

Interação social do idoso frente a um programa de formação pessoal

Social interaction of the elderly front to one program of personal formation

*Regina da Cunha Castiglia**
*Michele Machado Pires***
*Daniela Boccardi****

Resumo

Este estudo investiga a influência de um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal, propostos por Negrine (1998), nas relações interpessoais do idoso, na faixa etária dos 68 aos 78 anos. A abordagem qualitativa foi utilizada com um delineamento do tipo descritivo-exploratório. Para a coleta das informações, foi utilizada a observação, apoiando-se no recurso do parecer descritivo como um método para o registro dos dados, sendo este da forma mais descritiva possível, sem juízos de valor. As informações coletadas respondem aos objetivos específicos da pesquisa, que são: descrever, analisar e interpretar os sentimentos provocados pela interação social do idoso; descrever, analisar e interpretar a descoberta corporal do idoso, como um corpo situado no tempo e no espaço; descrever, analisar e interpretar o conhecimento de si, a auto-reflexão acerca do envelhecimento. A análise qualitativa dos resultados evidencia

que um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal propicia melhorias nas relações interpessoais do idoso, mostrando-se um instrumento valioso para a satisfação do idoso nas suas necessidades; proporciona novos referenciais sociais ao grupo participante, pelo oferecimento de oportunidades de trabalho em cooperação, propiciando diversidade de experiências que promoveram a aceitação e a integração de todos.

Palavras-chave: idoso, psicomotricidade, comportamento social.

* Prof. Esp. Pós-Graduação em Psicomotricidade.

** Prof. Esp. Pós-Graduação em Psicomotricidade.

*** Professora da Faculdade de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Recebido em set. 2005 e avaliado em nov. 2005

Introdução

O envelhecimento é um processo natural; é uma trajetória que envolve a infância, a adolescência e a fase adulta. O envelhecimento não é somente um processo físico, mas um estado de ânimo. A velhice é um período vulnerável, e os idosos correm mais riscos do que qualquer pessoa de outra faixa etária, com exceção da infância.

A partir dos 55 anos, o corpo mostra sinais e dificuldades para cumprir tarefas diárias, como dirigir, caminhar, pegar ônibus, o que pode afastar o idoso de uma vida social. Outro fator que o distancia da vida social são as perdas, – como viuvez, casamento dos filhos, e as dificuldades em deixar de ser somente pai e mãe e, depois, avôs.

Nessa fase acontecem várias modificações biopsicossociais que alteram a relação do homem com o meio no qual ele está inserido. Uma dessas alterações de âmbito social é o aumento do tempo livre que as pessoas adquirem com a chegada da aposentadoria, o qual poderá ser preenchido de diferentes formas, que variam conforme a personalidade, os hábitos de vida da pessoa, a sua condição socioeconômica, entre outros. Portanto, se o idoso foi um adulto com a maior parte do tempo ocupada pelo trabalho, desconhecendo os valores do tempo livre bem empregado, poderá cair num imenso vazio.

O idoso necessita de cuidados especiais, mesmo sendo uma pessoa ativa e saudável, segundo Pretát (1994). Em alguns momentos, ele pode se sentir com vinte anos e, logo após, entregar-se numa poltrona de sofá com dores em todo seu corpo.

Partindo desse pressuposto e verificando as dificuldades do idoso em desenvolver hábitos de lazer, a pesquisa voltou

seu olhar para a prática educacional com idosos, norteando-se pela seguinte questão: Quais as mudanças encontradas no comportamento social do idoso perante um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal?

Ao propormos este estudo, escolhemos a psicomotricidade como uma forma de oportunizar o indivíduo a se conhecer e a se dar a conhecer, de poder entregar o corpo para aquele momento, trabalhando seus pontos fortes e seus pontos fracos, criando confiança em si mesmo. Para Chazaud (1978), a reeducação tem como alguns objetivos corporais domínio do tônus da postura, que no idoso tende a diminuir; o trabalho da coordenação e da própria consciência do corpo; a orientação e lateralidade. Com os aspectos citados, podemos compreender seus benefícios.

As sessões de psicomotricidade seguem uma proposta diferente para o idoso, não sendo em nenhum momento aquelas aulas de ginástica que assustam muitos; nem só atividades recreativas, apesar de terem uma certa semelhança por serem lúdicas. A psicomotricidade explora a expressão corporal desenvolvendo sua habilidade motora e também o cognitivo, o afetivo e o social.

