ambos em constante transformação (NERI, 1993).

Deps (1993), ao se posicionar sobre bem-estar na velhice, refere-se a vários aspectos que trazem satisfação pessoal nessa fase, como a importância de um significado para a existência, e assim se expressa:

Tê-lo significa munir-se para lidar com perdas e dores. Tendo em vista que em nossa sociedade as principais fontes de significado de vida são o trabalho, o status social e os

empreendimentos, muitos idosos, ao perdê-los, passam a viver uma velhice insatisfatória. Desse modo, é importante que a pessoa também vá em busca do significado pessoal, o que pode ser feito por meio do engajamento em atividades que propiciem compromisso e responsabilidade social, ou oportunidades de manter o convívio social.

Nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e/ou dos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante. O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades que surgem. O suporte social, associado ao fato de poder desempenhar uma atividade, pode contribuir para reforçar o sentimento de valor pessoal, reforçando ao mesmo tempo o autoconceito e o sentimento de auto-eficácia, e facilitando o modo de lidar com as situações de estresse.

### **2.3 Aspectos Sociais do Idoso Praticante de Atividade Física**

Conforme estudos realizados dentro deste trabalho, observou-se os diversos fatores positivos das atividades físicas na vida do idoso tanto no aspecto físico, motor e psicológico. Porém, e no aspecto social, o que pode-se dizer?

De acordo com Caspersen, Powell e Merritt (1994) citado por Okuma (2002), a auto-estima pode ser definida como uma variável do bem-estar psicológico, relacionada ao autoconceito, referindo-se à avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz de si. Embora a auto-estima geralmente seja considerada como um componente do autoconceito, os dois termos são, freqüentemente, utilizados como sinônimos (OKUMA, 1998).

Sendo a auto-estima um aspecto focal da saúde psicológica e do bem-estar, há um considerável corpo de conhecimentos sobre o assunto, que tenta

estabelecer as relações entre atividade física e auto-estima. No entanto, é preciso ressaltar que os autores citados, analisa a auto-estima global, não levando em conta as medidas de estima específicas, como auto-imagem e autoconceito, dentre outras - o que não impede que ela seja a variável psicológica que tem o maior potencial para se beneficiar da atividade física.

Os estudos sobre auto-imagem, autoconceito e auto-estima têm apontado para o fato de que há uma estreita relação entre atividade física e essas variáveis, tal como mostrado por pesquisas com diferentes programas de atividade física, que evidenciam melhoras nesses aspectos.

Em relação a autovalorização decorrente da experiência de domínio, sentida através da realização por completar um esforço anteriormente pensado como impossível, ou por ocorrer pela primeira vez. Essas experiências, segundo o autor, geram estados emocionais positivos e aumentam a autovalorização.

Os autores levantam a hipótese da auto-eficácia física que, através da competência física percebida, media as explicações do aumento da auto-estima global.

A noção de auto-eficácia refere-se à crença que o indivíduo tem em sua capacidade de realizar ações que satisfaçam demandas situacionais. Implica, também, um sentimento de domínio e de controle e a crença de que eventos atuais e futuros, inclusive eventos de saúde, possam ser positivamente influenciados pelas ações e decisões do indivíduo (CASPERSEN, POWELL e MERRITT 1994 citado por OKUMA, 1998).

A atividade física também está associada ao aumento da auto-eficácia, que inclui dois processos cognitivos:

- 1) crença na própria capacidade de realizar tarefas e
- 2) confiança do indivíduo em sua competência.

Pessoas que têm auto-eficácia física sentem-se competentes e, por isso, tentam e persistem numa variedade grande de atividades físicas, mais do que aquelas que têm baixo sentimento de auto-eficácia (NERI, 1995).

O sentir-se capaz tem sido demonstrado como um importante determinante do engajamento das pessoas em atividades, na persistência que demonstram quando em face de insucessos. Pessoas com baixa auto-eficácia, quando em face de estímulos estressantes, tendem a desistir, atribuem os insucessos a falhas internas e expressam grande ansiedade e depressão (RAUCHBACH, 2001).

