

# Práticas corporais e velhice: uma relação possível<sup>1</sup>

## Practical body activities and oldness: a possible relation

Everaldo Robson de Andrade

José Pereira de Melo

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

### Resumo

O presente texto tem com objetivo principal refletir sobre uma intervenção pedagógica realizada com os velhos que residem no Instituto Juvino Barreto. Na ocasião, elaboramos e vivenciamos, juntamente com o referido público, práticas corporais que levaram em consideração os desejos, os limites e as possibilidades de cada velho envolvido no estudo. Nossa pesquisa de natureza qualitativa e de cunho etnográfico teve como instrumento de coleta de dados a observação participante e a da entrevista semi-estruturada. Como resultado, nossas reflexões apontam para a necessidade de envolvermos os velhos na escolha, elaboração e desenvolvimento das práticas corporais que a eles são destinadas. Palavras-chave: Velhice. Práticas corporais. Educação. Educação física.

### Abstract

The present text has the main purpose to reflect on a carried on pedagogical intervention with the old people that inhabit the Juvino Barreto's Institute. In that occasion we elaborated and lived deeply, along with cited public, practical body activities that had taken consideration the desires, the limits and the possibilities of each old person that have been involved in the study. Our research had a qualitative nature and ethnographic matrix, using as instrument of collection the data and the half-structuralized interview. As a result, our reflections show the necessity to involve the old people in the practical choice, elaboration and development of the practical body activities that they are destined to.

Keywords: Oldness. Practical body activities. Education. Physical education.



## Traços iniciais: contextualização da velhice

A longevidade é uma conquista do homem moderno; uma aquisição que pode ser atribuída a fatores como o avanço das ciências médicas no combate às doenças infecto-contagiosas; bem como a implementação de políticas públicas, tais como: a melhora considerável nas condições de saneamento básico; as constantes campanhas de vacinação e ao sucesso das diversas formas de planejamento familiar, resultando numa queda da taxa de natalidade; indicativos determinantes para constatação de uma melhora na condição econômica e social na vida da população em geral. Somado a essas melhorias sociais, surge um crescente interesse da comunidade científica em estudar questões relacionadas à velhice; estudos que além de possibilitarem uma melhor compreensão sobre o complexo processo de envelhecimento humano, permitem aos profissionais de diferentes áreas desenvolverem procedimentos e intervenções eficientes com o objetivo de proporcionar uma velhice mais ativa, na qual as dificuldades inerentes a essa fase sejam amenizadas.

A população de velhos, na atualidade, apresenta melhores condições de vida do que as gerações passadas. Contudo, as desigualdades sociais características de sociedades como a nossa não permitem que todos desfrutem, em condições de igualdade, dos mesmos recursos que tornam possível um viver mais, um viver melhor. Se por um lado temos a perspectiva de viver um maior número de anos, por outro lado, não sabemos como viveremos esse "crédito" de vida, conquistado pelo indivíduo na atualidade. Pois, embora tenhamos exemplos de velhos ocupando lugares de destaque nas mais diferentes áreas, a velhice ainda é uma realidade que traz desconforto social e não é aceita com naturalidade. Vivemos em uma sociedade que juventude é sinônimo de sucesso; na qual a idade cronológica assume peso que a todo custo deve ser amenizada, subtraída.

Estatisticamente os dados das principais agências de estudo e pesquisa demográficas do país e do mundo, como o Instituto Brasileiro Geográfico de Estatística (IBGE) e a Organização das Nações Unidas (ONU), confirmam o crescimento considerável do número da população de velhos em nossa sociedade. As estatísticas confirmam que, gradativamente, estamos deixando de ser um país de jovens. Nesse sentido, a velhice em nossos dias não mais se configura como uma conquista do homem futurista, pois em um breve olhar a

nossa volta nos deparamos com muitos exemplos de homens e mulheres que já viveram mais de sessenta anos.

Esse crescente aumento da população de indivíduos velhos é um fenômeno que supera as crises de ordem econômico-social que atingem a sociedade brasileira em todos os níveis, uma vez que o país, paradoxalmente, vem conseguindo desenvolver condições favoráveis para que sua população viva melhor e alcance uma maior perspectiva de vida.

O aumento dos indivíduos envelhecidos é uma realidade que desperta o interesse dos mais variados setores de nossa sociedade. No campo acadêmico, por exemplo, as pesquisas sobre o envelhecimento humano proliferaram-se nas diversas áreas do conhecimento, entre elas, a Sociologia, a Antropologia, a Psicologia e outras.

Em relação à Educação Física, os estudos concentram-se em buscar compreender a relação entre a prática de atividades físicas e qualidade de vida na velhice, na qual as intervenções pedagógicas, por meio de práticas corporais e atividades de lazer, dão a tônica das pesquisas em nossa área. Os estudos de Okuma (1998) dão conta de que, até o momento, as análises objetivas e os efeitos das atividades físicas, especialmente do ponto de vista clínico, funcional e motor são preocupações que prevalecem nos estudos produzidos pelos profissionais da Educação Física que direcionam suas pesquisa ao universo da velhice.

