

IDOSOS, ATIVIDADES CORPORAIS, (RE) SIGNIFICAÇÃO DE VIDA: BUSCANDO RELAÇÕES DE PROXIMIDADE ATRAVÉS DOS ESTUDOS DO LAZER

Michelle Cristina Duarte Gomes
Acadêmica da UFES

RESUMO

Esse texto trata de um estudo em andamento, sobre as práticas corporais vivenciadas por idosos. A intenção é estudar e entender se, e como, a vivência de práticas corporais na perspectiva do Lazer pode auxiliar em um processo de (re) significação das categorias alegria, satisfação, prazer, felicidade, entendidas como sentidos de (nova) vida. A coleta de dados acontecerá em dois grupos de idosos, no período de 06 (seis) meses, através de observação participante, entrevistas e análise documental das propostas de trabalho institucionais. A análise e interpretação serão realizadas pela construção de matrizes analíticas observadas pela técnica de análise de conteúdo.

Palavras-chave: Idosos, Práticas Corporais, Lazer

ABSTRACT

This paper concerns an ongoing study on corporal practices performed by the elderly. It aims at studying and understanding if, and how, performing corporal practices for leisure can help in a process of (re)signification of the joy, satisfaction, pleasure and happiness categories, known as the meaning of a (new) life. Data collection will take place in two elderly groups, in a six-month period, through participating observation, interviews and analysis of institutional work proposals. The analysis and interpretation will be carried out through analytical matrices observed by the content analysis technique.

Key-words: Elderly, Corporal Practices, Leisure

RESUMEN

Este texto trata de un estudio en marcha, sobre prácticas corporales vividas por ancianos. La intención: estudiar y entender si, y cómo, la vivencia de prácticas corporales en la perspectiva del entretenimiento puede auxiliar en un proceso de (re) significación de categorías: alegría, satisfacción, placer, felicidad, entendidas como sentidos de (nueva) vida. La recolección de datos sucederá en dos grupos de ancianos, durante 6 meses, a través de observación participante, entrevistas y análisis documental de las propuestas de trabajo institucionales. El análisis e interpretación serán realizados por la construcción de matrices analíticas observadas por la técnica de análisis de contenido.

Palabras claves: Ancianos, Prácticas Corporales, Entretenimiento.

INTRODUÇÃO

A modificação na pirâmide etária da população do País ao longo dos anos (IBGE), tem destacado um novo foco para estudos e projetos de intervenção: os idosos. À medida que ocorre a queda nas taxas de fecundidade e mortalidade por um lado, no outro extremo, a

população de 60 anos ou mais de idade continuou crescendo gradativamente: representava 6,4% da população em 1981 e estima-se essa proporção chegue a 16% em 2030.

Devido a esse novo quadro da situação do idoso no Brasil, observamos várias formas da sociedade lidar com esse segmento da população. Do ponto de vista legal, temos o Estatuto do Idoso - Lei nº 10.741 em 1º de outubro de 2003, sancionada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva - que considera idosos pessoas com 60 anos ou mais de idade. Quanto à formação acadêmica, estudos, pesquisas, livros, cursos e palestras são realizados para um maior esclarecimento e atualização sobre esta fase da vida. Também, com o aumento da expectativa de vida, foram surgindo vários espaços, projetos e programas voltados para trabalhos com/para os idosos. Entre os exemplos, encontramos o Grupo da Terceira Idade de José Anchieta na Serra/ES, onde participam cerca de 50 idosos e há mais de 18 anos conta com voluntários interessados em tirar idosos de casa para proporcionar a eles algumas atividades como: ginásticas, brincadeiras, e trabalhos manuais, muitas vezes utilizados como combate à depressão. Outro exemplo é o Ministério da Melhor Idade em Cariacica/ES, projeto social com participação de aproximadamente 100 alunos, onde trabalham voluntários oferecendo aulas de ginásticas para idosos, tendo como objetivo promover a socialização e afastar a solidão.

Nos projetos de intervenção, a preocupação é com tudo o que envolve as transformações percebidas no indivíduo idoso. Observando o estilo de vida da população idosa, Santos (2004) em sua dissertação de mestrado descreve que, na medida em que há o incremento da idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem, e com as alterações psicológicas que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão) existe ainda diminuição ainda maior da atividade física, que conseqüentemente facilita o aparecimento de doenças crônicas, que contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento.

Percebendo essas transformações, Duarte apud Caldas (1998) relata que envelhecer de maneira saudável significa fundamentalmente que, além da manutenção de um bom estado de saúde física, as pessoas necessitam de reconhecimento, respeito, segurança e se sentirem participantes de sua comunidade, onde podem colocar sua experiência e respeito.