Desde que nascemos somos levados a nos movimentar, o que normalmente não pára. Conforme crescemos, aperfeiçoamos os nossos movimentos, mas, quando ocorre o envelhecimento, muitos movimentos ficam limitados. Em razão disso, a abordagem deste estudo encaminha-se para a formação pessoal do idoso, segundo o método proposto por Negrine (1998).

Ferreira (2000) relata que a psicomotricidade de a formação pessoal pode atender satisfatoriamente às necessidades do ido-

so. Em vista de o processo de formação pessoal conseguir manter as capacidades funcionais com independência e autonomia, as quais estão diretamente ligadas com qualidade de vida, essa prática coloca o idoso num espaço em que ele consegue criar forças, enfrentar suas limitações e estimular sua auto-estima.

O objetivo geral deste estudo foi investigar a influência de um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal no comportamento social do idoso, na faixa etária dos 68 aos 78 anos. Como objetivos específicos, propusemo-nos: descrever, analisar e interpretar os sentimentos provocados pela interação social do idoso perante um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal; descrever, analisar e interpretar a descoberta corporal do idoso como um corpo situado no tempo e no espaço; descrever, analisar e interpretar o conhecimento de si, a auto-reflexão acerca do envelhecimento.

Revisão de literatura

Envelhecimento

A quantidade de anos vividos seria o processo de envelhecimento, mas o importante é a qualidade com que esses anos são vividos, o que dependerá de sua saúde e das condições de vida durante o processo de envelhecimento. Segundo Néri (1993), alguns indicadores, como baixos níveis de saúde no idoso, são relacionados com altos níveis de depressão, angústia e baixa satisfação de vida e bem-estar. Dificuldades para realizar atividades cotidianas, decor-

rentes de problemas físicos, interferem na relação social com os idosos e acarretam problemas de autonomia, resultando em alterações emocionais.

Manter uma dieta balanceada, cuidados especiais e atividade física são algumas medidas para um envelhecimento saudável e satisfação do contato social. Para Fox (1998), a atividade física regular tem como benefícios a melhora do funcionamento do sistema imunológico; ajuda no controle do peso; redução do risco de doenças cardíacas e de desenvolver pressão alta; redução do risco de desenvolver diabetes ou ajuda no controle; melhora na postura e no equilíbrio; melhora na coordenação, aparência física, auto-estima; aumento da força muscular; redução do risco de desenvolver osteoporose; redução da ansiedade; ajuda no controle de estresse; melhora na disposição mental; ajuda na qualidade do sono e facilitação das atividades da vida diária (trabalhar, passear, estudar e namorar etc.).

No envelhecimento ocorrem diversas doenças. É importante que o idoso e familiares estejam atentos para possíveis doenças, com conseqüentes alterações do corpo. Os órgãos mais complexos, como os músculos, são os primeiros a declinar. A perda de tecido muscular é uma das principais razões de o idoso não conseguir realizar as suas tarefas, como subir e descer escadas, carregar compras, enfim, o que ele fazia na juventude. Com isso prejudica-se a sua funcionalidade. A diminuição de sua força muscular dificulta a sua coordenação, podendo ocorrer danos nas articulações.

Outras doenças que podem ocorrer no processo de envelhecimento são as do

aparelho circulatório, neoplasias, diabetes, doenças osteoarticulares, demências do tipo Alzheimer e tantas outras, como as crônico-degenerativas. Hoje, se descobertas cedo essas doenças, podem ser tratadas antes do seu agravamento. “[...] pois o idoso requer assistência não só em termos biológicos, como psicológicos e espirituais” (SBG, 1994).

Comportamento social

O idoso deve adotar um comportamento ativo individualmente ou em grupos, tornando claras suas reivindicações e fazendo pressão na sociedade para valorização da sua situação. No Brasil, segundo projeção de Organização Mundial de Saúde, dentro de alguns anos haverá uma população de aproximadamente trinta milhões de pessoas com mais de sessenta anos ou mais. A família deve assumir a sua importância perante o idoso, compreendendo-o, apoiando-o e protegendo-o, pois o seu comportamento consciente é fundamental na conquista dos melhores resultados.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003), o comportamento social do idoso deve se manter em equilíbrio para que não ocorra o sentimento de infelicidade, com suas conseqüências futuras. Para um bom envelhecimento requer-se saúde e, para a felicidade, sobrevivência. Os autores citam algumas sugestões: ajustar-se ao declínio da força e da saúde; ajustar-se à aposentadoria e à redução de renda, à possível morte do cônjuge; estabelecer relações com seu próprio grupo etário e em condições satisfatórias.