Sendo uma variável psicológica, a auto-eficácia tem sido estudada como determinante do comportamento para a atividade física. Ela é identificada como mecanismo mediador potencial que pode explicar os efeitos da atividade física em seus vários aspectos psicológicos (SIMÕES, 1994).

Os resultados dos estudos que relacionam atividade física e auto-eficácia são consensuais, sugerindo que esta relação é consistente e forte. Ou seja, a atividade física influencia positivamente a auto-eficácia, seja ela de curta ou de longa duração, realizada por populações clínicas ou sedentárias e analisada através de diferentes tipos de estudos. Dada a diversidade dos estudos e dada a similaridade dos resultados, parece seguro dizer que a atividade física tem um

efeito consistente no aumento do sentido que os indivíduos têm de suas capacidades pessoais.

## **2.4 Atividade Física e Interação Social**

Programas de atividade física têm como uma de suas características o trabalho em grupo, o que propicia aos participantes a possibilidade de interação social.

Este aspecto tem se mostrado como um forte determinante da manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social, pois permite aos seus integrantes ter uma identidade física, que é a do próprio grupo, sentir e ter compromisso com algo, viver o sentimento de confiança, sentir reforços sociais provenientes do grupo, poder sentir-se estimulado a competir, desenvolver um grande grau de amizade com outros participantes, viver a relação de companheirismo e sentir o apoio de lideranças (MATSUDO, 2000).

Neri (1993) considera os fatores sociais como geradores de comportamentos afetivos. O benefício supera os limites do corpo físico, passando também a beneficiar a mente, melhorando o estado psicológico e conseqüentemente, o favorecimento das relações sociais.

Uma visão mais integradora, menos dicotomizada, sobre o corpo, passa a se constituir em um novo paradigma para o desenvolvimento dos programas de atividades físicas, que então passam a ser entendido a partir de uma perspectiva

mais global do desenvolvimento do ser humano, exigindo uma reformulação de conceitos.

Numa concepção de visão multi fatorial, além dos conhecimentos sobre o corpo biológico, necessários para se manter forte, ágil e resistente, a fim de suportar os desafios da natureza, dos trabalhos e se prevenir das doenças, tem que se centrar também a ação sobre a educação de um corpo mais consciente de sua gestualidade cotidiana, no trabalho, no lazer, na vida social, com o objetivo de proporcionar a compreensão e a comunicação mais eficiente de suas emoções. Uma proposta que possa intervir em um corpo mais consciente de sua sensorialidade (interior e exterior), atento para os seus limites e possibilidades, resgatando a sua ecologia.

### **3 A Empresa Preparando o Colaborador para a Aposentadoria**

O fato de que os idosos, ainda são muito conservadores e continuam presos ao tipo de educação que lhes foi imposta, totalmente voltada para a super valorização do trabalho, faz com que eles, sentindo ainda esses reflexos, fiquem inibidos e, por vezes, com uma sensação de impotência, dificultando sobremaneira a assunção de uma postura lúdica.

Elias e Dunning (1992) citados por Okuma (2000), em seus estudos, apontam para as conseqüências que o processo de civilização trouxe ao homem moderno ocidental, no que diz respeito a sua corporeidade.

Isso significa que durante o processo de civilização, o homem foi se tornando mais independente da comunicação com seu corpo e do ser corpo com o mundo,

aprendendo a controlar seus afetos, transformando a livre manifestação de seus pensamentos e expressões em gestos formalizados.

O que ocorre com os idosos nos tempos atuais é ainda essa manifestação da cultura do trabalho, gerando quase sempre atitudes de desconhecimento de outras dimensões do ser humano, sobretudo as possibilitadas pela vivência do tempo de lazer.

