

Terceira idade, envelhecimento e capoeira

Ricardo Martins Porto Lussac*

Resumo

Este artigo busca contribuir para uma temática pouco explorada no meio acadêmico: a terceira idade, o envelhecimento e a capoeira. Dessa forma, por meio de uma revisão bibliográfica e apoiado na experiência e vivência do autor como mestre de capoeira, demonstra a importância dos aspectos lúdicos na prática da capoeira nessa faixa etária, podendo levar ao aumento de praticantes e mestres na terceira idade em um futuro próximo. O estudo ratifica a necessidade de maiores investigações nesta área e aponta a necessidade de um aprofundamento maior na aplicação de conhecimentos e conceitos modernos por parte dos profissionais de intervenção específica no setor.

Palavras-chave: Terceira idade. Envelhecimento. Cultura. Capoeira.

Introdução

A capoeira, arte-luta brasileira praticada atualmente em mais de 150 países, conta com um grande número de praticantes, dentre os quais uma parcela significativa na terceira idade, principalmente os próprios mestres. No entanto, pouquíssimos são os estudos sobre os praticantes de capoeira na terceira idade, independentemente do nível de prática, sejam mestres, capoeiristas antigos ou iniciantes, assim como sobre os fatores correlacionais entre sua prática e o envelhecimento, inclusive os aspectos socioculturais e históricos envolvidos. Este estudo visou contribuir com informações e reflexões iniciais sobre o tema por meio de uma revisão bibliográfica e apoiado na experiência e vivência do autor como mestre de capoeira.

* Educador Físico. Professor Substituto do Departamento de Lutas - Setor Capoeira - da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Professor da Secretaria de Estado de Educação do governo do estado do Rio de Janeiro. Mestrando do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciência da Motricidade Humana, onde é integrante do Laboratório de Estudos do Esporte. Especialista em Psicomotricidade pela Universidade Cândido Mendes. Mestre em Capoeira 2º grau pela Federação Nacional de Capoeira do Brasil e pela Federação de Capoeira do Estado do Rio de Janeiro. Integrante do Conselho de Mestres da Federação de Capoeira do Estado do Rio de Janeiro. Sócio-diretor, coordenador técnico e professor da Academia da Usina. Endereço para correspondência: Ricardo Martins Porto Lussac, Rua Conde de Bonfim 1387, Bairro Tijuca, CEP 20530-001, Rio de Janeiro - RJ, E-mail: ricardolussac@yahoo.com.br.

O idoso e a capoeira

Podemos afirmar que, futuramente, haverá muitos praticantes e admiradores da capoeira na terceira idade e, ao mesmo tempo, mais profissionais trabalhando nessa prática. Contudo, estarão preparados para isso? Será que as instituições do ramo também estarão preparadas? Haverá políticas públicas e sociais adequadas?

Embora a ONU classifique como idosas as pessoas a partir de 65 anos, concordamos com o corte estipulado pela Organização Mundial da Saúde para países subdesenvolvidos e em desenvolvimento, que, por sua vez, coaduna-se com a Política Nacional do Idoso, lei federal nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Esta estabeleceu direitos sociais, garantia da autonomia, integração, participação dos idosos na sociedade como direito próprio de cidadania, definindo como “idosa” a pessoa que chega aos sessenta anos de idade.

Perfazem grande parte deste grupo social os aposentados e pensionistas, que em diversas situações sustentam suas famílias no Brasil. Baseada em dados do IBGE de 2002, Marina Silva (2005) afirma que quase seis milhões de idosos no Brasil têm filhos e outros parentes sob sua responsabilidade, o que desmistifica a imagem negativa do idoso como dependente de seus parentes como um ser frágil. Desse modo, ele desempenha um papel socioeconômico fundamental na sociedade e na família brasileira, de utilidade social. Fazem parte do grupo da terceira idade não somente os incluídos pelo fator cronológico e automático

de inclusão em uma determinada faixa etária. De acordo com Acosta (2000, p. 45),

além das pessoas que se enquadram nesta característica cronológica, sabemos também que algumas outras tantas pessoas, ainda que não tenham chegado lá, possuem dificuldades comuns à faixa etária mencionada, como problemas de saúde, isolamento, baixa auto-estima, limitações em sua autonomia de movimento, etc.