A sociedade deve estar preparada para modificar o seu comportamento com relação ao idoso, demonstrando o seu respeito valorizando-o e criando soluções objetivas para seus problemas. Não resta dúvida de que a sociedade deve estar sensibilizada com o processo de envelhecimento, que, afinal, não é próprio somente de países ricos, mas é um fenômeno universal. Ao criar planos e viabilizar políticas que cuidem da infância, da mulher etc., a sociedade deve também contemplar os cuidados para a terceira idade.

A trajetória do movimento social do idoso no Brasil é pauta de debates sociais, políticos, econômicos, culturais, na saúde e em outras áreas que têm interesse em investigar o aspecto social do idoso. O direito do idoso tem como seus porta-vozes representantes de entidades técnico-científicas, como a Associação Nacional de Gerontologia (ANG) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

O Estatuto do Idoso, apenas, não bastará para estabilizar a vida social do idoso. Deve-se lutar por seus direitos, por conquistas sociais e pela cidadania. O idoso deve participar para que se possa colocar em prática o que está no papel, tendo a sociedade como aliada, e a ocupar nela cada vez mais seu espaço.

Formação pessoal

A ação de brincar pressupõe espontaneidade, condição prévia para a criatividade, seja um adulto, seja uma criança. Para o adulto o processo psicomotor pode ser utilizado como o é com as crianças, com atividades corporais alternativas e

atividades lúdicas, o que vem dando bons resultados, gerando grupos de pessoas que vêm aceitando essa proposta. Essas experiências corporais têm sido vivenciadas e repetidas em razão de conseguirem abordar diferentes estratégias de movimentos, como, por exemplo, as práticas esportivas. A palavra “jogo” é utilizada como significado da ação de brincar.

A formação pessoal é utilizada como prática corporal que se propõe ser um momento em que o adulto reflete sobre sua conduta, podendo perceber seus desejos, limites, expectativas e decepções nas relações com os outros, com objetivos preestabelecidos dentro dos espaços em que viver. Para Ferreira (2000), a psicomotricidade, ao utilizar a formação pessoal, pode atender satisfatoriamente às necessidades do idoso, pois esse processo leva a que ela consiga manter as capacidades funcionais com independência e autonomia, o que está diretamente ligado a qualidade de vida. Essa prática coloca o idoso num espaço em que ele consegue criar forças para enfrentar suas limitações, estimulando sua auto-estima.

A formação pessoal tem como objetivo estimular o homem por meio do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, bem como suas possibilidades de perceber, atuar, agir com o outro, com objetivos e consigo mesmo. Está relacionada ao processo de maturação, no qual o corpo é origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas (SBP). A evolução científica considera o corpo como objeto e fragmento do espaço visível separado do sujeito conhecedor.

Metodologia

Princípio metodológico

O princípio metodológico que orienta o desenvolvimento de nossa pesquisa fundamenta-se na abordagem qualitativa de um estudo descritivo-exploratório, tendo como propósito analisar as interações sociais do idoso mediante um programa de psicomotricidade baseado nos preceitos da formação pessoal.

Optamos pela abordagem qualitativa, por se preocupar com o processo, com o procedimento e as interações, na qual o método permite maior liberdade para reflexão no tipo de análise estabelecida. Esse tipo de investigação está centrado na descrição, análise e interpretação das informações recolhidas durante o processo investigatório, procurando-se analisá-las de forma contextualizada.

Na perspectiva qualitativa, o estudo caracterizou-se como descritivo-exploratório, pois, conforme Negrine (1998), permite verificar a ação e interação dos participantes, como também interpretar o significado atribuído por eles a cada prática.

Participantes do programa

Por tratar-se de um estudo de análise dos mecanismos sociointeracionais, optamos por um grupo limitado de participantes não superior a trinta pessoas. Em pesquisa qualitativa, o fundamental não é a quantidade de participantes a serem observados para a validação do estudo, mas, sim, a observação em profundidade,

por aportar elementos significativos de determinadas situações.