O presente artigo, de natureza qualitativa, centrado nos pressupostos metodológicos que o caracterizam como sendo do tipo etnográfico, objetiva refletir sobre uma intervenção pedagógica da educação física realizada com velhos que residem no Instituto Juvino Barreto, cujo objetivo principal foi a construção e a vivência em práticas corporais que respeitassem os desejos, os limites e as possibilidades inerentes a cada velho envolvido nas atividades que coletivamente elaboramos e vivenciamos. Traremos para essa a reflexão as falas dos velhos, anotadas por ocasião das diversas entrevistas ocorridas durante os nossos encontros, como também registros fotográficos frutos dos nossos encontros e que foram essenciais para composição do nosso estudo. O nosso texto procurou “dialogar” com as imagens registradas durante a referida intervenção.



## O Instituto Juvino Barreto

A concretização do Instituto Juvino Barreto parte de um sonho das Irmãs de Caridade da Ordem de São Vicente de Paula, por volta de 1940, no bairro do Alecrim, da cidade do Natal que lançaram o embrião do que vem a ser hoje a instituição. No primeiro momento, o trabalho das Irmãs tinha como objetivo a fomentação da catequese entre a população carente da capital do Estado. Posteriormente, a procura por uma sede maior se fez necessária devido ao aumento do número de pessoas que buscavam vida nova na cidade do Natal, haja vista o longo período de estiagem que acometia toda a região.

O referido instituto tem sua sede atual na Avenida Alexandrino de Alencar, 980, no mesmo bairro que viu nascer suas primeiras estruturas. O asilo atende hoje a cento e setenta velhos em regime de internato: cinquenta e nove homens e cento e onze mulheres, com idades variando entre os sessenta e os cento e dois anos. Porém, o número de internos, devido aos constantes óbitos, oscila com uma regular frequência.

A instituição recebe velhos de todo o Estado, geralmente trazidos pela família, recolhidos na rua – onde vivem em condição de mendicância ou, em raríssimos casos, por vontade própria. O fato de que muitos velhos, voluntariamente, preferiram morar em instituições públicas em vez de permanecerem entre os seus parentes, leva-nos a concluir que nem sempre é perto da família o melhor lugar para o velho viver. Muito embora, saibamos que as instituições públicas são opções de espaços possíveis para viver a velhice, acreditamos que tudo deve ser tentado para promover um convívio harmonioso entre o velho e seus familiares e só em última instância deve-se pensar em isolá-lo em abrigos públicos. Esse é um pensamento que nos remete a Andrade (1999), pois para o autor “[...] quando o velho se vê privado de sua auto-suficiência, seja temporariamente seja permanentemente, devem ser, ainda, tentadas todas as formas que permitam a ele continuar vivendo no seu próprio ambiente.” (ANDRADE, 1999, p. 88).

A população de internos é formada por indivíduos do interior e da capital do Estado, possuidores de nível cultural e classe social bastante heterogênea, predominando os indivíduos do sexo masculino.

O velho, para ingressar ao Instituto Juvino Barreto, passa por uma seleção em que são observados critérios previamente estabelecidos, como: ter

idade igual ou superior a sessenta anos (60); não ser portador de dependência física; não ter problemas psiquiátricos; não ser portador de doenças infecto-contagiosas; não ser dependente químico; ser aposentado e contribuir com cinquenta por cento dos seus proventos para a instituição; ter um responsável e aceitar por vontade própria morar na instituição. Mas, esses critérios não são seguidos rigorosamente porque o esforço maior da equipe da instituição é o da tentativa de manter o velho na própria família.

Contudo, observamos entre os residentes do Instituto Juvino Barreto um número considerável de velhos que possuem uma família, filhos e/ou netos, que poderia perfeitamente assisti-los fora do instituto e que não o fazem, ferindo a Constituição de nosso país; esta determina que é dever da família o amparo de seus entes envelhecidos. A constatação da rejeição do velho no seio da família faz com se agrave a situação das instituições asilares no Brasil. Nesse sentido, Andrade (1999) assinala que, até pouco tempo, o número de velhos era pequeno, e que estes viviam integrados na família. Assim sendo, as instituições de amparo foram, inicialmente, criadas pra cuidar da velhice de modo exclusivamente assistencial.

92 Para continuar prestando o seu atendimento à população carente, o Instituto Juvino Barreto conta com recursos oriundos dos governos federal, estadual e municipal. Além do repasse de verbas para a instituição, o Estado contribui com a manutenção dos serviços ali desenvolvidos, destinando alguns de seus servidores para prestarem serviços à referida instituição. Desse mesmo modo, a Prefeitura do Natal mantém convênio com o instituto, ajudando a manter seu bom funcionamento administrativo. Sabemos que é dever do Estado prestar serviços a todos os seus cidadãos para que estes tenham um nível de vida considerável, porém verificamos o não cumprimento dessa assertiva no interior do Instituto Juvino Barreto. É notória a privação de direito básico, como uma boa alimentação, um serviço de saúde de qualidade.

