

PRÁTICAS CORPORAIS, PERSPECTIVADAS NO LAZER, COM IDOSOS: SENTIDOS DE (NOVA) VIDA

Michelle Cristina Duarte Gomes Mendes
Fernanda Celing Siqueira

RESUMO

Nosso foco foi compreender o papel das práticas corporais no âmbito do lazer em um possível processo de alteração do comportamento emocional dos idosos e entender como estas práticas auxiliam em uma (re) significação dos sentimentos (alegria, felicidade e prazer), incitando a permanência dos idosos nestas práticas, favorecendo assim uma melhor convivência com o envelhecimento. A coleta de dados se deu no período de 03 meses, através da observação descritiva, entrevistas e análise documental das propostas de trabalho institucional. Após análise e interpretação dos dados o estudo de campo nos forneceu dados que respondem positivamente aos objetivos deste trabalho.

Palavras-chave: Idosos; Práticas Corporais; Lazer.

ABSTRACT

We tried to understand the function of the corporal practices in leisure ambit in a possible emotional behavior alteration process of aged people and understand how these practices help in a signification of feelings (gayness, happiness and pleasure), inciting the permanence of these people in the practices, thus favoring a better relationship with the aging process. The data collection was made in a period of three months by a descriptive observation, interviews and documental analysis of the institutional work plan. After analysis and data interpretation, the field study provided us data that answer positively to the objects of this work.

Key-words: Elderly, Corporal Practices, Leisure

RESUMEN

Procuramos comprender el papel de las prácticas corporales en ámbito de ocio en un posible proceso de alteración de comportamiento emocional de los mayores y entender como estas prácticas auxilian una (re)significación de los sentimientos (alegría, felicidad y placer), incitando la permanencia de los mayores en estas prácticas, favoreciendo así una mejor convivencia con el envejecimiento. La coleta de datos duró un periodo de 3 meses, a través de la observación descriptiva, entrevistas y análisis documental de propuestas de trabajo institucional. Después de analizar i interpretar los datos el estudio de campo nos forneció datos positivos para los objetivos de este trabajo.

Palabras claves: Ancianos, Prácticas Corporales, Entretenimiento.

INTRODUÇÃO

Buscando afastar um “mau” envelhecimento, idosos têm se direcionado a ter uma vida mais ativa em programas e projetos, advindos das políticas públicas, de iniciativas privadas ou do terceiro setor, que têm realizado intervenções também no âmbito da utilização das práticas corporais (GOMES e BORGES, 2007). O que difere estes ambientes é a forma como os idosos são recebidos e tratados, pois estes aspectos são influenciados pelos objetivos e metodologias dos locais.

Segundo Borges e Gomes (2007) a maioria destas iniciativas se situa no âmbito das que fomentam um estilo de vida ativo, de forma que possa garantir níveis melhores nos indicadores de saúde, e melhorias de aspectos psicológicos, tais como a auto-estima. Em perspectivas muitas vezes auxiliares, algumas propostas levam em consideração os aspectos do Lazer, entendendo isso como fator motivacional para a prática de atividades, para além de um viés biológico. E são nessas intervenções que investigamos as possíveis contribuições de experiências com práticas corporais perspectivadas no Lazer como impactantes na saúde e qualidade de vida do idoso, em sentido amplo.

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. Porém, também é possível que ocorram transformações internas nos aspectos emocionais do indivíduo durante seu tempo de permanência no projeto, mudanças essas que podem ser provocadas pela metodologia dos projetos, isto é, pelas vivências de atividades orientadas pelo Lazer, pelo lúdico, ou pela alegria.

Entre os 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, surgem novos sentidos de (re) significação para o atual estágio de vida.

Após levantadas algumas questões, nosso foco foi compreender o papel das atividades corporais em um possível processo de comportamento emocional dos idosos e, se isso acontece, entender se 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.

Mais especificamente, identificar as possíveis transformações internas nos aspectos emocionais do indivíduo durante seu tempo de permanência no projeto, e como são influenciadas pelas atividades; captar discursos que demonstrem as possíveis representações de prazer que auxiliem no processo de (re) significação da vida e de ajuda no envelhecimento; e estabelecer relação de causa-efeito entre o permanecer nos grupos e construir bom relacionamento com esta fase. Além disso, identificar os motivos de desistência dos idosos participantes de projetos que propõem práticas corporais onde se conjugam Saúde e Lazer, procurando possíveis relações entre as desistências e as metodologias aplicadas possibilitando assim indicativos de correções.

Centramos nossas atenções sobre projetos e iniciativas que contém em suas propostas de trabalhos a prática das atividades corporais, mas, não somente com objetivações centradas nos aspectos biológicos, e sim aquelas que desenvolvem atividades fundamentadas no gosto pela prática das mesmas. Sendo assim, a investigação partiu 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.