O programa compreendeu dez participantes do sexo feminino, na faixa etária dos 68 aos 78 anos. Relativamente ao gênero, não foi estabelecido nenhum critério específico; contudo, houve procura apenas pelo público feminino. O estudo constituiu-se de oito sessões, uma por semana, às sextas-feiras, no horário das 16h às 17h30min, durante um período de dois meses. Todos os participantes assumiram um termo de compromisso com a pesquisa e autorizaram eventual publicação dos dados obtidos.

O Quadro 1 caracteriza os participantes do estudo, considerando os aspectos de gênero e idade.

Identificação do Participante	Gênero	Idade
K	Feminino	68
O	Feminino	69
S	Feminino	70
I	Feminino	70
M	Feminino	71
N	Feminino	72
A	Feminino	73
D	Feminino	74
M	Feminino	77
S	Feminino	78

Quadro 1. Caracterização dos participantes

Instrumentos avaliativos

A escolha dos instrumentos para coleta das informações foi determinada pelas características da pesquisa no que se refere aos objetivos idealizados e ao contexto a ser explorado.

A observação constitui-se num instrumento valioso na pesquisa qualitativa. Para adotar esse registro de informações como relevante no processo de investigação, assumimos a seguinte estratégia metodológica: ter atenção contínua e seletiva no objeto de estudo; descrever os fatos com objetividade, evitando o uso de metáforas; apresentar curiosidade frente aos aspectos pouco evidenciados; verificar, de forma permanente, se as informações recolhidas se ajustam aos objetivos do estudo; redefinir os objetivos do estudo, quando for o caso, perante as evidências registradas.

Desempenhamos o papel de *participante/observador*, registrando as informações após o seu acontecimento, pois participamos das sessões de formação pessoal.

O parecer descritivo foi o método utilizado para registrar as informações colhidas nas observações. O registro das informações procurou ser o mais descritivo possível, sem registrar juízos de valor.

Procedimentos na coleta de informações

As sessões de formação pessoal foram realizadas na Universidade Luterana do Brasil – vinculada ao programa Ciepre –, localizada na cidade de Canoas, no Rio Grande do Sul, no período de outubro a dezembro de 2004. As pesquisadoras assumiram o papel de facilitadoras, que, segundo Negrine (1998), têm por função dirigir a sessão, constituindo-se numa denominação usual nas práticas corporais. A função do facilitador é propor situações que favoreçam a exteriorização espontâ-

nea e descontraída dos participantes, motivando-os a vivenciar situações variadas e de sensibilização corporal.

O registro das informações colhidas nas observações foi feito após o término de cada sessão em ficha de observação elaborada para as anotações referidas.

Implementação do programa de psicomotricidade

O programa de psicomotricidade baseou-se na formação pessoal proposta por Negrine (1998), fruto de suas vivências anteriores tanto na sua formação na Escola de Expressão e Psicomotricidade da Prefeitura de Barcelona como nas suas experimentações metodológicas como facilitador de formação pessoal.

Essa proposta metodológica busca atingir os seguintes objetivos:

- oportunizar variadas experiências corporais em trabalho, tanto em grupos como individualmente, utilizando o caráter lúdico das atividades para favorecer a exteriorização corporal;
- permitir que as pessoas se exteriorizem corporalmente, sem a preocupação de perseguir modelos aceitos socialmente. As atividades são realizadas pelos participantes da forma como percebem, do seu jeito, não havendo, portanto, julgamento de mérito;
- propor atividades para serem vivenciadas sem a utilização da modalidade visual, tanto em atividades com características lúdicas como de sensibilização;
- oferecer em cada sessão, de forma sistemática, momentos para que os participantes registrem suas sensações e emoções nas vivências por eles experimentadas, isto é,

escrevam sobre si. Esses momentos têm como finalidade servir de auxílio para a construção de memoriais descritivos sobre o vivenciado;

- propor momentos em que os participantes possam falar de si, de suas vivências na sessão. Inicialmente, como um ritual de passagem, no qual a verbalização é provocada com seu parceiro e, em seguida, proposta ao grande grupo no ritual de saída.

a) Rotina

Com base nesses objetivos, Negrine (1998) estabeleceu a rotina da sessão, que apresenta como âncoras pedagógicas a expressividade corporal e a verbalização das situações vivenciadas. A estrutura da sessão tem um eixo-mestre, sendo composta de cinco momentos distintos: ritual de entrada, expressividade corporal, sensibilização, registros das vivências e ritual de saída. O tempo médio de duração de cada sessão varia de 60 a 80 minutos.