O verificado no Instituto Juvino Barreto confirma os estudos de Andrade (1999) ao constatar que em grande parte dos asilos do país existe um reduzido número de funcionários capacitados para lidar com a velhice, e que falta equipamentos e espaço físico adequados para o desenvolvimento de procedimentos médicos. Assim sendo, “[...] ao se ressentir de instalações ambulatoriais bem equipadas, estes estabelecimentos sofrem queda do nível da qualidade do atendimento hospitalar, pela falta também de pessoal preparado, pela qualidade da motivação do pessoal de saúde, muitas vezes influenciados pela



remuneração ineficiente que é dada a esse tipo de trabalho.” (ANDRADE, 1999, p. 86).

A administração geral do instituto fica a cargo das Irmãs da Ordem de São Vicente de Paula, contando com o trabalho de seis freiras e cinco vocacionadas – jovens aspirantes à condição de freira – que residem na própria instituição. As irmãs, para o desenvolvimento de suas tarefas, contam com o trabalho voluntário da sociedade civil. A fim de atender à sua população de internos, o Instituto Juvino Barreto dispõe de quarenta apartamentos distribuídos em quatro vilas. Cada apartamento abriga dois velhos.

Embora todos os internos do Instituto Juvino Barreto estejam na mesma condição de asilado, a vida não transcorre de forma igual para todos. A diferenciação entre residentes dos pavilhões e os dos apartamentos pode ser percebida através da mobília destinada a guardar objetos pessoais dos velhos do instituto.

Os contrastes entre as residências – apartamentos e pavilhões – podem ser verificados desde os critérios de escolha de quem habitará um ou outro ambiente. Um dos principais critérios para que um velho possa vir a ser morador de um apartamento é que, em primeiro lugar, haja uma vaga, pois o número de apartamentos é bastante reduzido, e, além disso, que a velhice ainda não lhe tenha roubado as forças, deixando-o na condição de dependente físico. Porém, há casos em que o poder econômico fala mais alto, pois mesmo o velho tendo sido admitido primeiramente para residir em uma condição melhor, nos apartamentos, e posteriormente não consiga mais desenvolver suas atividades diárias sozinho e não disponha de recursos para pagar uma acompanhante, passará a ocupar um dos leitos dos pavilhões coletivos. Nesse contexto, a lei do financeiramente mais forte é que parece imperar.

Continuando a comparar a qualidade de moradia de dois velhos, um morador dos chamados pavilhões coletivos e o outro residente dos apartamentos, este último tem suas limitações compensadas, uma vez que na maioria dos casos são assistidos por uma acompanhante – paga com seus próprios recursos ou da família – que lhes dispensa cuidados individuais que vão desde a companhia até a prestação de serviços domésticos e cuidados com a higiene pessoal. Esse grupo consegue desfrutar de uma melhor condição de vida, visto que, seus apartamentos dispõem de aparelhos com televisão, telefone, geladeira e demais móveis comuns a uma residência de classe média.

A heterogeneidade, presente no instituto, não é uma condição que incide unicamente às acomodações físicas. No que se refere ao estado de saúde, encontramos velhos em situações bastante diversificadas. Convivem, no interior do Juvino Barreto, velhos lúcidos e com bastante vitalidade; velhos que se locomovem com dificuldade, mas que demonstram uma razoável condição psíquica e alguns com total dependência e um nível mínimo de lucidez.

## **Ociosidade: uma constante no viver dos velhos do Instituto Juvino Barreto**

Muito embora o referido instituto possua uma área verde privilegiada, esta é pouco utilizada para a realização de possíveis práticas corporais que podem ocupar o cotidiano daqueles que ali residem.

Verificamos que a vida na instituição corre em compasso lento e sem atrativos para que os velhos possam desfrutar de uma velhice ativa. Os velhos, quando a saúde permite, vagueiam sem objetivos aparentes. É possível ver grupos reunidos em todos os espaços, porém essa visível aproximação se restringe apenas à aproximação física de corpos, não parecendo haver interação entre os que ali habitam, sem uma ocupação que preencha seus dias, os velhos desalentados, apenas esperam o tempo passar.

O ócio pode ser um dos principais responsáveis pelo agravamento dos efeitos nocivos do envelhecimento, ou seja, a falta de ocupação, além de promover uma maior debilidade ao velho, faz com que este se isole, prejudicando o seu estado geral de saúde. De acordo com Okuma (1998), existem comprovações que o estilo de vida sedentário tem efeitos nocivos para a saúde em geral. A autora também observa que o sedentarismo está se tornando cada vez mais precoce e comum entre a nossa população. Acreditamos que a inatividade pode contribuir de forma decisiva para a perda da espontaneidade e expressividade corporal e conseqüente declínio da acuidade dos sentidos, tão importantes para viver com tranquilidade, especialmente na velhice. Portanto, “[...] não se ocupar é um modo deficiente do compartilhar, o que resultará em ‘vazios’ existenciais levando as pessoas ao desânimo, à falta de motivação, ao desinteresse, ao cansaço, às dores pelo corpo etc.” (OKUMA, 1998, p. 124).



