

# PROGRAMA CORPOREIDADE E ARTE NA TERCEIRA IDADE: CONSTRUINDO CAMINHOS ANTIOXIDANTES

---

**RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Sérgio Figueiredo Rocha**

Universidade Federal de São João Del-Rei

**Elisangela Naves Vivas**

Universidade Federal de São João Del-Rei

**Míriam Márcia Alves De Oliveira**

Universidade Federal de São João Del-Rei

**Fábio Luiz de Sena**

Universidade Federal de São João Del-Rei

**Simone Aparecida Santos Nascimento**

Universidade Federal de São João Del-Rei

**Angelo Alexandre Fonseca Silva**

Universidade Federal de São João Del-Rei

## RESUMO

O programa “Corporeidade e Arte na terceira Idade” é realizado na cidade de São Tiago/MG/Brasil desde abril de 2009. As atividades acontecem no albergue da cidade e se estruturam a partir da conexão entre a Educação Física, Teatro e Música. Cerca de 50

idosos fazem parte do programa. O projeto conta com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde e parte da equipe do Programa de Saúde da Família (PSF). Além da coordenação e dos bolsistas, participam das atividades uma enfermeira e cerca de 10 agentes de saúde. Os encontros são semanais, com duração de duas horas. O principal objetivo do projeto é oferecer à população idosa de São Tiago/MG atividades que contribuam para um envelhecimento mais saudável e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida. As principais perspectivas do programa são a incorporação dos ex-bolsistas na equipe do PSF do município e a implantação do programa em outros municípios.

**Palavras-chave:** Corporeidade; Arte; Terceira Idade; Transdisciplinaridade.

## **ABSTRACT**

The program "Embodiment and Art in the old age" is held in the town of São Tiago/MG/Brasil since april 2009. The activities take place in the shelter of the city and are structured from the connection between physical education, theater and music. About 50 seniors are part of the program. The project has the support of the Municipal Health and crew of the Family Health Program (PSF). In addition to the coordination and Fellows, participate in activities and a nurse about 10 health workers. The meetings are weekly, lasting two hours. The project's main objective is to offer the elderly population of São Tiago/MG activities that contribute to healthier aging and, consequently, to a better quality of life. The main perspectives of the program is the incorporation of alumni in the PSF team of the municipality and the implementation of the program in other counties.

**Keywords:** Embodiment; Art; Seniors; Transdisciplinarity.

## **RESUMEN**

El programa " corporeidad y arte en la tercera edad " se lleva a cabo en la ciudad de São Tiago/MG/Brasil desde abril de 2009. Las actividades se desarrollan en el albergue de la ciudad y se estructuran a partir de la conexión entre la educación física, el teatro y la música. Cerca de 50 personas mayores son parte del programa. El proyecto cuenta con el apoyo de la Salud Municipal y el equipo del Programa Salud de la Familia (PSF). Además de la coordinación y becarios, participan en las actividades una enfermera y a unos 10 trabajadores de la salud. Las reuniones son semanales, con una duración de dos horas. El principal objetivo del proyecto es ofrecer a la población mayor de São Tiago actividades que contribuyen al envejecimiento saludable y, en consecuencia, a una mejor calidad de vida. Las principales perspectivas del programa son la incorporación de los alumni en el equipo de PSF del municipio y la ejecución del programa en otras ciudades.

**Palabras clave:** corporeidad; Arte; Personas de edad; transdisciplinariedad.

## INTRODUÇÃO

A estruturação do projeto partiu de uma palestra sobre envelhecimento saudável para a qual o departamento de Música foi convidado. A partir deste convite, foi organizada uma atividade de conteúdos combinados entre a Música e a Educação Física. Desta ação, surgiu a oportunidade de elaboração de um projeto de extensão.

Esse projeto visou no seu primeiro ano - 2009 - uma maior aproximação entre as áreas de Música e Educação Física através de ações conjuntas e complementares.

A experiência corporal trás inúmeros benefícios fisiológicos e mentais, mas, sobretudo na população idosa, permite uma nova construção dos laços afetivos e uma cumplicidade entre os participantes, os quais passam a se identificar como pessoas que têm inquietações em comum. O fenômeno da consciência corporal pode ser otimizado pela intervenção da música que, multiplicando os estímulos para a área cognitiva em

conjunto com a atividade física, pode se tornar uma estratégia diferenciada na atuação dos profissionais dessas áreas.