Portanto, nas discussões sobre envelhecimento devem-se também levar em conta as idades biológica, social e psicológica, que podem não coincidir com a cronológica, observando, assim, as múltiplas dimensões da velhice e do processo de envelhecimento. (SILVA, 2005). As pessoas incluídas no grupo definido como “terceira idade” têm uma característica diversificada na perspectiva socioeconômica, demográfica e epidemiológica (PEREIRA; CURIONI; VERAS, 2003), e o Brasil, país marcado pela grande desigualdade social e diversidade regional, tem uma maior heterogeneidade no grupo da terceira idade.

É cada vez maior o número de idosos na sociedade brasileira e em outras no mundo. O crescimento da população de idosos é considerado um fenômeno global e sem precedentes. “No Brasil, as estimativas para os próximos 20 anos indicam que a população idosa excederá a 30 milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população”, afirmam Pereira, Curioni e Veras (2003) com base no IBGE. Para Silva (2005), “não há dúvidas que o fenômeno no Brasil possui dimensões complexas, sobretudo no que diz respeito à velocidade com a qual vem ocorrendo”.

O aumento da população idosa no planeta é assustador em razão do panorama de países como o Brasil, onde a realidade social e o estágio de países em desenvolvimento deixam muito a desejar quanto ao preparo para atender às necessidades deste público pela inexistência e ineficácia de políticas públicas. (ACOSTA, 2000, p. 46).

Não há dados sobre o número de praticantes ou de professores de capoeira que se encontram na terceira idade tanto no Brasil como em outros países, muito menos sobre as suas características socioeconômicas, como gênero, alfabetização e nível de educação formal, formação profissional, atuação e população urbana e rural, renda, responsabilidade nos domicílios, entre outros indicadores. A falta de dados impede algumas respostas básicas sobre o assunto. Não se sabe se o exercício físico da prática da capoeira proporciona benefícios de saúde na terceira idade nem o impacto preciso desta atividade. Também não se sabe se lesões adquiridas da prática da capoeira causam sequelas em seus praticantes, quais são essas lesões e se teriam maior ocorrência. Ainda, nada se sabe se o fato de a capoeira ser praticada, em sua maioria, por pessoas de classes menos favorecidas teria repercussão no prolongamento de vida de seus praticantes, por exemplo.

Nesse sentido, o papel de instituições organizacionais da capoeira, como federações, associações, entre outras, é de extrema importância na obtenção e atualização de dados indicadores para pesquisas, que viriam proporcionar ações mais precisas e eficazes de políticas pú-

blicas e sociais. Há várias federações e grupos que não são organizados, ao passo que os organizados atuam de modo isolado. Essa fragmentação na organização institucional no campo da capoeira não fornece condições adequadas para a convergência e análise de dados, o que causa uma debilidade no trato com a população idosa capoeirística. “É necessário conhecer de modo mais sistemático e preciso o rosto do processo de envelhecimento no Brasil, a fim de oportunizar uma sintonia entre os programas, projetos e políticas de intervenções sociais para os idosos.” (SILVA, 2005). Portanto, há a necessidade de se conhecer o rosto do processo de envelhecimento dos praticantes de capoeira.

No Estatuto do Idoso, lei nº 10.741, de 3 de outubro de 2003, que pode ser considerado um dos maiores avanços em termos de legislação em políticas sociais e públicas para os idosos, os artigos 3º e 20 preveem o direito do idoso a liberdade, educação, cultura, esporte, lazer, diversões, todos encontrados na prática da capoeira. Portanto, a capoeira pode ser uma excelente ferramenta a serviço da educação pelos direitos humanos.