Primeiro momento – ritual de entrada

Recomenda-se que nos rituais de entrada todos os participantes se sentem formando um círculo para que possam ver e ser vistos por todos os participantes do grupo. No momento inicial da sessão, o ritual de entrada servirá para as seguintes abordagens:

- a) o facilitador oportuniza a verbalização dos componentes do grupo verbalizado no grande grupo na sessão anterior, podendo falar se desejarem. O facilitador deve adotar uma posição de escuta, sem fazer comentário sobre o que foi dito, ouvir, permitir que cada um fale o que quiser, desde que falem de si.

- b) o facilitador, neste momento da sessão, fala ao grupo sobre as atividades que irá propor naquele dia.

Segundo momento – expressividade corporal

Neste momento da sessão o mediador seleciona algumas atividades que possibilitem a expressividade corporal dos participantes. É importante que as atividades tenham, preferencialmente, caráter lúdico, sem competição. Quanto a esses aspectos, somos de opinião de que o grande desafio que se impõe aos facilitadores de práticas corporais alternativas é a inovação, no sentido de transformar jogos ou atividades competitivas em jogos ou atividades cooperativas. Nesta parte da sessão, o facilitador deve utilizar estratégias pedagógicas que oportunizem a vivência de diferentes situações de uma sessão a outra. É fundamental neste momento da sessão que se oportunizem a exteriorização do indivíduo, a vivência corporal espontânea, a relação entre iguais.

Terceiro momento – sensibilização

Este é um momento da sessão que se caracteriza pela atividade, geralmente realizada em dupla. A tônica é a entrada de contato com o corpo do outro; tocar e ser tocado. Para os momentos de sensibilização, recomenda-se que se utilizem estímulos musicais, selecionando, para isso, músicas calmas, que provoquem um distanciamento e façam emergir imagens simbólicas de situações já vividas e que gostariam de vivenciar. É um momento de recolhimento, de empatia com o outro e de comunicação infraverbal, signifi-

cando que, antes de se provocar contatos corporais de sensibilização de dois corpos, utilizem-se como um ritual de passagem mensagens utilizando algum objeto de mediação corporal. Tais objetos poderão ser cordas, bolas, bastões etc. Outro aspecto que merece destaque diz respeito ao estabelecimento das pautas de intervenção, isto é, provocar a troca entre os pares, levando a que cada indivíduo tenha de vivenciar alguma atividade com cada um dos elementos do grupo ao longo do processo pedagógico.

Após as atividades de sensibilização, quando a atividade é realizada em dupla ou em pequenos grupos, o facilitador deve provocar um momento de verbalização entre aqueles que vivenciaram juntos a atividade, quando cada um relatará para o outro o modo como se sentiu na sessão.

Quarto momento – registro das vivências

Neste momento da sessão, o facilitador propõe que cada elemento do grupo faça seus registros, isto é, determina um tempo para que todos possam escrever sobre o que foi vivenciado no decorrer da sessão. Os registros devem estar relacionados com as emoções, os simbolismos, as facilidades e dificuldades vivenciadas durante as atividades.

O registro não tem caráter declaratório no grande grupo ou seja, cada pessoa falará somente aquilo que se permitir falar no grande grupo, mas fará o registro de aspectos que entenda ser de relevância para ela. Essa estratégia é sistemática das situações vivenciadas pelos participantes, como forma de favorecer a elaboração de um memorial descritivo e mais completo. O memorial pode ser apresentado pelo menos de duas formas distintas: oral ou

escrita. O fundamental é registrar não somente o que ocorreu e como ocorreu, mas incluir emoções, sensações de prazer e desprazer na relação consigo mesmo e com o grupo. O registro é uma forma de ver e de pensar. Em segundo lugar, o memorial descritivo é um exercício de escrita.

Quinto momento – ritual de saída

É com o ritual que também sempre encerramos as sessões. Este é o momento em que o mediador deve adotar uma postura de escuta, o que significa permitir que as pessoas falem de si, de suas vivências, das facilidades e dificuldades encontradas. Não cabem julgamentos de mérito dos depoimentos ou do que foi observado durante a sessão. Posição de escuta significa adotar uma postura que permita que todos possam expressar o que quiserem, intervindo somente para dizer quando for necessário; o espaço é para cada pessoa falar de si, não para fazer interpretações sobre o outro ou sobre os demais.