Essas ações contribuem para uma maior inclusão social da terceira idade, uma vez que as atividades oferecidas levaram a um maior repertório de possibilidades para a autonomia, interação e qualidade de vida dos idosos. Além disso, esse processo se configura numa importante fonte de aprendizado e registros de dados para que o conhecimento possa romper as fronteiras do próprio projeto, vislumbrando algumas possíveis pesquisas nessa área emergente.

O primeiro ano do projeto trouxe importantes avanços na nossa percepção acerca do trabalho em equipe. O estreitamento das relações entre a equipe do projeto e a equipe do Programa Saúde da Família de São Tiago/MG estimulou o desenvolvimento de habilidades para a participação de atividades que envolvam várias áreas do saber. Nesse sentido, visando uma ampliação do projeto para a condição de PROGRAMA, adotamos em 2010 o referencial transdisciplinar e optamos por incluir a participação das ARTES CÊNICAS. Contando com as três áreas, os objetivos do programa passaram a ser:

- Oferecer à população idosa de São Tiago/MG atividades que contribuam para um envelhecimento mais saudável que se reflita na melhoria dos níveis de qualidade de vida e da auto-estima.
- Estimular a convivência cooperativa entre os idosos por meio de atividades que envolvam relações afetivas;
- Oferecer atividades físicas que estimulem o desenvolvimento da capacidade aeróbia, flexibilidade e força;
- Oferecer atividades que promovam o desenvolvimento de habilidades musicais juntamente com uma estimulação das funções cognitivas e motoras;
- Oferecer atividades que promovam o desenvolvimento de habilidades expressivas da comunicação nos seus vários níveis e modalidades;
- Criar uma conexão entre a Educação Física, a Música e as Artes Cênicas que ofereça, através das várias atividades, um maior potencial para uma melhor qualidade de vida dos idosos;
- Criar um canal de comunicação para os idosos que permita um entendimento continuado acerca do envelhecimento saudável através de palestras.

## **METODOLOGIA**

O programa busca promover a inter-relação entre a Música, a Educação Física e o Teatro. O plano de ação é semestral. Em **2009**, os sujeitos foram divididos em **dois grupos com cerca de 30 idosos cada**. Os encontros eram semanais e cada grupo tinha uma hora de atividade. Cada grupo recebeu atenção por uma hora dividida entre a Música e a Educação Física (apenas em 2010 o Teatro foi incluído no projeto). Porém, essa divisão se mostrou, de certa forma, produtivista, em termos da expectativa que tínhamos dos resultados de cada atividade. Percebemos que se agrupássemos os idosos, independentemente do nível de comprometimento físico ou cognitivo, teríamos mais situações em que a cooperação e a afetividade seriam também estimuladas entre eles. Com base nessa vivência do ano de 2009, optamos em 2010 pelo desenvolvimento de **práticas que fossem conjuntas** e que a equipe atuasse de maneira complementar, fazendo os saberes se entrecruzarem nas atividades, ainda que houvesse na programação uma polarização do foco das informações dependendo de quem estiver conduzindo a atividade.

Neste contexto, a parceria com o PSF sempre foi de grande importância. Os agentes de saúde, escalados em dupla para cada encontro, cuidavam da questão do controle da frequência e preparação do espaço físico para as atividades.

Com a implementação de mais um bolsista em 2010, cada grupo passou a receber atenção por duas horas. Esse tempo passou a ser conduzido por uma dupla a cada semana, com um rodízio entre a Música, a Educação Física e o Teatro. Além disso, mensalmente era feita uma palestra com temas voltados para a questão do envelhecimento saudável e sua conexão com as atividades desenvolvidas no projeto. Anualmente, é realizada pela Secretaria de Saúde de São Tiago/MG uma semana de atividades com o público da terceira idade. Esse evento é mais uma oportunidade anual de ampliarmos os laços com a comunidade e estabelecermos uma relação política com os gestores da saúde do município (Fig. 1).



**Figura 1** - Atividade do projeto realizada na IV Semana do Idoso de São Tiago/MG

Cada uma das três áreas do projeto traz as suas especificidades que se articulam no repertório de possibilidades de atuação.

No âmbito da prática musical, pode-se dizer que há elementos que atuam como uma ferramenta facilitadora para a aquisição de uma reserva cognitiva. A abstração exigida nas atividades musicais (apreciação, técnica, criação, etc) estimula e aumenta o desenvolvimento cognitivo e a consciência corporal. Consideramos essas atividades como um processo de musicalização que foram desenvolvidas através da atividade física. Os exercícios propostos nos encontros semanais foram elaborados a partir do nível de capacidade de cada grupo. Estes exercícios seguiram um cronograma que abordam os seguintes elementos musicais: timbres (diferentes formas do som), dinâmica (forte/fraco), alturas sonoras (grave/médio/agudo) e ritmo (pulsação/coordenação com movimentos corporais).