Embora estando aposentados, ausentes da obrigatoriedade do trabalho, os idosos trazem consigo o estigma da educação para o trabalho. Porém, essa atitude dogmática assumida até então, da valorização excessiva dado ao trabalho, começa a ser reconsiderada, com a inclusão de novos valores, inclusive o de utilização melhor do tempo livre, no qual então o lazer desponta e ganha espaço, tendo mais ênfase no seu novo estilo de vida.

Qual é o significado para a pessoa idosa do tempo da aposentadoria? É um tempo de fazer nada, ou um tempo de tudo fazer?

A retirada desses profissionais do mercado traz o risco do hiato do conhecimento, fenômeno que já aconteceu com os programas de demissão voluntária, momento quando trabalhadores mais antigos foram estimulados a deixar a organização. Por outro lado, em menor número, é possível ver pessoas que aproveitam a aposentadoria para iniciar uma nova vida, uma nova carreira, um estudo, enfim, se dedicar a algo que o faça sentir prazer, se sentir útil e aproveitar o tempo que tem disponível.

Muitos falam da aposentadoria como sendo a época quando se tem tempo e dinheiro, porém falta saúde; só acredita nisso quem não está atento às mudanças

que vêm ocorrendo. Hoje, na chamada melhor idade, encontramos pessoas que gozam de uma saúde invejável e que não sabem ou não conseguem aproveitá-la, sofrem com preconceitos e discriminações para se inserir na sociedade e em suas atividades ou, simplesmente, não se programaram economicamente para este novo momento.

Esse tempo de aposentadoria pode ser entendido e considerado relacionando-o ao tempo disponível, caracterizando o tempo desobrigado das pessoas, podendo ser preenchido com atividades de lazer. Trabalhando num conceito de que o lazer possa ser entendido como uma cultura, compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (sentida ou fruída) no tempo disponível, é importante o caráter desinteressado dessa vivência, pela recompensa e satisfação provocada pela situação (MARCELLINO, 1987).

#### **4 A educação: uma proposta para volta ao trabalho**

Uma proposta de educação nessa fase da vida do ser humano deve levar em consideração as condições psicológicas, as suas possibilidades físicas, as suas motivações e seus interesses próprios da idade e, sobretudo, os aspectos culturais que cercam os indivíduos. Em outras palavras deve levar em conta a história de cada um.

Programas de Aposentadoria devem analisar quais aspectos favorecem o colaborador a se aposentar ou não; fatores como saúde, estado civil, se o cônjuge exerce ou não uma atividade, condições e compromissos financeiros, a presença

de parentes próximos, a participação em clubes, *hobbies* e ainda as condições para iniciar um novo aprendizado e exercer uma nova carreira.

O orientador deve ser um facilitador do processo educacional, que propõe desafios, estimula a criatividade, valoriza a cooperação e orienta o auto-controle do praticante. Ele deve ser um animador que privilegie a formação para a autonomia e a transferência da aprendizagem para o cotidiano do grupo (FREIRE, 1995).

Uma proposta pedagógica desenvolvida junto aos grupos de idosos, sejam elas através de exercícios físicos, teorias culturais, lazer, ou mesmos os conhecidos grupos de terceira idade, deve ser entendido sempre como um processo fundamentado em conceitos de educação permanente, entendida como uma possibilidade de desenvolvimento pessoal e social do indivíduo.

Segundo Cunha (1980), “ela abrirá novos horizontes, dando-lhes condições para experimentar maior liberdade interior e exterior e para sentir e expressar a sua personalidade de forma mais autônoma e mais autêntica”.

Para as organizações um aspecto importante é enxergar nos funcionários mais experientes uma fonte de saber, alguém que possa transmitir às novas gerações os conhecimentos adquiridos ao longo de sua jornada. Um Programa de Aposentadoria bem estruturado deve ter a capacidade de orientar seus colaboradores a viver plenamente um novo momento da vida com saúde, se sentindo valorizado, compartilhando seu conhecimento com os mais jovens.