O ritual de saída deve ser realizado numa formação circular, de modo que todos possam ver e ser vistos por todos os elementos que compõem o grupo. Sentar-se numa situação de igualdade, de respeito ao outro; escutar enquanto o outro fala, para ser escutado quando estiver falando. Neste momento, é fundamental que o facilitador esteja preparado para intervir, principalmente quando um participante é novo e desconhece a rotina do ritual.

Destacamos ainda que a premissa fundamental da rotina do ritual de saída é provocar a verbalização de todos os elementos do grupo; portanto, haverá sessões nas quais fala quem quiser; outras em que o facilitador deve provocar para

que todos falem. A intervenção deliberada do facilitador objetiva provocar situações vivenciais que não ocorreriam sem interferência, o que, na realidade, justifica sua ação e a sessão como um ato pedagógico.

b) Temporalidade

Negrine (1998) propõe para o trabalho em formação pessoal o tempo inicial de trinta sessões, compreendendo um total de 45 a 60 horas-aula. No entanto, orienta também que o número total de sessões pode não se constituir em fator relevante se forem vivenciadas de forma condensada, isto é, realizadas num curto espaço de tempo. Uma sessão semanal com duração de 90 minutos ao longo de quatro a cinco meses traz mais proveito em termos de informação do que a mesma carga horária num mês, por exemplo.

c) Espaço físico

O local deve ser fechado, com som ambiental, piso em boas condições de higiene e limpeza e boa iluminação, que possa ser clareado ou escurecido conforme a determinação do facilitador em razão da atividade proposta.

d) Vestuário e acessórios para a prática

Como o desenvolvimento do trabalho é construído com base nas vivências corporais e sendo uma formação pessoal, o vestuário deve ser muito cômodo e flexível. Deve-se ter cuidado com objetos de metais para que não ocorram acidentes.

e) Material utilizado nas sessões

As sessões estabelecem-se dentro das vivências corporais. Os materiais utili-

zados são dos mais variados possíveis, sendo oportunizadas a criatividade dos facilitadores e a forma como o grupo se dispõe a participar das atividades.

Os materiais utilizados nas sessões são: cordas de diferentes tamanhos para uso individual e coletivo; bolas de diferentes tamanhos, podendo também ser de diferentes espessuras; aros pequenos e grandes; bancos suecos; plintos, colchonetes e colchões de diferentes tamanhos e densidades; vendas para olhos e pedaços grandes de tecidos; sacos grandes de lona e almofadas de colchão utilizadas como mostruário; cremes coloridos para pintar o corpo e lápis de cera; uma caixa com pedaços de madeira para construções e uma caixa com roupas e acessórios variados; objetos para massagem corporal.

f) Formação do grupo

Negrine (1998) propõe que o número de participantes não ultrapasse trinta pessoas, de forma que toda a rotina da sessão seja cumprida, seguida de seus rituais.

g) Papel do facilitador

Como o próprio termo expressa, o facilitador de grupos é aquele que auxilia o grupo no alcance dos objetivos propostos e explicados. Ele deve conduzir as atividades e não se envolver corporalmente no grupo, mesmo que a atividade exija números pares ou só ímpares; se isso ocorrer, deve criar alguma outra proposta alternativa mantendo a posição na qual se encontra.

O formador deve estar consciente das induções de sua própria problemática corporal na sua relação com o outro; atenuar ou ultrapassar suas resistências tônicas de

modo a ficar corporalmente disponível; capaz de se adaptar às necessidades tônicas e ser o local de ressonância dos fantasmas do outro, sem que este se torne o local de ressonância do seu próprio desejo. O facilitador deverá perder suas inibições corporais, adotando uma forma de agir e pensar com mais liberdade; com isso, pode utilizar uma comunicação não verbal.

Descrição, análise e discussão das informações

Como material obtido nas observações e leitura dos pareceres descritivos, formularam-se as seguintes categorias: o sentimento de pertencer a um grupo, a descoberta corporal do idoso e a autorreflexão acerca do envelhecimento.

