

Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver

Changes of the bodily perceptions and of the aging process in the elderly individual belonging to the Reviver group

*Sionara Tamanini de Almeida**

Resumo

A pesquisa é o resultado de um estudo qualitativo caracterizado como exploratório descritivo, realizado com 23 idosos pertencentes ao grupo de terceira idade Reviver, da Rede Metodista de Educação - IPA. O objetivo do estudo foi avaliar as modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso por meio da vivência da ginástica terapêutica chinesa Lian Gong. Observamos que o Lian Gong veio ao encontro da perspectiva de perceber, sentir e conscientizar o corpo. O estudo mostrou também que o exercício realizado conscientemente despertou nos voluntários a importância da prevenção e houve um crescente nos comentários realizados sobre seus corpos.

Palavras-chave: envelhecimento, Lian Gong, prevenção.

Introdução

Os indivíduos passam por alterações durante suas vidas. Aspectos físicos modificados influenciam na atividade motora, o que geralmente traz diferentes sentimentos nos idosos. Juntamente com tais alterações, temos ainda aspectos socioculturais e históricos mediando o indivíduo, construindo uma subjetividade identificada na sua atitude corporal. Assim, o envelhecimento pode ser reconhecido e construído de diversas formas nos indivíduos; tudo irá depender do ângulo observado e sentido por cada um. Podemos viver a etapa com plenitude e serenidade, ou, então, aprisionarmo-nos em amarguras, queixas e ressentimentos.

Segundo Morais (1992), toda atitude do homem é uma atitude corporal. O corpo é o centro de tudo que acontece e

* Fisioterapeuta pela Rede Metodista de Educação-IPA e acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física na Ufrgs.

significa. É a partir do corpo que conhecemos nossa verdade e a forma de envelhecermos.

O corpo é objeto de estudo e o meio pelo qual atua a fisioterapia, que vem ao encontro da possibilidade de instigar os pacientes a sentir o processo individual de envelhecimento, tudo com o intuito de, quando esse transparecer, não se tornar uma surpresa desagradável. O envelhecimento deve possuir significado na vida das pessoas, e a intenção é ajudar os indivíduos na construção de um caminho positivo para o envelhecer.

Um meio que oportuniza a realização do sentir, do refletir e do conscientizar sobre o envelhecimento é através da vivência de uma ginástica terapêutica chinesa denominada “Lian Gong”, que permite ao indivíduo se mover respeitando sua condição física. Trazido da cultura chinesa, uma cultura sempre atenta e respeitosa com o idoso e o processo de envelhecimento, o Lian Gong é composto por séries de 18 exercícios completos e de fácil assimilação, extraídos das técnicas do Tai Chi Chuan. De acordo com Menezes e Acosta (2000), esta atividade é considerada excelente para exercitar o corpo, não tendo limites de idade, ou seja, qualquer um pode praticá-la e seus benefícios são percebidos naturalmente, sem esforços.

Segundo Lee (1997), os movimentos foram desenvolvidos de acordo com as características anatômicas e fisiológicas de cada região do corpo, considerando-os dentro do organismo como um todo.

São exercícios fáceis de abrir, fechar, expandir e recolher o corpo, que induzem a uma sincronia da respiração, a qual deve ser espontânea. Como cuidados na realização, deve-se procurar conquistar gradativamente maior amplitude de movimento. As vantagens são: fortalecer o sistema imune, fortalecer o corpo, recuperar a vitalidade fisiológica, manter a função pulmonar adequada, melhorar a função do sistema digestivo, ativar a circulação, prevenir dores e doenças, retardar o envelhecimento.

Os exercícios chineses apresentam ainda como características a calma, a tranquilidade e a lentidão na sua execução. Com tais qualidades, acreditamos que sua prática consciente propiciaria a percepção corporal e do processo de envelhecimento de cada indivíduo, prevendo ou revertendo o envelhecimento. Avaliar as modificações perceptivas é o principal objetivo da pesquisa, utilizando como meio essa ginástica terapêutica.