Alves Junior (2006) detalha que são várias as propostas que visam afastar o mau envelhecimento, que de maneira bem simplista, procuram camuflar ou negar o processo normal do curso da vida. Por esse motivo já alertamos que falar em ‘feliz idade’, ‘melhor idade’, ‘boa idade’ ou qualquer outra maneira ingênua e acrítica sobre o envelhecimento¹, acaba por afastar dos verdadeiros problemas daquela grande maioria de pessoas que envelhecem.

Podemos verificar na atualidade, então, a preocupação que se tem tido com a população idosa. Facetas dessa preocupação podem ser as seguintes: nos grupos e centros citados nesse texto, os idosos se encontram e podem ser considerados importantes, pois, ressalta-se, em primeiro lugar, a possibilidade de aumentar os sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida, o que contribui para melhor qualidade de vida no período de envelhecimento. Pode-se também fazer realce ao fato de que o aumento no número de pessoas fisicamente ativas pode ter um forte impacto na redução de despesas com a saúde dos mesmos.

¹ Em outra oportunidade falamos de uma “pastoral do envelhecimento ativo” (ALVES JUNIOR, 2004) e pensando nos preconceitos e temores com relação a velhice defendemos propostas que não só respeitem os que envelhecem mas que procurem integra-los ao resto da sociedade, possibilitando a sua interação com as outras gerações.

Outra observação importante, é que a saúde e a aptidão na velhice tornam o idoso mais capaz de se envolver com sua família, com os amigos e com a comunidade, e de interagir com pessoas que são importantes para ele, de forma independente e bem sucedida (Leão Júnior, 2003).

Os projetos têm conseguido uma continuidade garantida pela permanência dos idosos nos mesmos. Essa permanência pode ser atribuída a inúmeros fatores externos, provocados em sua maioria pela fomentação dos próprios projetos. Mas, instiga-nos saber por que e como, essa continuidade se manifesta a nível interno dos indivíduos. Talvez seja possível que ocorram transformações internas nos aspectos emocionais do indivíduo durante seu tempo de permanência no projeto. Entre esses aspectos emocionais que podem passar por transformação estão: o sentimento de satisfação com as coisas e com a vida, que podem conduzir a estados eventuais ou permanentes de prazer, ou em outras palavras, a um dado sentimento de felicidade, diferente de outros estágios e manifestações ocorridos durante a vida. Nesse caso, podem estar surgindo novos sentidos de (re) significação para o atual estágio de vida.

É nesse contexto que passamos a observar as influências psicológicas nos idosos que participam de grupos de atividades corporais, pois essas influências modificam a forma de pensar dessas pessoas em relação ao envelhecimento. Portanto, se as atividades corporais podem interferir no estado psicológico do idoso, como isso acontece? Se existe prazer nas práticas, como esse tipo de prazer (re) significa a vida e ajuda no envelhecimento? Será por isso que eles continuam nos grupos?

Diante dessas questões, esse estudo pretende compreender o papel das atividades corporais em um possível processo de comportamento emocional dos idosos e, se isso acontece, pretendemos entender como as atividades corporais auxiliam em uma (re) significação da alegria, da felicidade, do prazer, fazendo com que os idosos permaneçam nos projetos que fomentam esse processo, possibilitando assim uma melhor convivência com o envelhecimento.

CONTRIBUIÇÕES DO TRABALHO.

Os projetos que serão acompanhados, o Grupo da Terceira Idade de José Anchieta na Serra e o Ministério da Melhor Idade em Cariacica, apresentam como objetivo a socialização dos idosos antes, durante e depois das práticas corporais perspectivadas no Lazer. Sendo assim, a investigação parte de um olhar sobre as práticas, constituindo-se também em um subsídio para uma avaliação dos próprios projetos, pois, a partir desta, eles terão como refletir sobre o alcance ou não de seus objetivos.

É um olhar do indivíduo sobre si mesmo, e do projeto para suas práticas. Para Leão Júnior (2003), é relevante pesquisar sobre esses temas para entender como os mecanismos de auto-regulação do *self* interagem com o envolvimento ativo das pessoas na idade madura e na velhice e com seu senso de bem-estar psicológico. Esse conhecimento é útil à intervenção que visa à otimização da saúde e da aptidão física em idosos, bem como à intervenção voltada para os benefícios individuais sociais que podem advir da melhoria desses dois componentes da qualidade de vida. Nesse contexto, ressalta-se, em primeiro lugar, a possibilidade de aumentar os sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida, o que contribui para melhor qualidade de vida no período de envelhecimento.