Em um trabalho com a terceira idade, as três maneiras de intervenção psicomotora (MELLO, 2002) – reeducação psicomotora, terapia psicomotora e educação psicomotora – podem ser empregadas em separado ou ao mesmo tempo, considerando as peculiaridades desta fase da vida. Contudo, em todas essas a capoeira pode ser o meio para atingir os objetivos almejados.

No caso dos idosos, além dos mestres antigos que praticam a capoeira de forma

integral e com toda a sua jovialidade, há os praticantes que só a descobriram há pouco tempo, mas já compõem músicas, cantam, tocam instrumentos, pesquisam profundamente a capoeira e temas correlatos; jogam a capoeira de acordo com as suas limitações e participam das atividades sociais de seu grupo de capoeira. Há também aqueles que têm prazer e paixão em admirar uma roda de capoeira, podendo participar até junto ao coro da roda ou pesquisar de modo amador esta fascinante e multifacetada arte. Cabe ressaltar que a atividade de capoeira direcionada ao idoso deve respeitar a individualidade de cada um dos praticantes; por isso, as propostas devem estar de acordo com este público-alvo, atendendo a suas necessidades e anseios e respeitando suas limitações.

Praticamente, pelo que foi investigado, inexistente publicação específica referente ao tema capoeira e terceira idade. Como em outros casos, talvez isso seja o reflexo do baixo número de profissionais de capoeira atuando no setor, ou, mesmo, da inobservância das atividades de capoeira com e pelos idosos. Atualmente, poucos profissionais atuam com a capoeira especificamente na terceira idade, mas há casos em que a capoeira e seus recursos são aproveitados em trabalhos voltados para este público, como o da Capoterapia em Brasília, realizada pelo mestre Gilvan.

Acredito que, conforme houver a formação qualificada dos profissionais de capoeira, a tendência será o reconhecimento desses profissionais e, respectivamente, da capoeira neste setor. Podemos esperar o desenvolvimento dessa área

em razão do aumento do número de praticantes e mestres na terceira idade num futuro próximo em todo o mundo, o qual talvez venha acompanhado de um maior respeito e admiração pelos mestres antigos.

Em razão da baixa produção acadêmica sobre o tema, é necessário ampliar as pesquisas para um maior conhecimento das potencialidades de utilização da capoeira direcionada ao desenvolvimento e manutenção de seus praticantes da terceira idade e das correlações entre capoeira e envelhecimento.

Um viés a ser abordado em pesquisas é a ludicidade da capoeira. O aspecto lúdico é um dos grandes responsáveis atualmente pela procura e prática da capoeira. Por isso, deve ser um dos principais aspectos a ser trabalhado, sendo um dos possíveis canais para se conseguir os objetivos desejados num trabalho com idosos. Nas palavras de Acosta (2000, p. 45-46),

[...] independentemente da idade, cada cidadão deve ter respeitado o seu espaço de participação social e contribuir a partir de suas possibilidades. No trabalho com os idosos somos levados a refletir sobre quais são essas novas maneiras de participação, e o envolvimento lúdico é, sem dúvida alguma, a maior de todas [...]. Para quem gosta de definições, no Dicionário Escolar da Língua Portuguesa, editado pelo Ministério da Educação, encontramos o seguinte: “Lúdico: relativo a brinquedos, jogos, sem mira de resultados materiais”.

De acordo ainda com o autor (2000, p. 47 e 48), o lúdico

[...] não é definível, não é possível dizer ou precisar o que seja o lúdico, apenas fazer aproximações sobre seu valor e funções. Creio que seja mais um daqueles casos de conceito que todo mundo entende e aceita, mas ninguém delimita, assim como educação cultura, etc. Portanto, o lúdico seria fundamentalmente experienciável, vivido, e depende de como cada indivíduo o experiencia para ser isso ou aquilo. Este é um objetivo possível do trabalho com a terceira idade: aumentar a autonomia dos idosos através do trabalho com o movimento humano, enfocando a partir da perspectiva lúdica.

