

MONOGRAFIA

---

TCC/UNICAMP

B736a

2166 \FEF/700

FERNANDA KUNDRÁT BRASIL

**ÁGUA E TERCEIRA IDADE**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPINAS

-1997-



**FERNANDA KUNDRÁT BRASIL**

## **ÁGUA E TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, como requisito para a obtenção do título de **bacharel em Educação Física, na modalidade Treinamento Esportivo**, sob a orientação da prof<sup>a</sup>. Ms. Vera Aparecida Aparecida Madruga Forti.

**CAMPINAS**

**-1997-**

## **AGRADECIMENTOS**

**As benignidades do Senhor mencionarei, e os muitos louvores do Senhor, consoante tudo o que o Senhor nos concedeu... (IS 63:7)**

**Louvo à Deus, meu Pai celestial, por mais uma vitória que me concedeu, dentre tantas outras bênçãos incontáveis à mim proporcionadas.**

**Te louvo Senhor e te agradeço e te rendo todas as glórias deste trabalho pois me capacitaste através do Teu Santo Espírito à escrever cada linha de pensamento, cada palavra que, somadas, acabaram por constituir este trabalho monográfico.**

**Agradeço à prezada orientadora, Vera Aparecida Madruga Forti, pela compreensão e contribuição para que a conclusão de meu curso pudesse tornar-se realidade neste ano.**

**Agradeço às colegas Raquel e Denise pelos contatos em Campinas, pelo ir e vir, pelos recadinhos e por tudo o mais.**

**Por fim e não por último, agradeço à minha família pelo amor, apoio e compreensão.**

# ÁGUA E TERCEIRA IDADE

## RESUMO

Este elemento, a água, parece possuir o dom de fascinar...

Sentimento que parece nos acompanhar desde nossas entranhas, quando, num primeiro entrave, experienciávamos o ambiente líquido no ventre materno. Quem sabe, tudo não possa ter, aí, se iniciado. Talvez nossos laços com ela, a água, ainda não tenham sido cortados... Por aí, então, pode ser que esteja a justificativa da sua notória presença e importância, em tantos momentos através dos dias que formam a história.

Momentos que incluem desde o simples ato de banhar-se até a utilização do meio líquido como elemento crucial em rituais sagrados, ou como elemento de cura de doenças e melancolias.

Por que, então, não estender os encantos contidos em tal ambiente, capaz de suscitar os mais variados sentimentos no homem: reflexão, medo, prazer, euforia, capaz de seduzir e acolher nossas emoções, de nos envolver com suas qualidades, à não menos encantadora parte dos seres humanos, que tantas experiências possam ter acumulado, não só incluindo-as no tocante às vivências no meio aquático, mas retratando-se também à todos os aspectos da vida: a terceira idade?

Quem sabe, no ambiente líquido não possa estar uma das chaves que contribuirão por abrir as portas à um caminho de satisfação, saúde e felicidades, em substituição àquele indicado pela sociedade, onde na maioria das vezes só está o abandono, o desrespeito, onde todo o fascínio inerente aos idosos se encontra ofuscado pela forma com que tem sido considerada a terceira idade.

Assim sendo, num primeiro momento, nesta monografia, fazemos um levantamento bibliográfico acerca do processo de envelhecimento, incluindo os fatores sociais, biológicos e sentimentais à ele pertinentes. Em seguida, tratamos de direcionar os estudos para a atividade física: seu significado em nossos dias, o processo de elitização e sua aplicação ao público idoso.

Logo após, realizamos uma revisão de pesquisas sobre a água, incluindo nestas, seu significado na sociedade, sua utilização através dos tempos, abordando também uma parte do universo das sensações que é capaz de abraçar. Por último, procuramos tratar do entrelaçamento entre o meio líquido e o ser humano, dando ênfase à sedução, à necessidade que o homem parece nutrir por esse ambiente, levantando então, a relevância da união das qualidades advindas da água aos anseios e necessidades da pessoa na terceira idade.

## SUMÁRIO

I - INTRODUÇÃO.....	01
II - OBJETIVO.....	05
III - METODOLOGIA.....	06
IV - DESENVOLVIMENTO.....	07
IV.1 - ENVELHECIMENTO.....	07
IV.2 - ATIVIDADE FÍSICA.....	25
IV.3 - ÁGUA.....	36
IV.4 - ÁGUA E TERCEIRA IDADE.....	40
IV.5 - VISUALIZANDO.....	49
V - CONCLUSÕES.....	51
VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54

# I – INTRODUÇÃO

Nascer, crescer, envelhecer... O ritmo imposto pela ciranda da vida. Ciranda esta, que têm seus estágios definidos: a infância, juventude, vida adulta, velhice... Os primeiros contatos com a atmosfera terrena, as primeiras palavras, primeiros passos. As cores da infância, o sorriso nos lábios, o brilho no olhar de quem se encanta com este mundo de gente grande.

Brilho que amadurece, que ganha novas nuances conforme avançam-se os dias, avançam-se os anos, conforme modifica-se o olhar. Até que este, outrora iluminado pela pureza, pelas descobertas, ofusca-se pelas responsabilidades e deveres daquele mundo dantes tão encantador, o mundo adulto.