O estudo poderá auxiliar diretamente aos próprios atores participantes dos projetos a encontrarem os valores de alegria, gosto, felicidade e prazer como (re) significação da vida em maior grau. Nossa tentativa é de também contribuir nos estudos do campo, de maneira significativa quanto à aplicabilidade em relação aos ganhos pretendidos.

Acreditamos que contribuirá para a percepção profissional quanto ao oferecimento de atividades adequadas às necessidades e características do indivíduo, suscitando assim a necessidade de qualificação na formação do profissional, afim de que estes tenham um embasamento maior sobre que caminhos devem tomar para ajudar nas possíveis expectativas dos idosos, colaborando também para o desenvolvimento de um programa de aula favorável ao alcance dos objetivos e a conseqüente permanência dos idosos.

Para chegarmos aos resultados, nosso referencial teórico inicial foram os estudos de Souza (2005) e Marcellino (2006). Como suporte, buscamos argumentação em autores como Huizinga (1980), Bosh (1998) e Simões (1994), além de textos, livros e artigos para complementação.

Realizamos um estudo de campo, tomando como população investigada os idosos que freqüentam as aulas de congo, teatro e dança do Centro de Vivências de Maria Ortiz em Vitória, com uma média participativa de 30 indivíduos, entre homens e mulheres, em cada aula, sendo que os alunos se repetiam nas diferentes aulas. Assim como os idosos que se desligaram do projeto no ultimo ano.

Durante o período de 03 (três) meses, estivemos freqüentando o Centro de Vivência onde fizemos a coleta de dados que nos ajudaram a entender as questões levantadas. A metodologia de coleta de dados com os ainda participantes do projeto foi por observação descritiva, com registro em diário de campo, fotografias e filmagens, conforme o proposto por Gil (1999).

Selecionamos as aulas de dança, teatro e congo devido ao caráter de lazer que é dado pelos professores na sua realização. Ainda segundo Gil (1999), foram feitas entrevistas semi-estruturadas com 10 (dez) indivíduos do Centro, separados pelo tempo de participação no projeto, a faixa etária e a assiduidade, a fim de perceber possíveis sentidos pelos mesmos nas vivências experimentadas.

Já com os desistentes, a metodologia de coleta de dados foi por meio de um questionário de questões abertas, quando tentamos captar no conteúdo das respostas as causas de desistência e a possível relação positiva com as metodologias aplicadas nos projetos. Para localizar os ex-participantes recorreremos aos arquivos de endereços do projeto.

Por fim, realizamos uma análise documental sobre as propostas da instituição, para nos auxiliar na interpretação dos dados. A análise e interpretação dos dados aconteceram de forma diferenciada, porém com articulação possível de construir as evidências e os argumentos. Fizemos construção de matrizes analíticas a partir do material coletado na observação participante, entrevistas, e análise documental, mas também utilizamos a técnica de análise de conteúdo, conforme o previsto por Souriou & Larat (2002).

BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS COM IDOSOS

Com o avançar da idade, entendemos que há limitações psicológicas, porém, apesar disso, não há relação direta entre o indivíduo envelhecer biologicamente e o declínio de suas capacidades mentais. Ainda com a influência das alterações que acompanham a

idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), há uma diminuição maior da atividade física, que conseqüentemente facilita a aparição de doenças crônicas.

O isolamento social dos idosos ocorre devido a certas exigências do meio, e a modificação das circunstâncias do dia a dia, que os levam a perderem a iniciativa, a motivação, a se sentirem bloqueados e inseguros (SIMÕES, 1994). Os resultados desse distanciamento são idosos depressivos, descontentes e sozinhos, levando a uma adaptação a esta fase muitas vezes difícil e de não aceitação pelo indivíduo.

Como um meio de proporcionar mais vigor físico, socialização, dentre outros tipos de ações, as práticas corporais aparecem como grandes aliadas para proporcionar saúde, bem-estar e integração social, assim como, o fortalecimento da auto-estima e do auto-conceito, já que o exercício agiria sobre a imagem corporal dos idosos, o que lhes facilitariam retomar condições de independência, proporcionando-lhes autonomia. Através dos exercícios físicos acredita-se que é possível encontrar uma forma mais saudável, mais participante de viver para os idosos. Melo (2003) fala que podemos citar a busca de bem-estar por meio da movimentação corporal.

Para Leão Junior (2003) os objetivos das práticas corporais apontam para a tentativa de se conseguir uma melhor qualidade de vida durante o envelhecimento através da possibilidade de aumentar os sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida, primeiramente. Em segundo, tem realce o fato de que o aumento no número de pessoas fisicamente ativas pode ter um forte impacto na redução de despesas com a saúde feitas pelo País. Em terceiro lugar, a saúde e a aptidão na velhice tornam o idoso mais capaz de interagir com sua família, com os amigos e com a comunidade, de forma independente e bem sucedida.