Acosta (2000, p. 45), ao afirmar que o lúdico deve ser experienciado e vivido, nos leva a pensar que o lúdico não está em assistir a um programa de TV aos domingos, mas nas vivências concretas do homem, principalmente por meio do corpo e das relações entre os corpos, as pessoas. Algumas das possibilidades dessas vivências podem acontecer por meio da capoeira. Finalizando, o autor aborda a atitude como fator crucial para a concretização do lúdico:

A meu ver a descoberta de que não existem brinquedos ou atividades que “magicamente” carreguem consigo uma ludicidade embutida. Existem sim atitudes lúdicas, atitudes brincalhonas, fundamentalmente porque o lúdico se dá em cima de valores que são construídos por quem livremente adere às propostas.

O exposto nos leva a crer que, sendo o lazer uma das moradas do lúdico, tudo se resume em: tempo e atitude, tanto da parte do idoso, quando pratica, vive a capoeira, quanto da parte do mestre de capoeira, quando realmente sabe o que faz ao organizar uma aula para os seus alunos de terceira idade. A descoberta e o resgate são atraentes e motivantes

ao idoso. Nesse sentido, de acordo com Acosta (2000, p. 53),

[...] na terceira idade “se resgata” a ludicidade dessas pessoas ou então “se apresenta” o lúdico a elas. Nossos velhos perderam a capacidade de criar, de transformar as situações em momentos de prazer, de alegria, exatamente por sua construção vida afora sob o preceito da seriedade, do trabalho, da maximização de seu tempo; tudo enraizado num processo de endoculturação, legitimado por uma pressão de ordem social muito grande e imensamente maior que o indivíduo.

O espírito e ideário libertário presente no campo da capoeira – no senso comum de seus praticantes –, forjados em, no mínimo, dois séculos de resistência popular no Brasil por meio do exercício da arte-luta, podem auxiliar o praticante a se libertar das pressões do cotidiano e de outras amarras impostas e ao longo da vida. O jogo da capoeira vem sendo praticado com seus aspectos lúdicos e socializantes há longa data e por uma grande diversidade de tipos sociais. A capoeira sempre teve um caráter agregador, o que pode ser constatado desde o início do século XIX, nas primeiras evidências de sua ocorrência no Rio de Janeiro. (SOARES, 2002).

Na prática hodierna da arte-luta não é diferente, pois se verifica o potencial natural e estimulatório de socialização da capoeira, fortificando o sentimento de pertencimento e de identidade social através dos grupos de capoeira e da interação entre grupos em rodas, treinos, eventos e outras práticas sociais. É comum encontrar entre os praticantes de capoeira o sentimento de família por seu grupo e pelos que o integram, tendo o mestre como figura principal,

norteadora e reguladora desse sistema de interação. Sendo os mestres, em muitos casos, pessoas idosas ou chegando próximo do corte cronológico que assim define a pessoa como parte do grupo de terceira idade, o papel desta faixa etária no campo da capoeira ganha importância. Se levado em conta que a capoeira é uma arte e cultura transmitida essencialmente por meio verbal e gestual, o conhecimento e experiência dos mestres ganham importância e uma dimensão muito maior na perspectiva de tradição e história de uma prática.

É curioso constatar que a capoeira já foi chamada até de “dança de velho” em razão do modo de gingar/peneirar de alguns praticantes. Hoje, infelizmente, constatamos algumas vezes a preferência da clientela pelo aprendizado da capoeira com jovens professores, que, com seus saltos e performances corporais, atraem os pretendentes em detrimento do grande conhecimento dos velhos mestres, o qual os jovens praticantes não conseguem vislumbrar em razão da perspectiva de mercado, do culto ao corpo e da produção de resultados imediatos.