Os estudos de Simões (1994) sugerem que “[...] o tempo livre pode e deve ser ocupado por uma atividade física bem orientada. Através da atividade física é possível dar ao idoso oportunidade para readaptar-se ao meio ambiente, para que a velhice deixe de ter uma conotação negativa.” (SIMÕES, 1994, p. 23). Cremos que na vida do velhos institucionalizados as práticas corporais possam adquirir ainda mais importância, uma vez que a ociosidade é uma constante do cotidiano desse grupo.

A constatação de um cotidiano ocioso vivido pelos velhos do Instituto Juvino Barreto, deve-se muito à visão fragmentada que fundamenta a maioria dos estudos e projetos destinados à população que se encontra na fase da velhice, principalmente os velhos institucionalizados. No interior do instituto, é comum observar o oferecimento de programas de práticas corporais que não respeitam a individualidade e a historicidade particular de cada indivíduo. O velho não é visto como um sujeito possuidor de desejos, necessidades e vontades próprias. Um fato que pode ser comprovado pelas práticas corporais que são oferecidas ao velho do instituto.

## **Práticas corporais descontextualizadas e não sistematizadas: influências negativas para o desenvolvimento de uma velhice ativa**

95

Identificamos que as intervenções propostas para os moradores do Instituto Juvino Barreto, na maioria das vezes, não levam em consideração os desejos e as necessidades dos velhos. Geralmente são ações, em diferentes áreas, que se concretizam, principalmente, através da participação voluntária que pecam, especialmente, pela falta de continuidade do seu desenvolvimento. Fato que influencia negativamente no viver dos velhos institucionalizados, uma vez que o não compromisso de determinados profissionais, em especial os voluntários, acaba por determinar a não participação do velho em práticas futuras.

Antes da nossa intervenção pedagógica, propriamente dita, procuramos convencer os velhos a participarem de nossas práticas corporais, naquela ocasião era comum ouvirmos depoimentos do tipo: “Olhe! Eu não vou participar disso não. Vocês chegam aqui se aproximam da gente depois vão embora; ou então: Esse pessoal só vem aqui de ano em ano”. As falas fazem

alusão às iniciativas que são desenvolvidas no interior do instituto e são interrompidas drasticamente, da mesma maneira que foram iniciadas: sem aviso prévio. Atividades com essa sistematização não contribuem positivamente na vida dos velhos que delas participam, pois a sua interrupção frustra a esperança depositada pelos velhos em um envolvimento social mais ativo. Assim, tendemos a concluir que a inconstância e a não consideração dos velhos como sujeitos operantes na construção de programas, nos quais serão os próprios beneficiados, favorecem para aumentar o desinteresse deles em participar das práticas corporais propostas.

96 Constatamos que a falta de continuidade das atividades oferecidas aos velhos do instituto contribui para que o velho se recolha a uma rotina passiva. Passividade que, segundo Okuma (1998), pode ser agravada pelo fato de que alguns velhos subestimarem suas potencialidades físicas e motoras, em consequência de um sentimento negativo propagado pela nossa sociedade, fazendo com que incorpore o sentimento de incompetência para o movimento e também influenciando na sua decisão de não adesão as práticas corporais. Tal constatação pode ser verificada através dos depoimentos de alguns dos velhos, residentes no Instituto Juvino Barreto, anotados por ocasião do convite, feito por nós, para participarem de nossas práticas corporais: “eu não tenho mais idade pra tá fazendo isso. Eu já trabalhei muito, agora tenho só que descansar”. Ou ainda: “olhe, meu filho! Eu tenho problemas demais [...] além do mais sou muito desajeitada”.

As falas bem exemplificam o sentimento de passividade, difundido socialmente, no qual o velho deve se enquadrar. É interessante perceber que este é um comportamento que, com frequência, é incorporado pelos próprios velhos, e em muitos casos são reforçados pelos seus familiares, que para convencê-los a residirem no instituto, alegam que vão viver uma velhice tranqüila, em clara visão equivocada de que a velhice é um período no qual a inatividade é recompensa pelos anos vividos.

Pensamentos dessa natureza influenciam na decisão do velho em não participar de atividades corporais, levando-o a acreditar que a velhice necessariamente está relacionada a perdas, concepção que auxilia a formação de uma auto-imagem negativa de si mesmos. Acreditamos que atitudes como essas corroboram para ampliar o estado de isolamento imposto ao velho na sociedade, uma segregação ampliada pela “[...] idéia de que os velhos não precisam experimentar mais nada na vida, devido a deficiências físicas em



decorrências próprias da idade, ou por um protecionismo exagerado daqueles que cuidam, acreditando que agora chegou o momento do descanso tão esperado, deixando a eles nenhuma chance de escolha.” (MONTEIRO, 2003, p. 32-33).