Compreendendo as práticas do corpo como parte da atuação do educador físico, nossa visão de trabalho com os idosos se iguala com a concepção de Simões (1994), visto que a Educação Física deve focar a conscientização do fenômeno corporeidade deste ser idoso-corpo-no-mundo. Assim, perceberão que seu corpo ainda pode realizar e participar de muitas atividades e ações que produzam vida.

Dentro das práticas corporais, a dança também tem sido bem aceita pelos idosos pelos efeitos benéficos, pois favorece as recordações pessoais, apresenta uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribui para a expressividade e criatividade (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2004). Estas autoras relacionam diretamente a dança com os idosos. Os benefícios que a prática da dança proporciona são o aumento da colaboração e cooperação, o contato com pessoas de interesses semelhantes, o desenvolvimento e estímulo das capacidades criativas dos mesmos, a melhora da auto-estima e auto-imagem, a diminuição do estresse do dia-a-dia, o aumento da capacidade de expressão e comunicação e o resgate cultural.

São relevantes os vários tipos de dança, entretanto, destacaremos as danças folclóricas, pois incentivam o envolvimento no resgate da história de vida, contribuindo para as tradições culturais de sua comunidade. No caso da nossa região espírito-santense, temos como uma referência o congo, que já é considerado uma manifestação cultural e de característica exclusivamente capixaba. Entretanto, o congo pode ser um objeto de trabalho com idosos não somente através da dança, mas também das músicas e dos instrumentos, ou seja, utilizado como um todo na prática, formando nas aulas uma banda de congo.

Sobre a dança, as autoras citadas acima, descrevem ainda que,

Compreendendo e vivenciando a dança, a pessoa de qualquer faixa etária experimenta enorme sensação de bem-estar, além de facilitar a percepção de si mesma, pois ao

expressar os sentimentos e/ou idéias através de movimentos ritmados, permite uma maior conscientização do que ocorre no corpo em todos os níveis (p. 169).

Quando nos referimos ao teatro, Melo (2003, p. 18) diz que “[...] O importante é que cada participante potencialize o seu prazer e suas descobertas pelo contato com as mais diferentes manifestações artísticas”. E, acrescenta, “[...] Isso não significa estimular a formação de notáveis artistas plásticos, músicos ou escritores, mas sim levar cada um à percepção de que é possível extrair prazer do ato de pintar, cantar, tocar, representar, escrever [...] (p. 44)”. Ou seja, ao representar os idosos podem viver o prazer.

Para os idosos, as festas e eventos realizados nestes grupos de práticas corporais ou de convivência são associadas a motivações, valores e interesses diversos (ROSA, 2002). “Aliás, a festa é um espetáculo, podendo ser, até mesmo, o espetáculo. [...] o espetáculo como momento de celebração de alegria e felicidade, [...] (ROSA, 2002, p. 14)”. A festa é visualizada, ainda, “[...] como manifestação cultural e espaço para a vivência do lazer. [...] (GOMES, 2004, p. 89)”.

Como evento, consideraremos as apresentações externas de peça de teatro, dança ou congo do Centro de Convivência. Este “[...] vem ampliar as possibilidades do entretenimento, das atividades lúdicas que, por diversos e aliados métodos, tendem para a integração social. Serve de elo entre o indivíduo e a realidade interior e entre a relação do indivíduo com a realidade externa ou compartilhada. [...] (GOMES, 2004, p. 85 e 86)”.

Portanto, a partir da literatura acima, compreendemos que as práticas corporais podem proporcionar aos idosos uma maneira para aceitar-se idoso e ter um envelhecimento saudável. Estas práticas, como a dança, o congo, o teatro, as festas e os eventos, por exemplo, podem colaborar de maneira positiva nesta fase de reestruturação do idoso na vida, já que ocorrem muitas transformações neste momento. Os indivíduos podem buscar mudanças em suas atitudes para uma melhor qualidade de vida. Mas estas atividades devem ser planejadas e ministradas por profissionais qualificados, e estes devem se ater à necessidade global do indivíduo praticante e seus objetivos durante o planejamento.

O LAZER E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO ENVELHECIMENTO

Para fins deste trabalho, nos apropriaremos, dentre outros, do conceito de lazer de Marcellino¹ (1998), que refere-se à realização de atividades sem interesses outros e sem obrigação, realizados no tempo disponível e tem a satisfação como fim. As atividades devem ser uma opção do indivíduo ou este pode simplesmente escolher pelo ócio. Porém, não podemos deixar de citar um outro exemplo no conceito de lazer. Dumazedier, um estudioso do lazer, citado por Gomes (2004), refere-se que os indivíduos, fora das obrigações, devem ter ocupações de livre vontade, sem interesse e voluntária. Essas atividades não devem ter ligações com as obrigações profissionais, familiares e sociais.