Poucos estudos científicos envolvendo vivências corporais são encontrados na literatura disponível. Observamos a necessidade de estudos direcionados a exercícios que possuam a propriedade de aprimorar a consciência corporal das pessoas, neste caso, idosos, a fim de obter um autoconhecimento e, consequentemente, prevenindo ou revertendo o processo de envelhecimento.

O envelhecimento é um processo muito lento e quase imperceptível no seu início. De acordo com Chopra (1997), a lentidão do processo torna-o

inconsciente para a maioria das pessoas, entretanto é cheio de representações, significados e tabus. A pesquisa vem revelar esses significados e propiciar a reflexão sobre corpos e vidas no mundo interior e singular de cada um.

Metodologia da pesquisa

A pesquisa é fruto de um estudo qualitativo caracterizado como exploratório descritivo. Conforme Goldim (1995), a pesquisa qualitativa apresenta a descrição como essência e a visão de processo como fundamento. Pesquisas dessa qualidade apresentam como pontos fundamentais a importância dada ao ambiente e ao papel desempenhado pelo pesquisador.

Quanto ao aspecto exploratório da pesquisa, temos a característica de “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito”, e também “o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições” (GIL, 1994, p. 45-46). Sobre o aspecto descritivo, Triviños (1987) expõe que possui como objetivo primordial a descrição dos fatos e fenômenos de determinada realidade.

Para coletar as informações utilizamos os seguintes instrumentos: dois questionários, entrevistas (gravadas em fitas cassete) e a observação do pesquisador das atitudes dos voluntários durante a atividade. A análise dos documentos foi realizada através de uma estatística descritiva. Foi mantida na análise a linguagem com a qual o sujei-

to se expressou durante as vivências e no preenchimento dos questionários.

A população do estudo foi composta por pessoas da terceira idade pertencentes ao Grupo Reviver da Rede Metodista de Educação – IPA, que desenvolveram, regularmente, no ano de 2002, atividades multidisciplinares, de segunda a sexta-feira. As idades dos participantes oscilaram entre 57 e 83 anos. Participaram do estudo 23 pessoas (1 homem e 22 mulheres), mas somente 17 concluíram a pesquisa. A pesquisa foi realizada junto com as atividades da quarta-feira. A seleção foi realizada a partir da vontade de participação de cada um, utilizando-se como critério que os voluntários não possuíssem doença incapacitante para o exercício ativo.

O período de realização da pesquisa foi de 27 de março a 26 de junho de 2002, totalizando três meses de coleta. O local foi a Rede Metodista de Educação – IPA, no prédio B, situado na rua Joaquim Pedro Salgado, nº 80, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. O processo iniciou-se com o preenchimento do questionário inicial, no primeiro encontro. Nos oito encontros posteriores ocorreu a atividade em si, ou seja, a vivência dos exercícios, os quais eram divididos em quatro etapas.

A primeira etapa, denominada “parte sensitiva”, constituída um momento em que o pesquisador guiava a atenção para todas as partes dos corpos dos voluntários. Na segunda, denominada “oralidade”, desenvolvia-se o relato, através de questões pre-

viamente estruturadas, do que fora sentido na etapa anterior. Na terceira etapa, ocorria a explicação dos exercícios e a vivência de todos os exercícios propostos em seqüência. Na quarta, segundo momento de oralidade, eram relatadas as sensações e percepções sentidas pelos voluntários durante e após os exercícios; também através de questionamentos previamente estruturados. No décimo encontro ocorreu o preenchimento do questionário final.

Os momentos de oralidade constituíram o memorial oral das vivências. Foram totalizados no período da pesquisa dez encontros com oito vivências. A atividade tinha caráter coletivo, mas eram solicitados silêncio e concentração durante a execução dos exercícios, a fim de se voltar a atenção para as sensações corporais. A implantação de um novo exercício era realizada de forma lenta e gradual, respeitando as possibilidades do grupo.

Durante a realização dos exercícios não houve correção dos erros cometidos pelos voluntários, pois, de acordo com Mendonça (2000), nenhuma correção vinda de fora é eficiente. A autora ainda completa que, para o indivíduo alcançar resultados duradouros, deve, por si mesmo, procurar a melhor maneira de executar um movimento. Devem-se descrever detalhadamente as fases de cada atividade e o praticante começa a atividade com a observação do instrutor, mas sem interferência direta.