Com relação às atividades no campo da Educação Física, vêm sendo realizados encontros onde a participação do grupo é sempre incentivada, como foi o caso da confecção do material para treinamento de força e flexibilidade. Tais materiais são simples e de baixo custo como garrafas de plástico preenchidas com feijão, elásticos, saquinhos de milho de pipoca de 500 g, balões, etc. Além da parte prática, dentro do

Extensão e Sociedade – 2014 – Ano 5 – No 7 – Vol. 1 – PROEX

planejamento das atividades da Educação Física, no início de cada encontro, são dadas algumas orientações acerca dos hábitos e atitudes para uma vida mais saudável, bem como são esclarecidas questões relativas ao impacto positivo da atividade física na prevenção de doenças cardíaco-respiratórias, ósteo-articulares, neurológicas, metabólicas entre outras.

O teatro veio acrescentar atividades com a ressignificação das brincadeiras infantis, a redescoberta da expressividade e comunicabilidade de cada um frente ao outro, além da estimulação do auto-conhecimento.

Eventualmente, são também organizadas atividades onde o grupo é provocado a se organizar e gerenciar pequenos subgrupos, como foi o caso da festa junina. Nesse evento houve uma equipe para cuidar da decoração do salão, outra para fazer a canjica, além da organização da quadrilha. Esse processo estimulou a percepção do grupo acerca da importância da participação de cada um para a realização de uma atividade comum.

No ano de 2011, o principal avanço foi uma melhor **sistematização dos ciclos temáticos com duração aproximada de um mês cada um**. Nesses ciclos todas as áreas (Educação Física, Música e Teatro) devem elaborar suas atividades de modo a ter um núcleo comum. Por exemplo, no ciclo de ritmo, as atividades deveriam ter uma identidade com o núcleo ritmo e, se possível, serem complementares entre si. Foram trabalhados os seguintes ciclos em 2011: consciência corporal, ritmo, voz, sentimento/afeto, extensão corporal e criação coletiva.

A consciência corporal abrange atividades de estimulem o entendimento de equilíbrio, força, lateralidade, posicionamento do corpo e suas partes; o ritmo traduz a idéia de tempo, pulsação, ciclos, etc; a voz é uma ferramenta para a expressão no teatro e na música e é o veículo de comunicação do corpo; sentimento/afeto fazem parte da unidade expressiva do corpo; extensão corporal, no âmbito desse programa, era entendida como qualquer objeto do qual o corpo se aproprie para se expressar ou movimentar. A criação coletiva foram laboratórios de criação que em 2011 culminaram com a produção da festa junina temática e do sarau de fim de ano.

Ainda no ano de 2011 tivemos a oportunidade de participarmos da IV Semana do Idoso de São Tiago/MG, oferecendo atividades de todas as áreas numa tarde desta semana além de uma palestra que abordou aspectos do envelhecimento saudável. Além disso, outro evento do qual participamos foi a "I mostra de experiências significativas em saúde da macro centro-sul de Minas Gerais: compartilhando saberes e produzindo saúde" com confecção e exposição de painel e apresentação oral do mesmo. Esse evento aconteceu em Tiradentes em Outubro de 2011 e contou com a participação de mais de

300 trabalhos de cerca de 30 municípios que apresentaram suas experiências em saúde. Nosso trabalho foi um dos poucos de caráter multidisciplinar.