Compreendendo que a Educação Física, deve contribuir para a busca e manutenção da saúde, entendida através da ótica do bem-estar físico, psíquico, mental e social (SIMÕES, 1998), temos como finalidade, tentar colaborar com este estudo de maneira que seja

significativo nesta aplicação e contribuição. Acreditamos que olhar o corpo como um todo, seja esse, predominantemente, afetivo-social, psico-motor ou cognitivo, é necessário para que futuros profissionais de educação física percebam as necessidades do indivíduo perante a realidade em que vive. É essa percepção que contribuirá para o oferecimento de atividades adequadas às necessidades e características do indivíduo, suscitando assim a necessidade de qualificação na formação do profissional.

Diante do exposto, entendemos o estudo relevante para estudantes e profissionais que trabalham em projetos com este objetivo, pois pode auxiliar a qualificar seus trabalhos, afim de que estes tenham um embasamento maior sobre que caminhos devem tomar para ajudar nas possíveis expectativas dos idosos. Em última instância, o reflexo da possibilidade de qualificação da intervenção irá se refletir diretamente nos próprios idosos, capazes de experimentar um possível processo de (re) significação de suas práticas e de sua vida, com alegria, prazer, felicidade.

TRAÇANDO ALGUNS CAMINHOS

Uma vez levantadas as questões desse estudo, iniciamos a tomada do referencial teórico que dê sustentação às discussões que pretendemos fazer, considerando as diferentes e complexas categorias que estamos atrelando aos Estudos do Lazer: prazer, alegria e felicidade. Estamos também realizando um estudo de campo, tomando como população investigada os idosos que freqüentam o Grupo da Terceira Idade de José Anchieta no município da Serra, e o Ministério da Melhor Idade em Cariacica, cada um deles com cerca de 120 indivíduos entre homens e mulheres. Durante o período de 06 (seis) meses, estaremos freqüentando de uma a duas vezes na semana as atividades desenvolvidas com os grupos, assim como participando dos eventos extras e atividades em ambientes externos (tais como os passeios). Durante esse período de convivência estaremos procedendo a coleta de dados que nos ajudem a entender as questões levantadas.

A metodologia de coleta de dados será por observação participante, com registro em diário de campo, fotografias e/ou filmagens, conforme o proposto por Gil (1999). Ainda nesta proposta, pretendemos fazer entrevistas semi-estruturadas com 10 (dez) indivíduos de cada grupo, a fim de perceber possíveis sentidos experimentados pelos mesmos nas vivências implementadas. Por fim, será realizada uma análise documental sobre as propostas das instituições, no sentido de encontrar pistas que auxiliem na interpretação dos dados, a partir de um olhar sobre as atividades planejadas.

A análise e interpretação dos dados acontecerão de forma diferenciada, porém com articulação possível de construir as evidências e os argumentos. Faremos a construção de matrizes analíticas das categorias encontradas a partir do material coletado na observação participante, entrevistas, e análise documental. No desenvolvimento dessa tarefa, utilizaremos a técnica de análise de conteúdo, conforme o previsto por Bardin (1994).

Acreditamos que os achados poderão nos fornecer informações importantes para entender as questões levantadas, e fornecer elementos significativos que subsidiem a elaboração de propostas de trabalho com idosos que possam se constituir em iniciativas de impacto, tanto para o indivíduo, como em proveito social. Nesse sentido, o estudo pode contribuir, então, para que a Educação Física possa lançar mão de estratégias e produção intelectual que juntas representem formas diferenciadas e eficazes no trabalho de promoção pessoal e social de indivíduos que desejam envelhecer felizes.

REFERÊNCIAS

ALVES JUNIOR, E. D. **Envelhecer e Participar de Atividades Associativas na Universidades.** Disponível em <http://www.castelobranco.br/pesquisa/docs/edmundodrummond>>. Capturado em 22/09/2006.

A GAZETA, Jornal. Capturado em 22/08/06.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa : edições Setenta, 1994

CALDAS, C.P. (org). **A saúde do Idoso.** Rio de Janeiro: Ed. UERJ, 1998.

IBGE. **Censo de 1933, 1995, 2003.** Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>>. Capturado em 15/09/06.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LEÃO JÚNIOR, Roosevelt. **Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia, e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos.** Campinas, SP: 2003.

SANTOS, Leonardo José Mataruna . **Indicadores de saúde em mulheres acima de 50 anos de idade participantes de um programa de atividades físicas no complexo da Maré -RJ.** Campinas, SP: [s.n], 2004.

MICHELLE CRISTINA DUARTE GOMES
Rua dos Pinheiros, nº07
Bairro Mucuri – Município de Cariacica – E.S.
CEP 29148-612
Endereço eletrônico: mi.cris.flor@bol.com.br