Descrição, análise e discussão dos resultados

Ao término da coleta, os dados foram descritos e analisados individualmente, ou seja, descrevemos o caminho realizado pelos voluntários no estudo. Essa forma de demonstrar os resultados foi escolhida para não corrermos o risco de perder a singularidade do sentir uma vivência. Após, realizamos a descrição e a análise geral do questionário inicial, das vivências e do questionário final, identificando as respectivas categorias encontradas. Juntamente com a descrição e análise geral do questionário final, realizamos a comparação dos dados com o intuito de verificar as modificações ocorridas no estudo.

A discussão dos resultados tenta explicar o fenômeno ocorrido no grupo analisado. Pela análise geral dos dados coletados e da maioria das respostas encontradas na descrição dos resultados, analisamos o caminho realizado pelos voluntários na pesquisa. Mostramos como era a percepção do corpo e do processo de envelhecimento dos voluntários no início do estudo, identificamos a trajetória realizada pelo grupo nas vivências e, ao final, as modificações ocorridas nessas vivências. Neste artigo, fazemos um apanhado geral dos resultados obtidos e discutidos em cada etapa do processo investigatório.

Questionário inicial

Apoiados nas informações recolhidas no questionário inicial, constatamos a presença de uma percepção negativa, ausente ou indecisa do corpo pelos voluntários. Como exemplos das informações coletadas temos “dolorido” (V7) e “pesado, sem agilidade” (V12), assim como o sentir a forma corporal é indefinido, em razão de não existir predominância de respostas positivas ou negativas no grupo.

Relacionando seus segmentos corporais, os voluntários acabaram por sentir negativamente ou negar a maioria dos segmentos (ausência de sensações). Quanto ao sentir o processo de envelhecimento, as respostas denunciaram a ausência de sentir, ou o sentir negativamente o processo. Como exemplos de respostas temos: “Perdendo o vigor” (V7) e “declínio” (V10).

Contrariando a negatividade encontrada até aqui, tivemos apontamentos de sentimentos positivos em relação aos seus corpos. Os objetivos de vida também demonstraram uma forma positiva de pensar: “Dias melhores” (V10). Viam a si próprios e a suas vidas de forma otimista e positiva, do que é exemplo “Procuro me sentir mais feliz” (V16), e sobre suas vidas: “Ótima” (V21).

Sobre a imagem pessoal dos voluntários na questão sobre como viam a si próprios e a suas vidas, podemos confrontar os dados com os iniciais sobre o sentir o corpo, a forma, os segmentos e o envelhecimento. Explicitando mais,

primeiramente, por um lado, vemos o discurso dos voluntários sobre seus corpos predominantemente negativos; por outro, observamos relatos positivos em relação a si próprios e a suas vidas.

A ambivalência das respostas dos voluntários é discutida através de Lowen, que traz uma visão diferenciada sobre a relação mente e corpo, sobre o estar em contato.

Estar em contato quer dizer perceber seu próprio corpo, suas expressões, seu estado de abertura, e seus padrões de tensão. Quando se está em contato com o *self* corporal, não está funcionando apenas com base numa imagem mental que pode ou não corresponder a este *self*. Estar em contato também significa que se tem certa compreensão das experiências que marcaram nossa personalidade, principalmente ao nível do corpo. Não estou enfatizando exageradamente o fato de que o corpo é a pedra de toque da realidade de alguém. A pessoa que pensa que se conhece mas está sem contato com a qualidade e o significado das suas reações físicas está funcionando sob uma ilusão. Confunde as intenções com as ações. Em seu coração a pessoa quer sair em busca, mas este impulso não pode fluir livremente por causa de sua armadura muscular. As ações são hesitantes, indecisas e ambivalentes. Naturalmente evocam respostas igualmente indecisas e ambivalentes (LOWEN, 1983, p. 186).