Na WEG - maior indústria de motores elétricos da América Latina, cuja sede fica localizada em Jaraguá do Sul, no interior de Santa Catarina - a questão da aposentadoria é vista sob um ângulo diferenciado. É que além de se preocupar em

dar entrada na documentação necessária junto ao INSS, a organização oferece um curso que visa preparar, com antecedência, o trabalhador que irá se aposentar (Disponível em <http://www.weg.net/br>. Acesso em 12/02/2009).

Criado desde 1987, o programa Novo Começo tem preparado os trabalhadores para encarar a aposentadoria como sendo um processo natural e sem traumas.

Dois anos antes de se iniciar o processo de aposentadoria, o funcionário e seu cônjuge são convidados para participarem das atividades desenvolvidas pelo Novo Começo. O convite para ingressar no curso é feito pelo gerente do colaborador, através de uma conversa descontraída.

Na prática, o Novo Começo oferece palestras que duram cerca de duas horas e meia, e são ministradas semanalmente. A periodicidade do curso está relacionada ao número de profissionais que darão entrada na aposentadoria. Houve um ano, por exemplo, em que a empresa chegou a formar até oito grupos.

Segundo Ermeli Mariot, gerente da área de Recursos Humanos da WEG, o Novo Começo é dividido em seis módulos conforme segue:

A primeira fase do curso é conduzida pela área de Serviço Social da WEG (ligada diretamente à Gerência de RH) e serve de aquecimento, uma vez que convida o participante para uma reflexão sobre todos os períodos da vida que vão desde a formação da família, época produtiva - em que exerce sua atividade profissional -, até culminar no momento em que irá ingressar na terceira idade.

A segunda palestra é ministrada por um médico clínico, que apresenta um trabalho voltado para a relação existente entre as idades cronológicas, bem como os

fatores que envolvem o lado social e psicológico das pessoas que entram na terceira idade. Normalmente, são discutidos assuntos como menopausa, andropausa, auto-estima, entre outros.

Na terceira semana do curso, uma nutricionista apresenta ao grupo a necessidade de se mudar os hábitos alimentares e revela como o organismo comporta-se na terceira idade.

Na quarta palestra, um profissional qualificado apresenta aos participantes a fase administrativa que envolve o processo de aposentadoria, bem como toda a documentação que eles irão precisar durante esse período.

Na quinta palestra, a área de Serviço Social da WEG volta à cena, sendo que dessa vez para abordar os reflexos que a aposentadoria pode trazer para toda a família. Nessa fase, os participantes são preparados para se reintegrarem à família, visto que passaram boa parte da vida dentro das instalações da empresa.

Este módulo é importante porque quando uma pessoa se aposenta, ela precisa adquirir novos costumes, pois passará a ficar mais tempo em casa. Nesse módulo do curso, observa-se que muitos participantes se sentem inseguros, pois terão que reaprender novas atividades, inclusive aquelas voltadas para o trabalho doméstico. Nesse momento é muito importante contar com a presença do cônjuge do colaborador, pois ele também terá sua vida mudada pelo processo de aposentadoria. Esse quinto módulo, ainda, mostra que o aposentado poderá dedicar-se a outras atividades que incluam diretamente a sociedade, a exemplo do ingresso em programas sociais. Aproveitando a oportunidade, a WEG procura mostrar que ações de voluntariado podem dar um novo significado à vida das

pessoas. Por fim, na última palestra, o grupo fica sozinho, para que os participantes possam trocar experiências de vida.

Paralelamente ao curso, a área de RH da WEG sempre oferece atendimentos individuais, para os profissionais que estão em processo de aposentadoria. Depois que o funcionário deliga-se por completo da empresa, ele tem a oportunidade de participar de outras atividades da WEG como, por exemplo, do “Resgate da História”. Esse projeto forma grupos com pessoas da terceira idade que foram ou não funcionários da companhia. Essa prática dá a oportunidade para que os participantes conheçam as ações desenvolvidas pelos postos de trabalho e no caso específico dos ex-colaboradores, para que eles matem um pouco da saudade.