Observamos, ao conviver com os velhos do Instituto Juvino Barreto, que aqueles velhos que voluntariamente procuram o instituto para viver sua velhice aceitam com mais facilidade esse novo espaço de convivência; por outro lado, os velhos que são enganados, ou mesmo forçados a residirem na instituição têm maior dificuldade a aceitar viver na instituição; na maioria dos casos, os velhos expressam sentimentos de mágoa dos parentes por serem responsáveis pela sua condição de institucionalizados. Ao comentar sobre a sua família D. Andorinha<sup>2</sup> lamenta: “é duro saber que a gente tem uma criatura (em referência a sua irmã) que pode nos ajudar e me deixa assim ao leão [...] Ela nunca apareceu aqui para me visitar. Eu só posso dizer ao povo que não tenho família.”

Se por um lado o contato permanente com a rotina do Juvino Barreto serviu para constatar que a ociosidade é uma constante na vida dos que ali residem, por outro lado a aproximação permitiu constatar o desejo, de uma parcela dessa mesma população, em praticar algum tipo de prática corporal.

As entrevistas realizadas com os velhos permitiram, entre outras coisas, destacar o desejo dos internos de realizar as mais diferentes atividades, sendo as que permitissem os velhos visitar outros lugares da cidade. Sair dos limites do instituto foi uma das reivindicações mais comentadas quando questionamos sobre o tipo de atividade que gostariam de realizar. Os motivos alegados, entre outros, foi o de que “lá fora a gente tá vendo as pessoas, vendo outras coisas [...] a gente se diverte com isso, se distrai mais.” (Sr. Sabiá).

O desejo de um contato maior com outras pessoas que não sejam os próprios companheiros de moradia é sentimento fácil de ser percebido através das falas e das atitudes dos velhos do instituto. Certa ocasião, fomos surpreendidos com a seguinte solicitação: “você deveria trazer alguns de seus amigos pra cá, traga pra eles conversarem com a gente, fazer amizade” (D. Ema).

## Nós e os velhos: construindo e vivenciando práticas corporais

Com o objetivo de proporcionar práticas corporais nas quais o velho pudesse sair da sua rotina diária, promovemos um passeio a uma praia próxima do nosso litoral. A praia escolhida foi Santa Rita, escolha motivada devido à facilidade e disponibilidade de acesso a uma residência nessa localidade, sendo a mesma cedida por uma Irmã do próprio instituto.

Mesmo sabendo da preferência por atividades como estas, inicialmente tivemos uma certa dificuldade na definição de quem realmente iria ao passeio. Na organização de uma lista com os nomes de quem gostaria de ir à praia, a incerteza era grande, pois muitos dos velhos, alegando motivos de saúde não se disponibilizaram a realizá-lo. No dia anterior ao passeio só tínhamos a confirmação de dezenove pessoas, mesmo assim continuávamos encorajados com a realização da nossa tarefa.

No dia marcado, foi grata a surpresa do número expressivo de velhos que de última hora desejaram se “aventurar” no passeio. Conseguimos levar à praia trinta e cinco velhos, que com animação e disposição se entregaram às práticas corporais que juntos escolhemos e desenvolvemos durante todo o dia em que permanecemos na praia. A alegria ao ingressarem no ônibus que nos levaria ao destino era visível, contagiando aqueles que não pretendiam realizar o passeio e decidiram na última hora por fazê-lo. O fato de os velhos se envolverem em práticas corporais permite o afloramento de um estado de felicidade que pode ser observado através de expressões de alegria em seus rostos; um pensamento que nos remete a Okuma (1998), que reconhece fortes relações entre os benefícios das práticas corporais e o bem-estar psicológico, frequentemente indicados por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento.

Em clima festivo, partimos para o que se tornaria uma experiência bastante proveitosa. A mesma disposição verificada ao sairmos do instituto se fez presente durante toda a nossa permanência na praia. Apesar da casa ser, relativamente, distante do mar e o acesso a praia um pouco complicado não foram motivos determinante para abalar a decisão dos velhos em vivenciarem práticas corporais em contato direto com a areia da praia e a água do mar. A adesão a esse tipo de prática corporal nos faz refletir sobre a necessidade de considerarmos as potencialidades físicas e o espírito aventureiro como qualidades possíveis presentes em pessoas que se encontram na velhice.



Ao estudarmos a velhice observamos um forte sentimento de proteção por parte dos profissionais que lidam com indivíduos envelhecidos. Ao velho não é permitido o direito da transgressão, ou seja, são geralmente impedidos de realizarem práticas corporais identificadas como do público jovem, pelo simples fato de que a velhice, em nossa sociedade, ser compreendida como uma fase da vida de extrema estagnação, de não movimento, o contrário da juventude, época na qual o movimentar-se faz parte do viver cotidiano. Soma-se a esse protecionismo exagerado, ações de alguns familiares, que impedem seus parentes de viverem uma velhice ativa, não permitindo que seus velhos continuem desenvolvendo atividades que costumavam praticar durante toda a vida.