Com base no que foi discutido, evidenciamos que os voluntários se mostraram abertos e positivos com relação a si e a suas vidas, mas não estavam em contato real com seus corpos, ou seja, não refletiam sobre eles, sobre como melhorá-los a fim de haver maior coerência entre o que sentiam e o que ex-

pressavam. Portanto, muitas vezes tentamos negar problemas ao invés de nos encontrarmos com eles para superá-los. Todos os relatos breves e sem reflexão sobre o corpo nada mais são que a repressão de sentimentos insuportáveis das exigências corporais excessivas feitas durante os anos.

Como último resultado deste primeiro contato, tivemos expectativas boas e positivas frente ao trabalho. Houve no estudo expectativas de melhorias pessoais de sensações negativas e expectativas de melhorias corporais a partir da atividade proposta. Ilustramos com os seguintes depoimentos: “Espero que vá me proporcionar momentos agradáveis e que tragam melhoria de vida” (V19) e “ficar calma, sem dores e sem cansaço” (V8).

Portanto, encontramos neste grupo a dualidade como característica: negativos e ausentes em relação aos seus corpos, mas presentes e abertos em suas mentes. Para Chopra (1997), permanecer aberto às mudanças, aceitar o novo e dar boas-vindas ao desconhecido, ao qual acrescentaríamos a esperança de melhorar, é muito bom e positivo. Porém, entrar em contato, como afirma Lowen (1983), é muito importante para sentirmos o que nos atrapalha, assim como o porquê disso, junto com nossas reais potencialidades para seguir em frente, livres e com os pés no chão.

Vivências

Durante o trabalho, os voluntários relataram diversas descrições, sensações, sentimentos e alterações corporais sentidas quando da realização das vivências. Foram oito encontros nos quais eles entraram em contato maior com seus corpos e sentiram sua história corporal.

O caminho traçado pelos voluntários foi singular. Para Suarez(2002),¹ quando é realizada uma vivência corporal, cada indivíduo sente a mesma proposta de uma determinada maneira. O ser humano é único, com experiências de vida própria e heranças recebidas (informação oral); assim, sentindo e percebendo melhor o seu corpo numa vivência corporal, cada um terá um sentimento diferenciado aflorado no momento.

Os relatos obtidos durante as vivências foram divididos em três categorias principais: relatos do que os voluntários sentiram enquanto realizavam as vivências, subdivididos em relatos relacionados à memória corporal pregressa e à memória recente; relatos do que sentiram como resultados das vivências, ou seja, posteriormente à vivência, o que o trabalho deixou-lhes de sensação; por fim, relatos que foram identificados como modificações percebidas.

Tomando por base o grande número de depoimentos obtidos durante as vivências, mostraremos alguns relatos importantes evidenciados através do memorial oral das vivências. Nos relatos que definiram o trabalho enquanto

ocorria a realização das vivências, houve uma subdivisão em dois grupos: aqueles que descrevem sensações corporais durante a vivência dos exercícios e os que colocam o que aconteceu no corpo do voluntário durante a realização dos exercícios.

Exemplificamos com um depoimento que expressa uma sensação corporal, demonstrando o que o corpo do voluntário “disse” no momento da atividade, de uma forma geral, sobre a sensação percebida: “Sinto relaxamento... em certos movimentos a gente sente que o corpo relaxa” (V2, 2^a vivência).

Nos relatos que descrevem o que aconteceu nos corpos dos voluntários durante a atividade é, primeiramente, apontada a percepção de problemas (dificuldades, alterações e limitações corporais sentidas). As dificuldades foram relacionadas à diminuição de força muscular, da flexibilidade e à falta de coordenação. Segue um depoimento que expressa a diminuição da flexibilidade sentida durante os exercícios: “Esse último exercício puxou bem os nervos das pernas” (V5, 7^a vivência).

As limitações foram ocasionadas por dores e sentimentos desencadeados no momento da atividade, como no relato a seguir: “Estalo nos ombros, dores e irritação” (V8, 1^a vivência). Entretanto, durante a execução dos exercícios observamos novas percepções corporais em razão da atividade realizada. *Percepção e conscientização de segmentos*: “Gostei, senti bem... mas estava com as cadeiras duras,

1 semana tá bom” (V1, 2^a vivência). *Percepção de novas sensações*: “Senti estalos... é sinal que a gente está muito parada... parece que faz um atrito... quebra a casquinha e faz telec, telec” (V7, 4^a vivência); “estalo no ombro, mas é um estalo gostoso” (V13, 3^a vivência).