Nesse cenário, não é de estranhar que as pessoas idosas estejam incluídas como grupo passível de discriminação, de acordo com o Programa Nacional de Direitos Humanos instituído em maio de 2002. (PEREIRA; CURIONI; VERAS, 2003). De acordo com Silva (2005), a sociedade contemporânea oferece pouquíssima oportunidade para exercitar a lembrança, que é instrumento de diálogo fundamental entre as gerações. Segundo o autor, possivelmente o que foi produzido no passado já não tem interesse hoje e será destruído.

Raríssimos são os casos como o do mestre João Grande, nascido em 1933 na Bahia, que na década de 1990 se mudou para os Estados Unidos da América, mais especificamente para a ilha de Manhattan, onde abriu uma academia e nela permanece até os dias atuais. Este mestre de capoeira só foi reconhecido no exterior, inclusive financeiramente, recebendo o título de “Doutor” pela Upsala College. Geralmente, no Brasil, este tipo de título costuma ser dado *pós-mortem*, como aconteceu com o mestre Bimba.

Em 2008 a capoeira foi reconhecida pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional como “Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil”, por meio do registro das “rodas de capoeira” no *Livro das formas de expressão* e do “ofício dos mestres de capoeira” no *Livro dos saberes* (IPHAN, 2009). Certamente, o próximo passo é ser candidata a patrimônio da humanidade pela Unesco. A capoeira, como jogo que reúne empolgante história de sobrevivência, música, cantos e instrumentos, é, sem dúvida, um excelente meio para o desenvolvimento e manutenção geral na terceira idade pela sua característica lúdica. No entanto, há ponderações que devem ser ressaltadas em se tratando desta faixa etária.

Ao trabalhar com o idoso, devem-se conhecer as características desta fase da vida e também as do próprio idoso com o qual se trabalha, para efetivar uma intervenção profissional com ética, responsabilidade, respeito e competência. Para Bechara, “é de fundamental importância que a pedagogia da capoeira tenha como alicerces o diagnóstico de quem é o aluno, e em que nível de motricidade ele

se encontra”. (1986, p. 24). Acrescenta o autor: “Conhecer as características básicas das diversas faixas etárias se torna importante, para que tenhamos um ponto de partida para a práxis da motricidade na capoeira.” (p. 25).

Isso ocorre porque nessa fase da vida pode ocorrer a morbidade característica do geronte, retrogênese e certas peculiaridades, como a redução da força e tônus muscular, atrofia dos grandes grupos musculares, redução da flexibilidade, surgimento ou acentuação de problemas posturais, possibilidade do aparecimento da osteoporose e da senilidade, mudanças emocionais e no autoconceito, dificuldades na comunicação e na aprendizagem de informações novas em certos casos, além de vários outros problemas e doenças crônicas e simultâneas próprias do envelhecimento.

Nessa fase a fadiga do ser, acumulada durante toda a vida, começa a externalizar todas as suas mazelas em termos de deficiências e vivências, com sentimentos de finitude da vida, de proximidade da morte, de perda, de marginalidade, abandono, decepção, de desvalorização de seu papel social, de não pertencimento, entre outros. Devem-se, então, respeitar suas manias, regras, normas e horários e estimular o seu corpo, a sua autonomia e bons sentimentos, como o amor e, por que não, inclusive o sexo na melhor idade, pois pode ser constatada uma grande estranheza quanto à prática do sexo por mulheres idosas.

A atividade física beneficia a terceira idade em vários fatores, além dos benefícios fisiológicos diretos do exercício físico orientado, como melhora do convívio so-

cial, maior abertura para adquirir novos conhecimentos, melhora do estado de humor, melhora da aceitação diante da ideia de envelhecer, sabendo contornar melhor os problemas naturais da velhice, além de propiciar o bem-estar.