Quanto às características importante e individual do lazer é a vivência pessoal e independente e a sua liberdade de escolha. Ou seja, o que pode ser lazer para um, pode não ser para outras pessoas. Entretanto, o que é lazer agora para um indivíduo, pode não sê-lo logo mais à frente para o mesmo, devido a inúmeros fatores intervenientes que

¹ Artigo *Lazer : Concepções e Significados* encontrado na Licere (1998). Vide referências.

compõe uma experiência de lazer, segundo os vários autores que escrevem sobre o lazer na Revista Licere (1998).

Souza (2005) se refere a essa liberdade de escolha, motivação e satisfação como fatores importantes para a vivência do lazer. Assim, o indivíduo tem garantida a liberdade de escolher o que vai lhe trazer maior satisfação interna em seu tempo disponível. “Uma das alternativas para a reflexão do objeto lazer é justamente destacar a questão da busca do prazer como elemento fundamental e distintivo. Não haveria, portanto, nenhuma forma de lazer que não buscasse auferir prazer. [...] (GUTIERREZ, 2000, p. 103)”.

Vale destacar também a grande capacidade de socialização do lazer. É o que Bramante² (1998) chama de potencial socializador, através do qual os indivíduos se satisfazem em companhia de outros indivíduos, vivenciando desejos e necessidades semelhantes, porém de maneiras diferentes. A criação de vínculos afetivos envolve o idoso nas práticas.

São por esses pontos do lazer que, talvez, de maneira consciente ou não, os idosos se inserem em atividades com esse caráter. Para Werneck³ (1998, p. 52) “[...] muitas vezes é ignorada a importância do lazer enquanto um passo fundamental na busca de qualidades na vida dos sujeitos e de alternativas para o enfrentamento dos limites socioculturais históricos de nossa sociedade”.

Mazo, Lopes e Benedetti (2004) decorrem sobre alguns benefícios das atividades de lazer e recreação para o idoso baseados em autores como Cavallari e Zacharias (1998), Palma et al. (1994), Marcelino (1983, 1992, 1996), Bruhns (1997). Destacam:

atingir bons níveis de saúde mental e física; desenvolver uma maior integração e participação; despertar alegria, satisfação e aumentar o desejo de viver; desfrutar a vida, incorporar novas atitudes e valores de convivência; aprender novas linguagens expressivas; desenvolver capacidade de ação e adaptação a novas respostas motrizes; contribuir para a melhoria do desempenho cognitivo e global; desenvolver a capacidade criativa e adquirir novas informações; melhorar as tensões emocionais proporcionando autocontrole e confiança; estimular o contato com a natureza (p. 216).

A ludicidade é o privilégio da vivência do lazer, e acreditamos que o lúdico faz parte desses grupos de convivência, sendo os profissionais consciente ou não. “A vivência lúdica, é culturalmente concebida como brinquedo, jogo, brincadeira ou festa. Revela a emergência do corpo viver o prazer, amar, vibrar, conviver e relacionar em liberdade (PINTO⁴, 1998, p. 21)”.

Para Gomes (2004) a vida social frui com novas formas, sendo os sentidos e as emoções marcados pela exaltação, uma mescla de alegria e angústia, relaxamento e tensão, prazer e conflito, por exemplo. Assim, ocorre uma valorização da apropriação do processo vivido, e não apenas do resultado. Dessa forma, ainda que não se obtenha o resultado almejado, prevalece o pensamento de que a vivência valeu a pena, mantendo o desejo de repetir o processo.

A ludicidade é farta de características. Huizinga (1980) coloca que as características fundamentais do jogo é ser uma atividade voluntária, não podendo ser sujeito a ordens, e é realizado pelo gostar da atividade, não pela obrigação, no que reside a sua liberdade. Não é imposto pela necessidade física ou moral, não é uma tarefa e é praticado nas

² Op. Cit. Nota 5.

³ Artigo *Lazer e formação profissional na sociedade atual: repensando os limites, os horizontes e os desafios para a área* encontrado na Licere (1998). Vide referências.

⁴ Artigo *Múltiplos olhares Lazer : Concepções e Significados* encontrado na Licere (1998). Vide referências.

“horas de ócio”. Além disso, este destaca também outras características lúdicas: ordem, tensão, movimento, mudança, solenidade, ritmo, entusiasmo.

Matos (2006) em seu trabalho *O significado do lúdico para os idosos*, revela contribuições da ludicidade para estes. As atividades lúdicas geram prazer, equilíbrio emocional, desenvolvimento social e levam o indivíduo à autonomia sobre seus atos e pensamentos. Além disso, abre as portas para situações estimulantes dentro de suas atividades, buscando diminuir as resistências ao tato, ao contato, ao movimento e ao prazer pela vida, podendo ser um dos aspectos favoráveis à melhor qualidade de vida. Estes benefícios contemplam os aspectos sociais, emocionais e motivacionais, e correlaciona-se com o envelhecimento bem sucedido.