Reunindo os depoimentos sobre o que os voluntários sentiram enquanto realizavam a vivência, identificamos relatos referentes à memória corporal recente e pregressa. Com relação à memória recente, agrupamos falas que expressam acontecimentos próximos ao dia da vivência, que foram sentidos durante a atividade. Exemplificamos com seguinte relato: “Não sei por que, aconteceu uma dor aqui neste músculo da perna (reto da coxa). Eu acho que eu dei uma virada meio rápida no sábado... e aí fiz uma massagem bem quentinha nele... depois passei um gel e melhorou... mas está meio doidinho” (V22, 4^a vivência).

Com relação aos depoimentos referentes à memória corporal pregressa, foram despertados aspectos da história pessoal de cada voluntário, associados a sensações corporais negativas que possuíam registradas: “No último exercício, que tinha que girar a cintura... quando viro para o meu lado esquerdo... não movimento o braço... parece quando tive minha primeira filha... eu sinto ele duro como se estivesse morto” (V8, 2^a vivência).

Seguindo, ainda obtivemos relatos que apontam resultados das vivências, explicando o sentido pelos voluntários frente à atividade. “Não podia quase

nem mexer o pescoço... mas fiz uns exames... o raio-x não tinha problema nenhum de coluna, não tinha disco... não tinha nada... e aquela dor continuava... era tudo na base da tensão nervosa mesmo... mas depois que eu comecei teus exercícios... é gostoso" (V5, 5^a vivência).

Houve também relatos destacando resultados corporais que evidenciam diferenças perceptivas indicando melhora a partir das vivências.

Aquela dor... aquelas dores que eu tinha no corpo eu não tenho... tenho, mas não é consecutivo como eu tinha primeiro né... tá bem melhor... é sim... é falta de exercício" (V5, 7^a vivência). "Antes eu estava com dor nos pés... ardência... após os exercícios aliviaram e eu fiquei mais leve.

Completou o raciocínio, dizendo: "Acho que estes exercícios fazem bem às pessoas porque parei de sentir estalos quando faço e dores que no dia-a-dia não sinto..." (V8, 8^a vivência).

Os relatos definidos na pesquisa como modificações percebidas, primeiro, relacionam-se com melhorias físicas e funcionais. Exemplificamos com dois depoimentos:

Eu, no início dos exercícios, tinha dores nos pés e estalos nos músculos... eu era mais dura para fazer os exercícios... Com a seqüência fui ficando mais leve... sem dores diárias nos pés e sem estalos nos músculos... Agora hoje sou mais descontraída, mais leve, mais animada na hora de realizar os exercícios... Acredito que, com o tempo, serei uma pessoa mais alegre, pois não sentirei dores como antes (V8, 6^a vivência);

Melhorou... lógico... o movimento... eu faço mais rápido (V17, 7^a vivência).

Outros depoimentos indicaram modificações na forma como o voluntário percebia a si próprio e demonstraram modificações da sua atitude frente à atividade: "Cada dia me sinto mais nova... mais animada para prosseguir a vida, já que às vezes me considero velha... Mas agora acho que poderei fazer mais coisas que antes dos exercícios achava que não podia... caminhar, passear, trabalhar em casa" (V8, 7^a vivência);

Observamos, portanto, algumas formas de sentir e pensar o corpo diante do que foi proposto. Aos poucos, os voluntários foram entrando em contato com seus corpos e identificando o que sentiam; alguns, também indicaram o porquê de se sentirem dessa ou daquela maneira. Relatos de percepções corporais identificando desajustes e alterações apareceram. Entretanto paulatinamente, e a percepção de modificações aconteceu, alterando também sua atitude frente à atividade e a si próprios.