A falta de liberdade imposta ao velho no ambiente familiar pode ser convertida em motivo para que este venha se submeter à condição de institucionalizado. O discurso de Sr. Curió confirma essa realidade: “Deixei de morar com minhas filhas porque eu gostava muito de sair; elas ficavam muito preocupadas comigo, porque eu saía sozinho, achavam que eu estava muito velho para sair sozinho, mas eu ainda estou muito lúcido, eu sei o que estou fazendo.”

Na nossa compreensão atitudes dessa natureza auxiliam no aumento da visão negativa de que ao velho não podem ser oferecidas práticas corporais desafiadoras e de alta complexidade. Um fato que minimiza suas chances de uma participação social mais ativa contribui para aumentar o conceito estereotipado de que a fragilidade física e a incompetência para movimento e para a produção sejam características necessariamente presentes na vida do velho. Nesse sentido, compactuamos com o pensamento de Salgado (1999), quando assegura que “[...] se o indivíduo pára de pensar, pára de ser estimulado, não cria outras expectativas e aspirações, tem reduzido seu desempenho. Mas se, pelo contrário, seu desenvolvimento continua, sua produtividade é mantida.” (SALGADO, 1999, p. 17). Desse modo, pensamos que os profissionais que lidam com indivíduos envelhecidos, em especial os profissionais de Educação Física, devam incluir, em sua prática pedagógica, situações que exijam do velho um envolvimento ativo e desafiador.

O passeio à praia, referenciado anteriormente, nos permitiu, entre outras coisas, verificar a satisfação, por parte dos velhos, em participar das práticas corporais propostas. Acreditamos que essa ocorrência se deva ao fato de que o sentimento de liberdade experimentado por atividade desse

tipo: o contato mais intenso com a natureza, vivenciada por ocasião do passeio. Liberdade que pode ser verificada, por exemplo, através do falar de D. Andorinha que maravilhada com a brisa do mar diz: “Estou me sentindo como uma criança, livre para fazer o que quiser [...] estou lembrando do meu tempo de infância.”

Ainda durante a nossa permanência na praia tivemos a oportunidade de desenvolver práticas corporais de ginástica e de alongamento, jogos com bola e realização de um bingo e jogos de cartas.

Os estudos de Okuma (1998) constataam que o envelhecimento pode trazer efeitos negativos para a vida do indivíduo, principalmente a diminuição da força e aumento na dificuldade de coordenação; porém, as práticas corporais, em especial a ginástica e o alongamento, podem permitir o desenvolvimento de capacidades físicas como a força e a flexibilidade, contribuindo para um acréscimo na qualidade de vida dos indivíduos que delas participam, ressaltando que os efeitos proporcionados pela adesão a um programa de práticas corporais podem ser observados em pessoas em idade muito avançada.

A realização de bingos é uma das atividades mais aceitas e solicitadas pelos velhos do Instituto Juvino Barreto. Em diversas ocasiões nos foi possível promover encontros para a realização de jogos dessa natureza – até mesmo na praia – oportunidades nas quais verificamos um forte envolvimento por parte de todos que se disponibilizaram a participar. Estamos convictos de que atividades desse tipo podem contribuir, de forma positiva, para promover a socialização entre os indivíduos.

O investimento em práticas corporais que privilegiem e estimulem maiores possibilidades de envolvimento entre os próprios velhos se dá pelo fato de acreditarmos na necessidade de fomentar a criação de espaço de convivência mais harmonioso, permitindo a troca de experiências entre eles. Segundo Monteiro (2003, p. 35), é “[...] através da interação social realizada pelos indivíduos que muitas transformações ocorrem e o significado de cada ação efetivada possibilitará a cada um construir novos laços de relação, novas formas de compartilhar o aprendizado com outros indivíduos.” São concepções dessa natureza que, para nós, fundamentam a tese de que o ser humano é uma entidade necessariamente social, destacando a importância do convívio social para o viver humano.



Durante a nossa experiência com os velhos do Instituto Juvino Barreto percebemos que as práticas corporais realizadas em grupo permitem uma maior sociabilidade entre os velhos, desencadeando sentimentos de amizade aflorados através de gestos simples, como a preocupação em envolver o companheiro nas atividades e o cuidado em verificar se o mesmo está ou não realizando as tarefas como o empenho e a segurança esperada, permitindo também maior descontração e envolvimento. Ao enfatizar a importância das práticas corporais realizadas coletivamente, Deps (1993) escreve que, “[...] as atividades em grupo não são as únicas capazes de diminuir o estresse, mas têm, contudo, impacto maior do que as atividades solitárias, em decorrência da oferta de suporte social, o que pode influenciar na habilidade de soluções de problemas.” (DEPS, 1993, p. 63-64).