O contato pessoal necessário para as estimulações dos sentimentos e emoções de grande importância para os idosos é proporcionado pela vivência lúdica, em sua necessidade da prática prazerosa e recreativa, que muitas vezes, nega a vivência do lúdico nessa faixa etária (MATOS, 2006). As várias questões associadas ao envelhecimento (declínio das atividades físicas e mentais, por exemplo) podem ser revertidas em qualidade de vida para os indivíduos nas atividades de grupo, em especial as atividades físicas e lúdicas encaixam-se perfeitamente por serem estimulantes do corpo e da mente.

O lúdico, como descrito, é mesclado com prazer, alegria e tendo como fim a felicidade. Dizeres como “do corpo viver o prazer” e “idéias de despreocupação e alegria” levantam a necessidade de abordarmos sobre estas categorias para compreendermos melhor a finalidade do trabalho com o lúdico.

O prazer e a felicidade estão atrelados, sendo o prazer um acompanhamento da felicidade, mas não seu componente essencial, não sendo excluída a alegria. Além disso, a felicidade é a satisfação de todos os desejos possíveis, e o prazer é o fim da realização do desejo. Ambos são representações pessoais, assim como o lazer, o que pode ser prazer e felicidade para um indivíduo pode não ser para outrem. Cada um tem seu prazer e felicidade própria, não podendo, portanto, dar nenhuma definição universal exata (BOSH, 1998 e GUTIERREZ, 2000).

Assim como o prazer está ligado à espiritualidade, a felicidade também está, pois, para Bosh (1998), ser feliz deve ser viver procurando desenvolver o espírito, assim como a felicidade é um estado de satisfação, de contentamento, de alegria. Ou seja, felicidade é a totalidade das satisfações possíveis, segundo Kant (apud BOSH, 1998).

Por fim, a alegria não é um estado no qual nos instalamos confortavelmente, mas uma atitude. Para buscar mais do que as satisfações primitivas, a alegria presente te impulsionará, mais que as decepções. Através da alegria já alcançada que se percebe a proporção maior da alegria que pode haver na etapa seguinte (SNYDERS, 1993, p. 42). Por isso, sempre há o encorajamento pelos idosos, para o próximo passo no envelhecimento.

Assim, compreendemos que as práticas corporais realizadas como lazer para os indivíduos podem ser revestidas pela ludicidade como forma de auxiliar no envelhecimento saudável. Este envelhecimento saudável, não significa um retardo do envelhecimento, mas passar por esse processo com uma melhor qualidade de vida, com mais alegria, felicidade e prazer.

O COTIDIANO DAS PRÁTICAS CORPORAIS: VIVÊNCIAS E SENTIDOS

As aulas acompanhadas durante a observação foram de dança, congo e teatro, como referidas anteriormente. Cada aula tem sua característica especial, mas a preocupação

comum dos alunos, em qualquer aula, é aprender mais para que façam uma boa apresentação quando forem convidados, sendo assim reconhecidos pelo desempenho do grupo. A euforia das alunas para apresentarem é sempre grande e nova. Os professores estimulam os alunos para viverem e sentirem o que estão fazendo nas aulas intensamente, “incorporarem o momento”.

Nas aulas de dança e de congo, o entusiasmo é grande, mesmo que as músicas sejam repetidas, os alunos se exaltam cantando, tocando e dançando junto ao professor. A alegria dos alunos é visível, no envolvimento com os instrumentos e com as danças é perceptível o prazer dos alunos em estar participando. Ao final, frases como “eu posso, eu consigo, eu vou vencer” e “bonito, muito bonito, mais que bonito” são estimuladas pelo professor. O teatro é a aula que os alunos usam mais a criatividade. Quando o professor tem uma nova idéia de peça, os alunos desenvolvem o projeto, pensam no figurino, nas falas, no enredo, e se organizam para construir a idéia.

Em todas as aulas, nota-se o desenvolvimento dos alunos físico-psico-socialmente. É perceptível o prazer que os alunos têm em fazer parte do grupo ativamente. A oportunidade de mostrar para a sociedade o trabalho realizado, nos eventos externos principalmente, faz com eles se sintam importantes e capazes, pois conseguem comunicar-se com o público através das práticas e passar suas habilidades.

O Centro de Vivência localizado no bairro Maria Ortiz é um equipamento da Prefeitura Municipal de Vitória (PMV) destinado à frequência de idosos, onde são desenvolvidas, planejadas e sistematizadas ações de atenção para este público. Para a PMV, o Centro de Vivência é um equipamento social que visa proporcionar a convivência e a sociabilidade entre os idosos, o estabelecimento de relações de amizade, a reconstrução de vínculos afetivos e o rompimento do isolamento social que caracteriza este grupo, por meio do desenvolvimento de atividades sócio-educativas e culturais, de promoção da saúde, de defesa dos direitos, da alfabetização e ampliação da escolaridade, da formação de lideranças e animadores dos grupos de idosos das comunidades e de participação cidadã.