Entre os benefícios trazidos pelo Novo Começo, o que mais se destaca mesmo é o sentimento de valorização que envolve o futuro aposentado. Segundo Ermeli Mariot, depois que os colaboradores participam do curso, muitos têm a auto-estima valorizada e se sentem mais motivados para continuarem suas vidas. Para o encanador da seção de Manutenção da WEG, que já participou das palestras, Rubens Schroeder, ao oferecer esse curso à empresa mostra preocupação com o bem-estar do funcionário. “E não é só quando estamos dentro, mas a preocupação é quando também estamos fora da empresa”, complementa.

Já a chefe de Bobinagem que também participa do Novo Começo, Célia Kornel, todas as palestras são essenciais para os colaboradores. “São abordados assuntos do dia-a-dia, que nós conhecemos, mas que deixamos de praticar seja por comodismo ou outros motivos. No curso, vemos que precisamos modificar”, afirma.

Outro fator importante a ser destacado refere-se a questão financeira do colaborador após a aposentadoria.

O advogado Wladimir Novaes Martinez, especialista em legislação previdenciária, enfatiza que as pessoas têm de se conscientizar, o quanto antes, de que precisam privar-se de uma parte dos rendimentos para ter futuro tranqüilo, pois a cultura da aposentadoria por tempo de contribuição está condenada ao fracasso. E muitos dos aposentados de hoje não tiveram opções ao INSS para se preparar para o fim da vida profissional. Nesse contexto, a previdência privada começou a ganhar força há cerca de 10 anos e tem atraído profissionais em busca da sonhada segurança financeira. Segundo dados da Federação Nacional de Previdência Privada e Vida (Fenaprevi), o mercado de previdência complementar aberta encerrou o segundo semestre de 2008 com captação de 12,4 bilhões de reais, 26% a mais que o mesmo período de 2007 (Disponível em <http://www.fenaprevi.org.br/site/Default.aspx>. acesso em 13/02/2009) .

A vice-presidente de eventos e relações institucionais da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), Cecília Cibella Shibuya, acredita que oferecer Programas de Preparo para a Aposentadoria, os chamados PPAs, é de suma importância para o bom andamento dos negócios, uma vez que demonstra respeito por aqueles que contribuíram para o crescimento da organização. Segundo a executiva, as empresas podem implantá-los por meio de cursos, oficinas e workshops que mostrem ferramentas para a elaboração de um novo projeto de vida (Disponível em <http://www.abqv.org.br>. Acesso em 15/02/2009).

José Floro Barros, sócio-diretor da Floro Gerenciamento de Carreira, explica que quando a companhia desenvolve programas de preparação para a aposentadoria, mostra-se preocupada com o futuro de seus colaboradores. Isso gera mais produtividade, aumenta a satisfação e o respeito do trabalhador para com a empresa em que atua. "Funcionários que traçam um plano de vida e carreira

conseguem manter a auto-estima elevada no ambiente corporativo e realizam o trabalho com mais motivação e foco", completa.

É importante que, além de criar alternativas para a retenção do conhecimento dentro das companhias, os Programas de Aposentadoria sejam fonte de aprendizagem para os mais velhos, de forma a permitir maior inclusão na sociedade dessa geração que tende a se fazer presente em números cada vez mais expressivos. Deve também prepará-los para aproveitar o tempo livre e as oportunidades criadas com ele.

A pessoa em condições de se relacionar consigo mesma, que se aceita apesar de suas imperfeições, é capaz de também aceitar e respeitar os outros e assim se relacionar com o mundo.

## CONCLUSÃO

O idoso, assim como qualquer pessoa, seja ela jovem, ou de meia idade, tem a necessidade de se manter ativa, não deixando, claro, de se observar suas limitações.

A atividade física, seja ela qual for, promove o bem estar físico e psicológico, dando ao idoso a capacidade de se tornar mais independente nas suas ações cotidianas, melhorando seu auto-conhecimento e elevando sua auto-estima. O idoso passa então a não se ver mais como um ser descartável na sociedade, e sim, ele volta a fazer parte dela.