Em 2012, a estrutura do programa se manteve a mesma. Os ciclos foram organizados da seguinte maneira: ritmo e coordenação, velocidade e emoção, sentidos e cooperação, memória e equilíbrio & lateralidade. Além disso, foi iniciada a organização de um livro que trata da história do projeto e discute suas relações dialógicas com a comunidade de São Tiago. Este livro encontra-se em processo de preparação. A divisão dos assuntos é proposta em capítulos: 1) A extensão como possibilidade de troca: a simetria entre os saberes; 2) A trilogia da transdisciplinaridade (concepção, disponibilidade e compartilhamento); 3) “Avisos aos navegantes...” (capítulo que elenca as habilidades e competências para aqueles que pretendem se lançar na tarefa de lidar com a terceira idade); 4) Aspectos do envelhecimento; 5) A Educação Física, a Música e o Teatro como ferramentas “antioxidantes”; 6) Os “ciclos temáticos” (neste capítulo são apontados os aspectos da especificidade de cada área, da relação potencializadora nos ciclos temáticos e a dinamização refeita a cada ciclo. Para cada ciclo uma série de 05 atividades. Foram abordados os seguintes ciclos: Afetividade & Sentimento, Cognição, Consciência Corporal, Coordenação, Criatividade, Equilíbrio & Lateralidade, Extensão Corporal, Memória, Ritmo, Paciência, Percussão, Sentidos & Cooperação, Velocidade & Densidade, Velocidade & Emoção, Voz e Audição e “A Criação Coletiva”; 7) Algumas pérolas do projeto, que é o relato de algumas participações muito originais e especiais entre os idosos; 8) Desafios e perspectivas, capítulo que discute as novas metas para o projeto, suas dificuldades e como têm sido tratados os idosos com maior nível de dependência; 9) “Olhando para as pegadas...” que é o registro das impressões dos idosos a respeito da vida e de suas experiências no âmbito do projeto; 10) Conclusões.

No primeiro semestre de 2013 demos continuidade ao planejamento do projeto em ciclos temáticos, incluindo os seguintes: Voz e Audição e Paciência. Além disto, a equipe tem trabalhado para a conclusão, ainda neste ano, do livro “Corporeidade & Arte na Terceira idade: construindo caminhos antioxidantes”.

## **RESULTADOS**

Um projeto dessa natureza tem repercussões sociais, principalmente no âmbito das famílias dos idosos que estão inseridos nas atividades. Dentre alguns desses impactos que pudemos observar, citamos:

- Melhoria da qualidade de vida;
- Melhoria da auto-estima;
- Contribuir para que os idosos do grupo possam ter um melhor entendimento do processo de envelhecimento, tornando-se formadores de opinião em seus núcleos familiares;
- Melhoria dos níveis de atividade dos idosos (que tende a se integrar em outras atividades da comunidade), apontando para uma maior autonomia e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida;
- Um melhor auto-conhecimento que pode gerar uma melhoria da capacidade crítica e uma empatia mais presente e desenvolvida dos participantes;
- Consolidação da relação dialógica entre a universidade e a comunidade de São Tiago.

## **DIFICULDADES DO PROJETO**

Há duas dificuldades que se caracterizam como desafios para o programa: fazer de uma atividade que é realizada um vez por semana algo que possa, efetivamente, ser incorporado à rotina dos idosos. Nesse sentido, há que se ter perspectivas que apontem para a solução desse impasse. Poderíamos aumentar a frequência de dias em que estamos atuando em São Tiago/MG, porém, isso se mostra inviável dada a impossibilidade de ajustes de horários dos bolsistas. Além disso, o custo operacional das idas e vindas com os veículos da UFSJ seria dobrado.

Outra possibilidade mais sustentável é a incorporação dos ex-bolsistas à equipe do PSF. Caso isso seja possível, poderemos elaborar um plano de ações a longo prazo e transformar o programa em um programa itinerante, conforme a sustentabilidade de cada município seja possível. Dessa forma, o município investiria em profissionais dessas áreas para comporem as equipes do PSF e o programa, por sua vez, trataria de fomentar a qualificação continuada dos bolsistas. Assim, o programa passaria a ser itinerante, replicando o processo de forma continuada e atualizada em outros municípios.

## **PERSPECTIVAS**

Conforme descrito acima, já temos uma perspectiva bastante concreta acenada pela equipe do PSF em contratar a ex-bolsista da área de Educação Física. Esperamos que o mesmo possa ser feito com as áreas de Música e Teatro.

Esse modelo reforça a posição da universidade como instância de compartilhamento de conhecimento além de permitir a ampliação da gama de profissionais que atuam na rede de saúde, mais especificamente, na equipe do Programa Saúde da Família (PSF).

## **CONCLUSÕES**

A atuação do Programa Corporeidade e Arte estabelece uma visão de saúde voltada para a aquisição de hábitos de vida saudáveis, que estimula a implicação dos sujeitos e a integração da equipe enquanto referencial transdisciplinar.

Cabe à universidade propor alternativas sustentáveis que fomentem perspectivas de inclusão de novos saberes nas suas esferas de atuação além de estimular uma crescente participação da comunidade.

O Programa Corporeidade e Arte fornece aos seus bolsistas a possibilidade de criarem novas perspectivas de atuação profissional, enriquecendo a rede de profissionais envolvidos na saúde dos idosos.