O sentimento de pertencer a um grupo

O sentimento de pertencer a um grupo gerou um enorme prazer e satisfação aos participantes, manifestados diretamente na vida social do idoso. Para eles, o reencontro a cada sessão foi marcado por sentimentos de muito carinho; ali, em razão de suas descobertas, entre alegrias e medos, eles se permitiam entrar na fantasia que as atividades exigiam. Os encontros eram marcados por momentos de muita euforia, caracterizados por risos, gargalhadas, brincadeiras, que envolviam as suas próprias ações, bem como as ações de seus colegas, evidenciando o prazer de estarem num grupo vivenciando as mesmas situações com colaboração e cooperação.

Nas atividades desenvolvidas, o grupo abordava muito a importância do resgate do brincar, pois a maioria, em sua infân-

cia, tivera de começar a trabalhar muito cedo. O interessante é que, paralelamente à atividade, a maioria estava passando por um processo de alfabetização, o que vinha ao encontro dessas novas descobertas, pois não somente estavam se descobrindo corporalmente como, também, realizaram vôos maiores. Foi notória a satisfação de cada participante em ser uma integrante do grupo de formação pessoal, um grupo que as aceitava do jeito que eram e que se tornou um momento exclusivo aos interesses delas. A essa altura da vida, muitas acreditavam que não vivenciariam mais tais momentos para a realização dos seus desejos e vontades, nos quais desempenhavam o papel principal, ou seja, eram protagonistas de suas próprias ações, responsáveis pela sua própria felicidade.

A descoberta corporal do idoso

A participação corporal do grupo esteve relacionada, sobretudo com o que dizem em relação a mitos, crenças e concepções sobre essa etapa da vida. Essas concepções, segundo Lorda (1995), variam de acordo com a organização socioeconômica e cultural da qual faz parte o idoso. Considerando o contexto em que foi realizado o estudo, pode-se dizer que ser velho para esse grupo era um “estigma”, uma marca carregada de falsos rótulos a respeito das pessoas com idade avançada.

O movimento corporal espontâneo utilizado nas sessões proporcionou um contato íntimo com o corpo, levando a que as participantes experimentassem e vivenciassem sensações novas individualmente, com os outros e com os objetos. As atividades corporais de contato com o corpo do outro, além de contribuir para liberação corporal,

ajudaram a provocar sensações, desencadeando o emergir das emoções.

David Bresler, diretor da Unidade do Controle da Dor da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, citado por Davis (1991, p. 145), sugere o abraço para seus pacientes como remédio para dores de cabeça e também para outros tipos de dores. Afirma a respeito: “Todo o problema de saúde se atenta bastante sob a ação do contato físico, que induz a um estado emocional positivo que, por sua vez, ajuda o corpo em seu processo de cura”. Continuando nesse raciocínio, pode-se dizer que o contato físico dá suporte a sensações de desamparo, medo, frustração, podendo também provocar mudanças comportamentais significativas.

A auto-reflexão acerca do envelhecimento

Em todas as fases de nossas vidas a prática de exercícios é de vital importância para uma boa qualidade de vida. E a velhice é o momento crucial para que o indivíduo dê continuidade a essa prática, pois o corpo começa a ficar cada vez mais debilitado. Por isso pensamos em utilizar a atividade de formação pessoal dentro da psicomotricidade relacional.

Algumas atitudes podem ser fundamentais para o envelhecimento bem-sucedido, como enfrentá-lo de modo consciente, livrar-se dos preconceitos, não desistir de viver e apropriar-se de si mesmo, assumir sua nova identidade como uma fase natural do ciclo da vida. A formação pessoal é um complemento para a qualidade de vida do homem maduro. Além da reeducação de atividades do dia-a-dia, a atividade física trabalha a reeducação postural, a

coordenação e o equilíbrio, a respiração, a disposição mental, desenvolvendo um condicionamento físico importante para a manutenção da autonomia e da independência do indivíduo.

A inatividade é um dos fatores de risco de uma série de doenças físicas, mentais, sociais, influenciando na forma e na qualidade de vida e satisfação pessoal. No entanto, nunca se pode esquecer de que esse programa deve ser elaborado e supervisionado por um profissional psicomotricista, gerontólogo e um geriatra, levando em consideração as peculiaridades de cada caso.

Conclusão

Ao iniciarmos uma proposta de trabalho de psicomotricidade para o idoso baseada nos preceitos da formação pessoal, propostos por Negrine (1998), verificamos que tal programa proporciona uma resposta satisfatória para a felicidade humana, contribuindo para a recuperação de valores éticos e morais através de brincadeiras produtivas; favorece ao idoso a liberação de tensões, diminui os medos e, conseqüentemente, a depressão (em razão das perdas).