Uma outra prática corporal bem aceita pelos residentes do Instituto Juvino Barreto são as aulas de ginásticas que promovemos semanalmente no espaço do próprio instituto, pois até mesmo aqueles que não se habilitam a participar ativamente das atividades comparecem ao local combinado para a realização das tarefas. D. Ema justifica sua presença aos nossos encontros: “Eu venho só olhar, é melhor do que ficar em casa sozinha, sem fazer nada [...] Aqui eu vejo gente, converso com um e com outro.” Acreditamos que as práticas corporais que promovemos conseguem envolver esses velhos, que a princípio não aderem as atividades, mas que comparecem, uma vez que presenciamos velhos que “só olham” e terminam por entregarem-se e aos movimentos propostos, ou ainda nos surpreendem expressando suas opiniões sobre determinados assuntos.

Uma maneira pela qual conseguimos despertar o interesse dos velhos em participar das sessões de ginásticas foi envolvê-los na confecção do material a ser utilizados para a realização das mesmas, cuja ação, por si só, já se constitui em uma excelente atividade, permitindo um maior envolvimento e valorizando a importância de participar das atividades corporais, pois estes se sentem orgulhosos com os resultados de seu trabalho.

Assim, utilizando os conhecimentos de uma arte educadora que presta serviços ao instituto, construímos bolas de meias; lixamos e pintamos cabos de vassouras que se transformaram em bastões a serem utilizados por diversas ocasiões; picotamos papel colorido, com as próprias mãos, que serviram para preencher e colorir o interior de garrafas vazias de refrigerantes, transformando-as em um estimulante material a ser utilizado como parte integrante de diversos

jogos; nos servimos de elásticos, balões infláveis e bolas para desenvolvermos práticas recreativas como também nas sessões de alongamento.

Pareceu-nos, contudo, ser importante definir dia e hora para a realização da nossa intervenção pedagógica, que acontecia sempre às quartas-feiras, no horário de quatorze horas e trinta minutos; pois, além de oportunizar ao velho vivenciar práticas corporais em geral, permite-lhe que assuma um compromisso em estar presente no dia e hora programado. Acrescentamos, como compromisso, que cada participante seria, ele próprio, agente de motivação para que, a cada dia, pudéssemos contar com um número considerável de participantes. É interessante perceber a dedicação de alguns velhos em convidar seus pares para comparecer às atividades. Atribuir aos velhos tarefas, por mais simples que sejam, contribui para a elevação de sua auto-estima e ajuda-os a se sentirem úteis. Nesse sentido, Dets (1993) observa que para que as práticas corporais se revertam em ações positivas na vida dos velhos, estas devem ser sistemáticas, ou seja, praticadas com regularidade, proporcionando sentido e satisfação existenciais, quer seja pelo compromisso e responsabilidade que estão implícitos em sua realização, quer seja pela oportunidade de manutenção de um convívio social.

102

Creemos que uma das práticas corporais que devem ser estimuladas no espaço das instituições sociais que cuidam da velhice sejam aquelas que, de alguma maneira, tragam retorno financeiro para os velhos que delas participam. No Instituto Juvino Barreto, observamos o interesse despertado por esse tipo de atividade. Durante a nossa experiência na instituição, acompanhamos o trabalho de uma arte educadora que se esmera em oferecer oficinas de atividades manuais como bordado, pintura em tecido e em tela, escultura, entre outras.

O interesse em aprender uma habilidade nova – comprovando a literatura que assegura ao homem uma plasticidade que o capacita aprender sempre – se dar em muitos casos, pelo fato de permitir ao velho o aumento da sua renda, uma vez que regularmente são promovidas encontros abertos a toda a comunidade com o objetivo de vender a produção confeccionada nas oficinas. O testemunho de D. Rouxinol confirma o desejo financeiro como motivo de adesão às práticas manuais: “Eu gosto de fazer qualquer coisa para ganhar dinheiro, pois o dinheiro da aposentadoria não dá para nada. Tenho vontade de fazer várias coisas e não tenho dinheiro, aí eu venho aqui, um dia faço crochê, outro dia eu pinto um paninho [...] e assim vou ganhando um trocado.”



É conveniente frisarmos que as habilidades desenvolvidas através dos ensinamentos da arte educadora são incorporadas à vida dos velhos de maneira tal a fazerem parte do dia-a-dia de alguns deles. Como é o caso de Sr. Curió que com orgulho exhibe suas maquetes: “Eu nunca tinha trabalhado com isso (artescanato), aprendi fazer umas cestas de papel, depois pensei porque não fazer um trabalho mais elaborado [...] aí tive a idéia de fazer essas maquetes; fiz uma igreja, a Irmã gostou e pediu para eu fazer a do Juvino (instituição). Deu certo, às vezes eu até consigo vender algumas.”

Muito embora saibamos dos benefícios trazidos à vida econômica dos velhos por esse tipo de prática corporal, ressaltamos ser ainda mais gratificante ver a satisfação e entusiasmo em constatar que estão sendo, de alguma forma, produtivos; um fato que desperta a elevação de sua auto-estima.