Podemos também citar alguns fatores importantes para o bem-estar: atividade(s) física(s) adequada(s), boa saúde, bom nível socioeconômico, alimentação apropriada, grau de interação social, estado conjugal, familiar e afetivo, moradia, disponibilidade de transportes e de bom atendimento e serviço de saúde, com profissionais, exames e medicamentos. Esses fatores devem ser buscados e conquistados na luta social, da qual a capoeira – cujo ambiente de prática tem uma característica altamente agregatória – também deve fazer parte. Afinal, a capoeira, como meio de educação, deve ter dentre as suas finalidades o preparo para o exercício da cidadania, de acordo com os artigos 1º e 2º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. (BRASIL, 1996). E pode-se considerar uma das principais ações deste exercício, a qual deve ser estimulada, o combate à gerofobia, por meio da educação e de mecanismos punitivo-pedagógicos previstos em lei.

Há a necessidade de certos procedimentos e de cuidados especiais para este grupo especial que é a terceira idade, como anamnese, avaliação física, médica, psicológica e outras se necessárias, além de um programa de atividades muito bem elaborado. Não se pode trabalhar com um idoso com osteoporose sem os devidos cuidados médicos e de assistência no decorrer das atividades, nem deixar

de orientar, estimular ou levar este idoso para tomar o sol necessário à fixação do cálcio em seu organismo. Ainda, é preciso ter cuidado com quedas e exercícios de impacto, ministrar exercícios de força isométricos, elevando a pressão arterial quando não se pode fazê-lo. E no caso de um diabético, o que fazer num quadro hipoglicêmico? Quais os tipos e características das diabetes?

Vê-se, então, a clara necessidade da interdisciplinaridade e preparação dos profissionais envolvidos, pois, por exemplo, há medicamentos que podem mascarar a real frequência cardíaca de uma pessoa. Assim, quando não há um trabalho conjunto com o médico responsável, algumas atividades físicas podem comprometer a integridade e saúde do praticante, que poderá ser submetido a sérios riscos.

O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs), que é responsável pela execução do programa Agita São Paulo, realizou um estudo no ano de 2008 em parceria com a Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo, por meio do qual verificou que os idosos deste estado praticam pouca atividade física. Apesar de a amostra da pesquisa ter sido pequena em relação à população geral (2,6 mil homens e mulheres entrevistadas na capital e em outras 13 regiões do estado de São Paulo), o estudo é relevante, pois se pode especular sobre o cenário geral do estado. Também é possível transpor esses dados para o restante do Brasil, respeitando e observando as diferenças regionais e socioeconômicas.

A pesquisa merece importantes considerações, pois demonstrou que

28,9% das pessoas ouvidas na pesquisa com sessenta anos de idade ou mais não atendem às recomendações da Organização Mundial de Saúde de realizar, pelo menos, 30 minutos de atividades físicas em cinco dias por semana. Foram considerados totalmente sedentários pela pesquisa 8,4% dos idosos e 10,3% como irregularmente ativos totais – aqueles que praticam alguma atividade física de modo errado em relação ao tempo e ao número de dias em que se exercitam; outros 10,2% de idosos foram avaliados como irregularmente ativos parciais – aqueles cuja quantidade de dias ou tempo recomendado para os exercícios não é seguida corretamente. (FAPESP, 2009).

O estudo também verificou que a segunda faixa etária com maior prevalência de sedentarismo ou prática de atividade física insatisfatória entre os paulistas é a de 30 a 39 anos de idade, representando 21,2% do total de entrevistados. Entre as pessoas de 19 a 29 anos de idade, esse índice é de 18,3%, quase o mesmo que os 18,2% de pessoas entre 40 e 49 anos de idade. (FAPESP, 2009). Esses números são preocupantes numa sociedade em que o nível de estresse social é alto e na qual também há uma tendência a aumentar o número de sedentários.