Neste sentido, são diversas as atividades que podem ser desenvolvidas de acordo com cada campo: cultura, esporte, lazer, educação e formação, saúde, assistência social, geração de renda, promoção dos direitos, participação cidadã.

Na nossa análise, inicialmente consideramos os alunos que se desligaram no último ano do projeto. Em face aos resultados obtidos na pesquisa, entendemos que a evasão dos alunos não é causada pelas atividades orientadas pelos professores, mas oriundas da falta de tempo e complicações de saúde do aluno ou familiares, em sua maioria. Quando aberto a discussão sobre os projetos e as práticas realizadas durante as aulas, os idosos não têm reclamações a fazer, e demonstram não gostarem de estar afastados das aulas e dos colegas que continuaram participando.

A defesa aos professores e pelo afeto direcionado a este, ficam explícito espontaneamente. Os vários adjetivos como “*então pra mim é uma maravilha*” (ALUNO 7) são comuns. As atividades de caráter lúdico ajudam em grande proporção na (re) significação, de maneira que quando os alunos não podem participar existe um sentimento de tristeza e incapacidade.

Em seqüência, a nossa análise de dados se dispôs em quatro focos, a evolução dos aspectos emocionais dos indivíduos, as concepções de envelhecimento estabelecidas pelos mesmos, o lazer vinculado ao lúdico e ao prazer e, por último, a alegria agregada a felicidade. Fizemos a análise a partir das falas dos atores nas entrevistas juntamente com a revisão de literatura.

Primeiramente, analisamos a evolução dos aspectos emocionais nos idosos após sua

inclusão no projeto. Os idosos afirmam perceber mudanças em suas vidas após sua inserção nos grupos, muitas vezes mudanças emocionais. Descrevem a alegria que estão sentindo e o retorno da felicidade em viver, em fazer as tarefas diárias e em qualquer atividade. As declarações de sentimento de bem-estar constam em todas as entrevistas. A capacidade de socialização do lazer e lúdico influencia nesse bem estar.

Como já descrito anteriormente, as práticas corporais aparecem como aliadas para proporcionar o bem estar e a qualidade de vida a estes indivíduos, tornando-os autônomos de uma forma mais saudável, mais participante do meio. E não somente benefícios para a saúde biológica, mas também, psicológica, por exemplo, que é comprovada na fala “*minha felicidade voltou todinha*” (ALUNO 8).

As práticas corporais com idosos podem ajudar na evolução dos seus aspectos emocionais, além disso, podem auxiliar na readaptação ao meio para que a velhice deixe de ser uma conotação negativa. O sentimento de velhice pode continuar, porém, com um sentimento de satisfação e orgulho, e isto pode servir de fator motivacional na sua vida (SIMÕES, 1994). Não existe aqui uma fonte da juventude, porém a certeza de que ainda estão vivos, gerando uma melhor aceitação da fase.

Os sentidos de bem-estar e de felicidade prevalecem, acham-se renovados, e relacionam muito esta sensação com as atividades, no caso “*Eu renovei acho que uns vinte anos (risos)*” (ALUNO 2). Essa (nova) vida une-se a uma vontade de aproveitar o momento de novas experiências ou vivências prazerosas proporcionadas pelas práticas, faz com que estes indivíduos permaneçam nos grupos e continuem construindo um bom relacionamento com o envelhecimento.

Quando relacionamos lazer, nosso objetivo não era saber qual era o conceito deste para os indivíduos, mas o que isto representava. Apesar de dizerem que as atividades que realizam no Centro e em vários outros lugares são para o seu lazer, eles não associam isso ao tempo livre, pois não o consideram em sua essência. Muitas respostas foram guiadas pelas atividades realizadas por eles para dar sentido e explicar o que é lazer, assim como descreve Bramante⁵ (1998), que a categoria atividade, enquanto traço definidor do que seja ou não lazer, pode auxiliar e favorecer o entendimento e oferece qualquer sustentação.

A característica individualista do lazer, a sua liberdade de escolha e a satisfação como fim também estão presentes nas falas. Para eles, o lazer também está ligado à emoção, convívio e sentimentos, e até o definem assim. Desta forma o lazer tem um significado especial, este tem que ser vivido como parte da vida, no seu cotidiano. Como dito anteriormente, as atividades lúdicas geram prazer e equilíbrio emocional, talvez, a partir do que estão sentindo, os alunos tiraram conclusões sobre o lazer. Destacamos então, a busca do prazer como elemento fundamental e distintivo.

“Lazer? É todo um modo de conviver dentro da alegria, sabe, é um modo da gente se expandir, descontraír, deixar a tristeza, o sofrimento, os afazeres pra viver o lazer, a gente esquece, aqui por exemplo, tá tendo aula de lazer, né, aí eu esqueço tudo que eu fiz em casa e to aqui vivendo isto tudo agora”.