## Considerações finais

A importância da nossa intervenção pedagógica junto aos velhos do Instituto Juvino Barreto pode ser verificada pelo fato de que ela objetiva não apenas o oferecimento de práticas corporais àquela população, e sim proporcionar vivências que considerem a experiência de vida de cada velho que delas participam. Nesse sentido, procuramos, durante toda a nossa intervenção, promover condições para que os velhos pudessem estar expressando suas idéias, esclarecendo suas dúvidas, contando suas histórias e que estas pudessem nos servir de ensinamentos, uma vez que “[...] construímos nossas histórias permeadas pelas histórias dos outros, selecionando os conteúdos dos aprendizados que possam ampliar nossas perspectivas de conhecimento.” (MONTEIRO, 2003, p. 35).

Ao instigarmos os velhos para que relatem suas experiências, lembrando as suas alegrias e as suas tristezas, nos é possível criar um ambiente no qual possa brotar a amizade, a confiança, uma vez que um pode se ver refletido na história do outro, e assim criar laços de afeto. Um pensamento que remete-nos a Estès (1998); para a autora, as histórias mais marcantes surgem em decorrência de um sofrimento terrível, podendo ser revertido em cura para os males passados, presentes e futuros. “Por isso, adule os velhos resmungões para que contem suas melhores lembranças. [...] Dê a palavra aos velhos. Passe por toda a roda. Force os introvertidos. Pergunte a cada pessoa. Você

vai ver. Todos serão aquecidos pelo círculo de histórias que criaram juntos.” (ESTÈS, 1998, p. 38-39).

Em seus estudos, Neri (2000) considera a importância das pessoas narrarem suas trajetórias pessoais, uma vez que, podem dar sentido e organizar temporal e tematicamente suas experiências de vida, destacando que essa iniciativa pode ser empregada

[...] no contexto gerontológico, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de indivíduos e de grupos de idosos, residentes na comunidade e em instituições asilares ou hospitalares. No contexto social, os procedimentos e os produtos da memória podem contribuir para a continuidade cultural e para a memória coletiva. Podem ainda melhorar as relações intergeracionais, permitir aos idosos fazer reavaliações positivas e ajudar a enfraquecer preconceitos. (NERI, 2000, p. 183-184).

Pelo exposto, acreditamos que a experiência individual de cada velho possa ser convertida em lições de vida, que se transformarão em ensinamentos para aqueles que as ouvem. Entendemos que o próprio ato de narrar sua experiência de vida, compartilhando-a com outros indivíduos se constitua em uma possível intervenção pedagógica que pode fazer parte da prática dos profissionais que trabalham com a velhice, inclusive os de Educação Física, destacando que em nossa experiência com os velhos do Instituto Juvino Barreto esta iniciativa mostrou-se bastante eficiente na tarefa de aproximar e criar laços de carinho e amizade entre as pessoas que participam das nossas práticas corporais.

104

## Notas

- 1 O presente texto se constitui em um recorte do trabalho dissertativo: *Os velhos e as práticas corporais: uma etnografia pedagógica*, defendido pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- 2 Por uma questão ética optamos por não identificar nominalmente os velhos que compõem o nosso estudo, uma escolha que consideramos importante pelo fato de acreditar que desse modo não permitiremos ligações entre os depoimentos narrados e os seus autores, o que poderia causar transtornos de desconfortos a suas vidas. A beleza liberta dos pássaros nos inspira a relacionarmos o nome verdadeiro dos velhos, em estudo, os nomes de aves.



## Referências

ANDRADE, Carmen Maria. Velho e a sociedade. **Caderno Adulto**, Santa Maria, v. 2, n. 3, p. 79-91, ago. 1999.

DEPS, Vera Lúcia. Atividade física e bem-estar psicológico na maturidade. In: NERI, Anita Liberalesco. (Org.). **Qualidade de vida na idade madura**. Campina: Papyrus, 1993.

ESTÈS, Clarissa Pinkola. **O dom da história**: uma fábula sobre o que é suficiente. Tradução Waldéa Barcelos. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

MONTEIRO, Pedro Paulo. **Envelhecer**: histórias, encontros, transformação. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

NERI, Anita Liberalesco. Reminiscência e revisão de vida na vida adulta e na velhice. In: DEBERT, Guita Grin.; GOLDSTEIN, Donna M. (Org.). **Políticas do corpo e o curso da vida**. São Paulo: Editora Sumaré, 2000.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

SALGADO, Marcelo Antonio. Por uma pedagogia do envelhecimento. **Revista Terceira Idade**, São Paulo, v. 10, n. 16, p. 13-29, maio. 1999.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade**: a marginalidade do corpo idoso. Piracicaba: Unimep, 1994.

Prof. Ms. Everaldo Robson de Andrade  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Grupo de Pesquisa Corpo e Cultura de Movimento | GEPEC  
E-mail | everalдорobson@gmail.com

Prof. Dr. José Pereira de Melo  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Grupo de Pesquisa Corpo e Cultura de Movimento | GEPEC  
E-mail | melo@digi.com.br

Recebido 08 jan. 2008

Aceito 11 dez. 2008