O idoso que pratica atividades prazerosas junto com a família e está inserido na sociedade tem um eficaz auxílio na manutenção da vida social, pois com essas atividades consegue reforçar sua estrutura psicológica. Portanto, concluímos que a formação pessoal é um complemento para que o idoso consiga alcançar suas metas.

Para o grupo específico dos idosos, a atividade de formação pessoal é um momento de trocar idéias, informações, de estabelecer novos vínculos de amizade, e, caso seja

necessário, é um local para buscar auxílio para ser encaminhado a instituições competentes. Toda atividade proporciona inúmeros benefícios fisiológicos e psíquicos, trazendo bem-estar ao idoso e deixando-o confiante, alegre e estimulado; eleva sua auto-estima e melhora suas perspectivas de vida, lazer e troca de experiências. Logo, é fator importante para a inserção dos idosos na sociedade.

A formação pessoal é uma atividade de integração e expressão de sentimentos reprimidos, um momento em que o aluno despense energia de forma competitiva, em grupo ou individualmente, utilizando suas potencialidades de raciocínio e destreza para atingir os objetivos propostos em aula, conforme a atividade específica de cada faixa etária e principalmente para o idoso.

Chegando ao momento final desse processo de investigação, torna-se difícil responder à indagação: “Será que o desenvolvimento de projeto estaria dando um ponto final?” Acredita-se que o estudo destacou a importância do contato corporal para o idoso, pois este passa por uma experenciação de movimentos, o que nunca tivera oportunidade de vivenciar, conseguindo, dessa forma, liberar os seus sentimentos mais internos.

Para finalizar este estudo, conclui-se de que este trabalho é o começo de uma nova proposta de atividade complementar. Foram somente oito sessões desenvolvidas para a construção desta proposta, tendo em vista a falta de tempo para a implementação do programa. Verifica-se que seria necessário um número maior de sessões para que se obtivessem resultados mais completos. Contudo, o programa destacou-se por ser um ambiente favorável às

experiências sociais, observando-se progressos significativos no comportamento social do idoso na perspectiva de integração e trocas de experiências.

Abstract

This research investigates the influence of a psicomotricity program based on the principles of the Personal Formation, proposed by Negrine (1998), in the elderly interpersonal relations, from the ages of 68 to 78. The qualitative approach was used with a delineation of the type descriptive-exploratory. For the collect of the information, it was used the observation, supporting itself on the descriptive definition as a method for the register of the data, being this one the most descriptive way and without value loss. The collected information answers the specific purposes of the research, which are: describe, analyze and interpret the feelings instigated by the elderly social interaction; describe, analyze and interpret the elderly corporal disclosed as a situated body in the time and space; describe, analyze and interpret the knowledge itself, the self-reflection concerning the aging. The qualitative analysis of the results evidences that a psicomotricity program based on the principles of the personal formation provides improvements on the interpersonal relation of the elderly, showing itself as a valuable instrument for the elderly satisfaction on their necessities. New social references to the participative group were provided, through the working opportunity offering in cooperation, providing diversity of experiences which promote the acceptance and integration of all.

key words: elderly, psicomotricity, social interaction.

Referências

- CHAZAUD, J. *Introdução à psicomotricidade*. São Paulo: Manole, 1978.
- DAVIS, P. K. *O poder do toque*. São Paulo: Best Seller, 1991.
- FERREIRA, C. A. M. *Psicomotricidade da educação infantil a gerontologia*. São Paulo: Lovise, 2000.
- FOX, M. *Bases fisiológicas do exercício e do esporte*. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.
- GALLAUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Desenvolvimento Motor*. São Paulo: Phorte, 2003.
- LORDA, C. R e SANCHEZ, C. D. *Recreação na terceira idade*. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- NEGRINE, A. *Terapias corporais: a terapia corporal do adulto*. Porto Alegre: Edita, 1998.
- NÉRI, A. L. *Qualidade de vida no adulto maduro*. Campinas: Papirus, 1993.
- PRÉTAT, J. R. *Envelhecer*. São Paulo: Paulus, 1994.
- SBG. *Caminhos do envelhecer*. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.

Endereço

Daniela Boccardi
Rua Irmão Geraldo, 24/201
Bairro Partenon
Porto Alegre - RS
CEP: 91520-090
E-mail: aniboccardi@yahoo.com.br