(ALUNO 9)

A maioria dos alunos demonstra o prazer e a alegria que sentem em participar das atividades de lazer, o que nos relembra que as vivências lúdicas estimulam os sentimentos e emoções. Assim, percebemos que o lazer tem construído uma melhor

⁵ Artigo *Múltiplos olhares Lazer : Concepções e Significados* encontrado na Licere (1998). Vide referências

qualidade de vida nestes indivíduos, que se satisfazem em companhia de outros indivíduos, vivenciando desejos e necessidades semelhantes.

O lazer permite aos idosos a oportunidade de vivenciar o que antes não era possível por vários fatores. Essas vivências das práticas no âmbito do lazer, podemos afirmar, que geram uma transformação interna nos aspectos emocionais do indivíduo durante seu tempo de permanência no projeto. O prazer é representado como um fator que auxilia nesse processo de (re) significação e de ajuda no envelhecimento.

Quando questionamos sobre a felicidade, muitos descrevem um estado de espírito e muito ligado ao bem estar, fazendo nos lembrar que felicidade é individual e são as satisfações dos desejos possíveis, e isso gera a alegria. A fisionomia, os risos, a alegria na hora da entrevista, demonstra uma preocupação em estar passando o que sentem ao participar do grupo.

Todos os alunos responderam, de uma maneira real ou não, que se sentem felizes participando do projeto e em suas vidas. *“Aqui e em todo lugar eu me sinto feliz”* (ALUNO 1). Não vamos relevar aqui, uma discussão sobre a veracidade ou não das respostas, mas o seu contexto. O prazer é um meio para conseguir ser feliz (BOSH, 1998), e já que constatamos que existe o prazer nas práticas realizadas pelos alunos, podemos aceitar as suas declarações de felicidade.

Os alunos também relacionam as práticas corporais com o lazer e a felicidade. Como revela Matos (2006), o contato pessoal necessário para as estimulações dos sentimentos e emoções de grande importância para os idosos é proporcionado pela vivência lúdica. Por isso acreditamos que a ludicidade faz parte do contexto das práticas corporais realizadas por idosos em grupos como este. O jogo autêntico possui um ambiente de alegria e está associado a uma idéia de despreocupação (HUIZINGA, 1980).

“Ah, faz muita alegria, faz muita sabedoria, que eu nada sabia e estou aprendendo e vou aprender mais. Eu posso, eu consigo, eu vou vencer”.

(ALUNO 2)

“O lazer traz alegria, é o que eu entendo sobre lazer”.

“Maravilhosas, adoro, me sinto feliz da vida”.

(ALUNO 7)

As atividades têm auxiliado, de uma maneira consciente ou não, na (re) significação desses indivíduos quanto ao seu viver, com mais alegria e felicidade. Captamos nas falas que o contexto do Centro de Vivências tem gerado uma motivação para viver e mantendo uma permanência desses indivíduos nos grupos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Faremos aqui as últimas considerações baseadas no conteúdo já trabalhado acima, sendo a coleta de dados e o referencial teórico utilizado.

Este trabalho partiu do interesse de compreender como as práticas corporais na perspectiva do lazer, interferem em possíveis processos de (re) significação das categorias prazer, alegria e felicidade em idosos que participam da prática de atividades corporais em grupos de interesse. Isto surgiu em virtude da minha prática com este público, mesmo que não tenha um caráter de lazer somente, sendo mesclado com a visão de saúde, e querer entender porque os resultados alcançados em indivíduos participantes desses grupos são diferentes de atividades aplicadas em ambientes com outros cunhos. Talvez por causa da minha convivência com este grupo, o meu olhar sempre foi de cuidar e não de criticar, o que transparece em nosso trabalho.

Foi construído um problema envolvendo os diferentes ambientes de atendimento a idosos e suas características variadas. Entretanto, nosso olhar foi sobre os projetos que desenvolvem práticas relevantes para o viés psicológico, e para isso trabalham na perspectiva do lazer como fator motivacional para as práticas e auxiliando para uma qualidade de vida no envelhecimento. Além disso, nos apoiamos na questão da ludicidade como integrante deste contexto do lazer. Acreditamos que, após a pesquisa de campo, os achados nos forneceram informações importantes para entender as questões levantadas. Ate-mos-nos em quatro categorias na nossa análise para chegarmos aos nossos objetivos do estudo: a evolução dos aspectos emocionais dos atores, as concepções de envelhecimento destes, o lazer como forma de desenvolvimento, vinculado ao lúdico e ao prazer e, por último, a alegria associada com a felicidade.

Consideramos que as práticas corporais realizadas como forma de lazer e revestidas de caráter lúdico podem auxiliar no envelhecimento saudável. Não em seu retardo, mas passar por esse processo com uma melhor qualidade de vida, com mais alegria, felicidade e prazer. E isso se confirma na nossa análise dos dados. Logo, percebemos que a vivência das práticas corporais nestes grupos colabora e influencia para uma transformação interna nos aspectos emocionais dos indivíduos, para um bem estar emocional, assim como descrito na literatura.