Questionário final

Seguindo o estudo, ainda temos de refletir sobre o que as vivências deixaram nos voluntários. Apoiados nas informações recolhidas no questionário final, notamos a modificação da sua percepção corporal.

No início do estudo, verificamos a presença de uma percepção negativa, ausente ou indecisa do corpo pelos voluntários, assim como o sentir a forma

corporal era indefinido. Já, ao término do estudo, eles foram positivos sobre como sentem o seu corpo e a sua forma corporal. Como exemplo de respostas de como sentiam o corpo temos: “Melhorei bastante, aquela dor no braço que tinha quando fazia o exercício, não tive mais; nem nas costas. Depois dos exercícios parece que coloquei algo no lugar, pois a gente vai ficando sempre em casa, sentada fazendo um trabalho manual, vai atrofiando. Aí fazendo um exercício não, movimenta de novo os músculos e aí a gente melhora, a circulação melhora, tudo melhora” (V7). Sobre a forma corporal: “Melhor” (V8).

Os segmentos corporais também apresentaram modificações em sua percepção. Inicialmente, evidenciou-se na maioria dos segmentos a negatividade ou a ausência de sensações e, ao final do estudo, foi relatado o sentir seus segmentos de forma positiva ou não, apontando alterações.

Relacionando a questão do questionário inicial da pesquisa, que indagava sobre o sentir o processo pessoal de envelhecimento, a ausência de sentir ou a negatividade diante do processo esteve evidente, tivemos aqui a modificação da percepção do processo de envelhecimento com as vivências, pois, no questionário final, à questão que indagava sobre o que teria mudado no voluntário após o término dos exercícios, eles responderam sobre modificações corporais e mudança psicológica com a atividade. Isso porque demonstram perceber novas

possibilidades em suas vidas. Exemplificando: “Motivação” (V12) e “eu acho que mudou o movimento, eu tenho mais, quando eu não fazia esses exercícios eu era meio parodona e agora eu tenho o movimento bem rápido e fácil de fazer” (V17).

Notamos, com base no que foi expresso, que as vivências proporcionaram aos voluntários um contato maior com o seu corpo e propiciaram-lhes novas sensações corporais. Eles conseguiram sentir cada segmento corporal e relatar um pouco sobre ele, excluindo aspectos negativos de dor, desconforto e alterações.

Como resultados das vivências, ainda tivemos a indicação dos voluntários de uma maior liberdade de movimentação das articulações. Também foram expressas dificuldades percebidas, melhorias corporais sentidas e feitos alguns comentários mais aprofundados sobre seus corpos. Destacamos um comentário ilustrativo sobre as modificações sentidas: “Fiquei com saudades dos exercícios, pois gostei muito do teu trabalho e gostei muito do meu desenvolvimento, se pudesse continuaria. E, com certeza, sim, há maior liberdade de movimentação, me sentia a cada término dos exercícios muito mais leve, pois eu aproveitava. Não adianta só fazer e, por dentro, não aproveitar esse tipo de exercício. Modifica a gente bastante, saía dali muito feliz” (V22).

Constatamos, pelo descrito, uma maior reflexão por parte de alguns sobre seus corpos visto que conseguem

descrever mais claramente o que acontece, como acontece e o que deve ser melhorado.

A possibilidade de sentir um movimento com maior amplitude torna possível ao voluntário sentir seu corpo melhor, observando novos movimentos, que despertam novas possibilidades. Gonçalves e Coelho (2001) apontam que, na nossa sociedade, a mecanização de nossos corpos – denominado, assim, de “corpo-máquina”, sempre repetindo os mesmos gestos – é um instrumento de onde deve ser retirado o máximo de eficiência, rendimento e produção. Assim, acabamos ficando com a percepção de movimentos pequenos, que, segundo os mesmos autores, empobrece as potencialidades do indivíduo que se manifestam pelo corpo.

O trabalho corporal é a via de mudança pela qual, segundo Moraes (1992), podemos lidar com o corpo como algo burro, adestrável, ou “despertar para o fato de sermos um corpo como forma de estar-no-mundo sensível e inteligentemente” (Moraes, 1992, p. 84). Portanto, com as vivências, os voluntários identificaram que poderiam fazer movimentos maiores, que antes não conheciam, conhecimento que acabou despertando modificações na forma de olhar a si próprios.