Em outra faixa etária pesquisada, a dos adolescentes entre os 14 e 18 anos de idade, o índice de sedentários e irregularmente ativos é de 11,4%. (FAPESP, 2009). Se pensarmos que a oferta de atrativos virtuais, como os *videogames* e os *sites* de relacionamento, têm alcançado um alto nível de interesse nesta faixa etária e que essas práticas estão cada vez

mais acessíveis às classes sociais menos favorecidas, produzindo uma cultura de menor prática de atividades físicas e de integração social, podemos sugerir que os adolescentes de hoje serão idosos com menores condições de saúde ao chegar à terceira idade, justamente em razão da falta da cultura e da prática de atividades físicas durante a juventude. Nesse sentido, o incentivo à prática de atividades físicas, dentre as quais a capoeira, pela população em geral torna-se uma importante ação em termos de políticas para a saúde pública, o que certamente trará repercussões ao público de terceira idade atual e futuro.

Em termos de longevidade, não podemos deixar de referir que, além dos benefícios da atividade física, uma alimentação adequada e balanceada, somada a uma boa qualidade de vida, é imprescindível não só na terceira idade, mas ao longo de toda a vida, antes mesmo do início do processo natural de envelhecimento. Inclusive, os vegetarianos defendem a sua dieta como um caminho para a longevidade, bem-estar e qualidade de vida. Creio que, somada ao consumo de peixes ricos em Omega 3, a dieta vegetariana, sob acompanhamento médico e nutricional, pode contribuir consideravelmente para uma melhor qualidade de vida, mas há outros caminhos nutricionais saudáveis que merecem maiores investigações e considerações nos aspectos regionais, culturais e socioeconômicos.

Mudanças radicais na alimentação devem ser acompanhadas por profissionais especializados. Também não podemos esquecer os fatores culturais

na alimentação dos idosos, observando os possíveis impactos nas mudanças do hábito alimentar. Geralmente, essas mudanças bruscas no hábito alimentar são derivadas de orientações médicas, ou seja, quase nunca por vontade própria, causando uma certa insatisfação e desprazer ao idoso, que muitas vezes tem a alimentação como um de seus prazeres e até como um meio de interação social.

Mesmo com todas as dificuldades em realizar um trabalho sério e seguro com idosos, os profissionais de capoeira não devem se intimidar. Além de buscar o aprimoramento profissional para trabalhar com esta faixa etária, o profissional pode trabalhar muitos aspectos da capoeira sem medo, pois oferece amplas possibilidades de trabalho de modo seguro. Um dos principais pontos a ser lembrado é que os idosos estão lá não para serem exímios capoeiristas, mas para praticar a capoeira dentro de suas possibilidades, limitações e ritmo próprio. Outro ponto é a busca por um maior contato interdisciplinar entre os profissionais envolvidos no cuidado com seus alunos de capoeira na terceira idade.

Devemos lembrar a oportunidade que nos é dada quando em contato com essas pessoas, os “nossos velhinhos”, pois aprendemos muito, visto que eles têm muito a nos ensinar. Sentimos e observamos coisas não antes imaginadas e aprendemos a ser mais solidários e menos preconceituosos, além de modificar e enriquecer as nossas relações sociais. Deparando-nos com as diferenças e as dificuldades destes grupos, podemos ajudá-los e construindo a organização de um mundo e uma sociedade mais justa e

preparada para acolher esta parcela da população, da qual muitos de nós faremos parte. Não podemos esquecer que, se nos for concedido este direito, poderemos ser os “velhinhos” futuramente, e para que isso seja agradável devemos melhorar a qualidade de vida atual deste grupo social para termos uma melhor e mais segura perspectiva de futuro.

Devemos incentivar os idosos e também ter ciência – para o nosso próprio futuro na vida – de que a idade deve ser medida pelo brilho nos olhos, pela vontade de viver e pelo que se faz na e da sua vida. Desse modo, o objetivo a ser atingido deve ser trabalhado segundo este enfoque.