Através dos discursos, captamos a existência da vontade de aproveitar ao máximo esta fase da vida através das práticas corporais devido aos vários sentimentos, de alegria, prazer e satisfação, que estas proporcionam, pois são estas as concepções de lazer que os alunos têm. E assim eles continuam participando dos grupos como se estivessem construindo um bom relacionamento com o envelhecimento, pois estão sempre em busca da satisfação nas atividades.

Portanto, podemos afirmar que as atividades corporais praticadas por idosos em programas de atividades que priorizam as vivências na perspectiva do Lazer geram prazer suficiente para sua permanência nos grupos, assim como esse prazer (re) significa a vida e ajuda no envelhecimento com uma melhor qualidade de vida. Essa permanência nos grupos colabora para que os idosos construam uma melhor aceitação e relacionamento com o envelhecimento.

Assim, este trabalho fornece elementos que podem subsidiar a elaboração de propostas de trabalho que possam se constituir em iniciativas de impacto, tanto para indivíduo, como em proveito social. Nesse sentido, o estudo contribuiu para que a Educação Física possa lançar mão de estratégias e produção intelectual, que juntas representem formas diferenciadas e eficazes de trabalho de promoção pessoal e social de indivíduos que desejam envelhecer felizes.

REFERÊNCIAS

BORGES, C. N. F.; GOMES, M. C. D. Práticas Corporais com Grupos de Idosos: Procurando Sentidos nos Estudos do Lazer. In: VIII Seminário O Lazer em Debate, 2007, Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro: UFRJ, 2007.

BOSH, P. v. d. A filosofia e a felicidade; tradução de Maria Ermantina Galvão. – São Paulo: Martins Fontes, 1998.

HUIZINGA, J. Homo Ludens: O jogo como Elemento da Cultura. São Paulo: Perspectiva, 1980.

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

GOMES, C. L. Dicionário crítico do lazer / organizado por Christianne Luce Gomes. –

Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

GOMES, M. C. D.; BORGES, C. N. F. Vivências de Práticas Corporais com Idosos perspectivadas no Lazer: em busca de sentidos. In: Seminário Nacional Corpo e Cultura, 1., 2007, Vitória. Anais... Vitória: CBCE, 2007.

GUTIERREZ, G. L. Lazer e Prazer: Questões Preliminares. O corpo e o lúdico: ciclo de debates lazer e motricidade/ Heloisa Turini Bruhns e Gustavo Luis Gutierrez (organizadores). – Campinas, SP: Autores Associados, Comissão de Pós-graduação da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 2000.

LEÃO JÚNIOR, R. Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos. Dissertação de Mestrado em Gerontologia, Faculdade de Educação da UNICAMP, Campinas, 2003.

LICERE – v. 1, n. 1 (set 1998) – Belo Horizonte: Centro de Estudos de Lazer e Recreação – CELAR, Escola de Educação Física da UFMG, 1998. il.

MARCELLINO, N. C. Estudos do Lazer: uma introdução. 4ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.

MATOS, N. M. O significado do lúdico para os idosos. Dissertação de mestrado. Brasília; DF: UCB, 2006.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, B. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MELO, V. A. 1971 – Introdução ao lazer / Victor Andrade de Melo, Edmundo de Drummond Alves Junior. – Barueri, SP: Manole, 2003

ROSA, M. C. (org.). Festa, lazer e cultura / Maria Cristina Rosa, Giuliano Gomes de Assis Pimentel, Ilse Lorena Von Borstel Galvão de Queirós. – Campinas, SP: Papyrus, 2002. – (Coleção Fazer/Lazer)

SIMÕES, R. Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: Unimep, 1994.

SNYDERS, G. Alunos felizes: reflexão sobre na escola a partir de textos literários/ tradução: Cátia Ainda Pereira da Silva. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1993.

SOURIOUX, J. L.; LERAT, P. Análise de texto: método geral e aplicações no direito. Tradução: Joana Canêdo. São. Paulo: Martins Fontes, 2002.

SOUZA, D. H. Festa República “Os Largado” Significados e Sentidos de uma Festa em Viçosa. Monografia de Graduação. Viçosa/MG: UFV, 2005.

Michelle Cristina Duarte Gomes Mendes
Rua Santa Tereza, 237, Vila Capixaba, Cariacica –ES
Cep 29148070
michelle.prof@gmail.com

Fernanda Celing Siquiera
Rua Doutor Azambuja, 38, aptº601, Centro, Vitória –ES
Cep 29015-070
nanda_celsyz@yahoo.com.br

Recurso necessário: Data-Show

Michelle Cristina Duarte Gomes Mendes

Graduada pela Universidade Federal do Espírito Santo em Educação Física.

Fernanda Celing Siqueira

Graduada pela Universidade Federal do Espírito Santo em Educação Física–
Pesquisadora CESPCEO / UFES.