Ao final da pesquisa, continuamos com os voluntários indicando sentimentos positivos em relação aos seus corpos, mas com uma redução dos sentimentos negativos. A categoria da questão que indagava sobre os objetivos de vida dos

voluntários continuou associando objetivos de vida relacionados à vida e ao viver.

Quando questionados sobre como viam a si próprios e às suas vidas no final do estudo, observamos a continuidade, em relação ao início da pesquisa, de respostas positivas e otimistas referentes a si e as suas vidas. Dessa forma, houve coerência entre o que os voluntários sentiam e expressavam. Para Lowen (1983), entrar em contato com nosso corpo é fisicamente doloroso. No entanto, com tranquilidade, pode-se aceitar a dor como um fenômeno positivo, com o que ela desaparecerá logo que o tecido relaxar. Finalmente, pode-se descobrir que estar em contato é a essência do prazer.

As vivências trouxeram a realidade de seus corpos para os voluntários que já eram positivos em relação a si e a suas vidas. Assim, ao término do estudo, apesar das dores e das alterações percebidas, os relatos tornaram-se coerentes e a intenção de melhora aconteceu.

Para Chopra (1997), a consciência sempre tem dois componentes: a concentração e a intenção. A concentração focaliza a consciência em um local e a intenção produz uma mudança nessa localização. Assim, ao concentrarem a atenção em determinado segmento corporal perceberam como sentiram a parte do corpo; logo, a intenção de melhora processou-se. A negatividade ou ausência predominante no início do estudo modificou-se e, somente assim, novas sensações foram sentidas, pois, diri-

gindo a atenção para o corpo, temos como saber o que está acontecendo e como restabelecer o equilíbrio.

Um fator muito importante que propiciou todo o processo foi a abertura dos voluntários às mudanças e a capacidade de adaptação no estudo. Chopra (1997) aponta que a capacidade de adaptação é a liberdade para pensar ou agir sem condicionamentos levando a que a mente deixe de reforçar velhos hábitos. Toda essa abertura continuou evidente nas últimas questões do questionário final, quando os voluntários se mostraram positivos para continuar a atividade. Como exemplo temos: “Continuar com muito otimismo” (V15). Ainda tiveram boas intenções sobre os seus futuros e satisfação com a atividade proposta:

Acho que estes exercícios devem ser feitos por todas as pessoas, para se prevenirem das dores da velhice (V8).

Gostei muito do tipo da ginástica diferente que tu dá... uma ginástica própria para nossa idade, uma coisa frágil, mais fraca, que com a idade a gente não pode fazer aqueles exercícios violentos, então essa aí eu achei mais adequada para nós, gostei muito (V7).

Conclusões

Diante dos objetivos do estudo e dos resultados das vivências, registramos e verificamos que o Lian Gong em 18 terapias vem ao encontro da perspectiva de perceber, sentir e conscientizar o corpo: do sentir, pensar e falar sobre ele.

O corpo adapta-se às diversidades. A vida é rápida, não se possuindo muito

tempo para perceber, significar e conscientizar o que acontece dentro de nós. Assim, o corpo cria uma “casca protetora” que bloqueia ou nega as sensações e percepções vindas do meio interno ou externo. O processo de envelhecimento é algo que acontece lentamente e, por isso, foge da consciência da maioria. As vivências com o exercício lento e gradual apresentam-se como um meio de perceber as modificações do corpo dos idosos. Mobilizando conscientemente o corpo, os idosos perceberam o bloqueio de tensões e as alterações do processo de envelhecimento.

O exercício lento realizado conscientemente permitiu que o meio interno fosse percebido e conhecido, houve um contato maior com o corpo. Durante o exercício, foi mobilizado pelos idosos todo o sentido de vida buscado no passado. Houve uma revelação da vitalidade fisiológica, não total, mas a memória foi um pouco resgatada. Esse resgate foi conhecido, e acontecimentos benéficos, lembranças com sensações positivas tiveram dimensão em um corpo anteriormente negado e negligenciado. Durante as vivências, os idosos tiveram seu processo de envelhecimento preventivo ou revertido, pois viajaram no seu tempo interior e pelos seus corpos os seguiram e intencionaram melhora.