Essa pesquisa estendeu-se a vários setores, em todos eles encontrou-se um fator muito positivo com relação a tornar o idoso uma pessoa conhecedora de seus limites físicos, porém, alguém que ainda tem muito a fazer.

A falta de uma expectativa de vida acarretava problemas além de físicos e psicológicos, também de ordem social, pois os mesmos sentindo-se inúteis, acabavam por se comportarem de maneira inconveniente.

Desta forma, após o estudo dos referenciais bibliográficos aqui citados, conclui-se que é de suma importância que o colaborador continue a praticar algum tipo de atividade física após a aposentadoria. Independente da maneira seja através de academias ou clubes, seja através de lugares não oficiais, é fundamental que ele continue exercitando sua mente e seu corpo de maneira positiva, com ocupações que lhe dêem prazer, no final, todos saem ganhando; a família, a sociedade e principalmente o próprio aposentado.

Nesse contexto, acredito que seja de suma importância o envolvimento das organizações no sentido de preparar seus colaboradores quando chegar à hora.

É importante que, além de criar alternativas para a retenção do conhecimento dentro das companhias, os Programas de Aposentadoria sejam fonte de aprendizagem para os mais velhos, de forma a permitir maior inclusão na sociedade dessa geração que tende a se fazer presente em números cada vez mais expressivos. Deve também prepará-los para aproveitar o tempo livre e as oportunidades criadas com ele.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, Simone de. **Velhice e Biologia**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BIZE, P. R.; VALLIER, C. A. **A Gerontologia, uma Ciência Recente**. São Paulo, Verbo, 1985.

BURNSIDE, I.M. **Enfermagem e os Idosos**. São Paulo, Andrei, 1979.

CHAVES, M. M. **Saúde e Sistema**. Rio de Janeiro, FGV, 1978.

DEPS, V. L. **Atividade e Bem Estar Psicológico na Maturidade**. Campinas, Papyrus, 1993.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. Paz e Terra. São Paulo, 2<sup>a</sup>. ed., 1995.

MARCELLINO, C. Nelson. **Lazer e Educação**. Campinas, Papyrus, 1987.

MASCARO, Sonia de Amorim. **O que é Velhice**. São Paulo, Brasiliense, 1997.

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do Idoso, Física e Funcional**. Londrina, Midiograf, 2000.

NADEAU, M. & PERONNET, F. **Fisiologia Aplicada na Atividade Física**. São Paulo, Manole, 1985.

NERI, A. L. **Qualidade de Vida no Adulto Maduro: Interpretações Teóricas e Evidências de Pesquisa**. Campinas, Papyrus, 1993.

\_\_\_\_\_. **Psicologia do Envelhecimento: Uma Área Emergente**. Campinas, Papyrus, 1995.

OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas, Papirus, 1998.

\_\_\_\_\_. **Cuidados com o corpo: Um modelo pedagógico de educação física para idosos**. In: FREITAS et. al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.

OLIVEIRA, Américo B. **A Unidade Esquecida – Homem – Universo**. Rio de Janeiro, Espaço e Tempo, 1989.

PIKUNAS, J. **Desenvolvimento Humano**. São Paulo, McGraw Hill, 1979.

RAUCHBACH, R. **A atividade Física para a 3ª. Idade: envelhecimento ativo: uma proposta para a vida**. Londrina, Midiograf, 2001.

SALGADO, A. Marcelo. **Velhice, uma Nova Questão Social**. São Paulo, SESC, 1982.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e Terceira Idade – A Marginilização do Corpo Idoso**. 3ª edição. Piracicaba/SP, Unimed, 1994.

**Fontes eletrônicas**

<http://www.ibge.gov.br/home>.

<http://www.weg.net/br>

<http://www.fenaprevi.org.br/site/Default.aspx>

<http://www.abqv.org.br/>