O idoso, apesar de todas as dificuldades que enfrenta, deve procurar viver melhor e bem. Aproveitando a frase “se você não aprender hoje, não terá o que ensinar amanhã”, podemos convertê-la para a seguinte ideia: se você não transmitir a ideia e não procurar fortalecer a cultura de ajudar no reconhecimento social do(s) idoso(s) hoje, provavelmente, não haverá um maior reconhecimento desta parcela social no futuro.

É necessária a valorização da terceira idade, o que deve ser realizado por meio de uma nova interpretação da velhice, alterando a visão atual da sociedade, centrada na exclusão e na supervalorização da juventude e da estética, e desvinculando a imagem do idoso dos conhecidos estereótipos velho doente, incapaz, lerdo, chato, entre outros. Essa mudança, com certeza, beneficiará os nossos mestres da vida e os mestres de capoeira; do contrário, corremos o grande risco de no futuro passarmos por igual ou

pior situação. Temos de criar uma nova cultura em relação ao envelhecimento, aos idosos e aos mestres antigos. Neste intuito, fica a sugestão de discussões sobre o emprego de práticas pedagógicas no ensino da capoeira voltadas para esse fim e a revisão das relações entre as diferentes gerações de capoeiristas.

Third age, ageing and capoeira

Abstract

This article aims at contributing to a little explored theme in the academy: the third age, ageing and capoeira. Through a bibliographical review and supported by the experience of life of the author as a capoeira master, it contributes with information and initial reflections on the subject. This study shows the importance of playful aspects in the practice of capoeira at this age. With the increase of third age practitioners and masters in a near future, there is a need for further investigations in the area and for a greater deepening in the application of concepts and knowledge by the professionals that act specifically in the sector.

Key words: Third age. Ageing. Culture. Capoeira.

Referências

- ACOSTA, M. A. F. A ludicidade na terceira idade. In: SANTOS, S. M. P. (Org.). *Brinquedoteca: a criança, o adulto e o lúdico*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2000. p. 43-56.
- BECHARA, M. A. A criança e a capoeira. *Artus - Revista de Educação Física e Desportos*, Rio de Janeiro, n. 17, p. 24-29, 1986.

BRASIL. Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003. *Estatuto do Idoso*. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 3 de outubro de 2003.

_____. Congresso. Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF., 5 jan. 1994. Seção 1, ano 132, n. 3.

_____. Decreto 1.498, de 3 de julho de 1996. Regulamenta a Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994 que dispõe sobre a Política nacional do Idoso, e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF., 4 jul. 1996. Seção 1, ano 134, n. 128, 12278-12279.

_____. Portaria 1.395, de 9 de dezembro de 1999. Política Nacional de Saúde do Idoso. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*. Poder Executivo, Ministério da Saúde, Brasília, DF, 13 dez 1999. N. 237-E, seção 1, p. 20-24.

_____. Lei 9.394/1996, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*, Brasília, 23 de dezembro de 1996.

FAPESP. Pouca movimentação. *Agência de Notícias da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo*, Notícias, 9/3/2009. Disponível em: <www.agencia.fapesp.br/materia/10191/noticias/pouca-mavimentacao.htm>. Acesso em: 19 abr. 2009.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/portal/montarPaginaInicial.do?jsessionid=B55A120F4DD8285D77856E25787D5E97>. Acesso em: 28 mar. 2009.

LUSSAC, R. M. P. *Desenvolvimento psicomotor fundamentado na prática da capoeira e baseado na experiência e vivência de um mestre da capoeiragem graduado em*

educação física. 2004. 450 f. Monografia (Pós-Graduação Lato Sensu) - Universidade Cândido Mendes.

PEREIRA, R. S.; CURIONI, C. C.; VERAS, R. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. *Textos sobre Envelhecimento*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 43-59, 2003.

SILVA, M. C. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. *Textos sobre Envelhecimento*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 43-60, 2005.

SOARES, C. E. L. *A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850)*. 2. ed., ver. e ampl.. Campinas: Unicamp/Centro de Pesquisa em História Social da Cultura, 2002.