O exercício também despertou nos voluntários a importância da prevenção. A nova forma de exercitar o corpo trouxe uma conscientização de que o corpo necessita de movimento. Ao movimen-

tar o corpo de forma lenta e gradual, houve uma valorização do corpo no sentido de estar em movimento e de sentir os benefícios trazidos pela conexão com o meio interno; o estar em contato com o corpo traz sensações e percepções positivas.

Durante todo o processo das vivências e, mais ainda, no final do estudo, houve um crescente nos comentários dos sujeitos sobre os seus corpos. Como o contato com o meio interno se processou, houve maior riqueza de sensações, percepções e expressões sobre seus corpos.

Como última conclusão do estudo, tivemos a descoberta, por parte dos idosos, da possibilidade de movimentação maior em seus corpos (maior amplitude), que os fez se sentir em melhores, pois suas potencialidades foram ampliadas.

O estar em contato, perceber o mundo interior conectado com o meio externo trouxe para os voluntários a luz que lhes permitiu refletir sobre uma nova possibilidade de vida, com sensações adormecidas há algum tempo. Portanto, concluímos com uma citação de Gonçalves e Coelho sobre o vivenciar nossos corpos: “A tomada de consciência das sensações numa vivência do próprio corpo é uma experiência a qual ninguém passa indiferente” (GONÇALVES e COELHO, 2001, p. 145).

Recebido para publicação em maio de 2003.

Abstract

This research is the result of a qualitative study performed with 23 people, members of the third age group “Reviver” from the “Rede Metodista de Educação – IPA”. The target of this study was to evaluate the changes in the body responses and the developing aging process in an old person through the life experience of the therapeutic chinese gymnastics Lian Gong. We observed through this study that Lian Gong met the perspective of percieving, feeling and making the body. The study has also shown that the exercise consciously performed awakened in the members the importance of prevention, ment giving bigger wideness to their bodies and from their inner knowledge an advance in the comments about their own bodies.

Key-words: aging, Lian Gong, prevention.

Referências

- CHOPRA, D. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras. A alternativa quântica para o envelhecimento.* 7. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- GIL, A. *Como elaborar projetos de pesquisa.* 3. ed. São Paulo: Atlas, 1994.
- GOLDIM, J. *Manual de iniciação à pesquisa em saúde.* Porto Alegre: Da Casa, 1995.
- GONÇALVES, C.; COELHO, L. Corporeidade, movimento, plasticidade neuronal e maturidade ativa. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento,* Porto Alegre, v. 3, p. 123-147, 2001.

LEE, M. *Lian Gong em 18 terapias*. Forjando um corpo saudável. São Paulo: Pensamento, 1997.

LOWEN, A. *O corpo em depressão*. As bases fisiológicas da fé e da realidade. 4. ed. São Paulo: Sumus, 1983.

MENDONÇA, M. *Ginástica holística*. História e desenvolvimento de um método de cuidados corporais. São Paulo: Sumus, 2000.

MENEZES, N.; ACOSTA, M. Lian Gong em dezoito terapias. Atividade física e saúde para a terceira idade. *Caderno Adulto*, Santa Maria, n. 5, p. 34-45, 2000.

MORAIS, R. Consciência corporal e dimensionamento do futuro. In: MOREIRA, W. *Educação física e esportes – perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992.

SUAREZ, C. *Corpo consciência*. Fonte de conhecimento. Porto Alegre: PUCRS, 16 set. 2002.

TRIVIÑOS, A. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.

Nota

¹ SUAREZ, C. *Corpo consciência*. Fonte de conhecimento. Porto Alegre: PUCRS, 16 set. 2002.

Endereço

Rua Sebastião Wolf, nº 170
Bairro: Nonoai
Porto Alegre - Rio Grande do Sul
CEP: 91720-540
Tel.: (51) 3249-9852 / 91691998
e-mail: sionara@cpovo.net