Agora, os ares são de sobrevivência. O trabalho, a conquista de um espaço nessa maratona de gente grande. E corre-se, corre-se... Até um fatídico ponto em que os esforços concentram-se apenas em retroceder. Recuar, a todo custo. Tudo, menos o avançar ao próximo posto. Como se este indicasse a reta final.

Além dessa linha, nada mais há, senão dores, lamentações, morte. Fim das descobertas, dos sonhos, dos prazeres e delícias que a vida até então proporcionara. Tudo, menos... envelhecer.

Mas o que pode haver neste processo capaz de delegar à poesia da vida um caráter tão dramático? Um triste fim para o transcorrer de uma existência jovem, dinâmica, bela...

Será que àqueles portadores de grandes bagagens, aos vindos de grande jornada, cujos lombos carregam um emaranhado de conhecimentos, experiências, só resta o descansar da vida, o toque de melancolia no olhar para o ontem, a saudade de quando se era jovem, de quando os anos não ultrapassavam a casa dos 20, 30 anos, a perspectiva da espera da morte?

Como se não bastasse, a sociedade parece fazer o favor de contribuir, e muito, para que essa parte da população sinta-se dessa maneira, excluída, enganada pelo tempo.

A cultura contemporânea valoriza o corpo como fonte de emoção e prazer. Os meios de comunicação, de todas as formas realçam o vigor físico, a plástica e a beleza como valores absolutos, na conquista de espaços e privilégios.

A cada dia novos produtos chegam e recheiam o filão da indústria da beleza. Cremes rejuvenescedores, programas para se alcançar o corpo ideal. E este, como não poderia deixar de ser... é magro e jovem. Gasta-se, pesquisa-se tanto a fim de que, em minutos, possa-se eliminar o que a natureza constrói e lapida no processo de toda uma vida.

Tantos esforços direcionados à infundável busca na satisfação do sonho de grande parte da humanidade: encontrar a fórmula do elixir que garanta a juventude permanente, a fonte da eterna juventude. A ciência prefere, quanto ao ato de envelhecer, combatê-lo, ao invés de entendê-lo.

O idoso acaba por tornar-se naquela figura curiosa, contadora das histórias, portadora das memórias do passado. Sentados numa cadeira, de posse de seu trabalho de mãos, lançam um vago olhar para o tempo que os viu passar. E, mesmo que enaltecidos e considerados, graças a uma posição social favorável, ainda estão sujeitos ao tratamento preconceituoso e estereotipado vigente neste século.

A sociedade, altamente produtiva, cuja história baseia-se na força



física como capacidade de produção não pode mais comportar os braços cansados dos idosos. O pensamento do velhinho de muletas sentado num banco de praça ainda persiste.

Agora, reflitamos... seria mesmo uma solução para o “caso” dos idosos, serem alojados em hospitais, em asilos, e até mesmo nos bancos de praça, ou mesmo nas famosas casas de repouso?

Estas últimas, como o próprio nome não nega, viria a ser o local destinado ao descansar da vida, ao olhar através das grades das instituições, das telas de televisão, a vida pulsando lá fora. Afinal, estas pessoas já nasceram, cresceram, desenvolveram-se, algumas reproduziram-se... e agora hão que completar este ciclo da vida passando por momentos tão desprezíveis, quanto temos visto através da mídia, onde os idosos são despejados e esquecidos nestes locais, ficando à mercê da espera do estágio subsequente, que é a “morte”.

Tendo em vista tais questões e muitas outras que poderíamos reunir, nesta monografia, procuro apresentar-lhes não uma solução para remediar esta situação vigente em nossa sociedade, mesmo porque seria necessário um estudo muito mais amplo.

Desse modo, trato de discorrer sobre apenas um ítem que se inclui no grande leque das possibilidades para uma melhor qualidade de vida dessas pessoas com mais idade. Uma pequena gota no oceano... Aliás é disso mesmo que se trata este trabalho monográfico, remetendo a palavra utilizada... “água e terceira idade”.

Mas, o que poderia haver nessa combinação?

Ora, daí mesmo surge o objetivo desta monografia que seria, aliar esse fascinante elemento “a água”, ambiente capaz de, em nós, suscitar os mais variados sentimentos, à não menos encantadora parte dos seres humanos que consigo trazem as marcas dessa jornada da vida, a “terceira

idade”, e então discorrer sobre alguns dos frutos que poderiam advir de tal relação. Não só sob a luz dos aspectos terapêuticos ou biológicos, mas deixando fluir os sentimentos, os prazeres embutidos na relação ser humano e água.

Sendo assim, utilizo de pesquisas bibliográficas, da imaginação e sentimentos, a fim de introduzi-los nessa pequena parte do universo que esse tema é capaz de abranger.

## **II – OBJETIVO**

O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica acerca dos temas: água e terceira idade, buscando relacioná-los entre si, procurando evidenciar o papel das atividades físicas na água e os conseqüentes benefícios que estas atividades poderiam trazer às pessoas na terceira idade. Enfatizando não só os efeitos terapêuticos advindos desta atividade física, como também envolvendo o campo das sensações e sentimentos capazes de serem aflorados, no ser humano, através do meio líquido.

### **III – METODOLOGIA**

O desenvolvimento deste trabalho monográfico deu-se pela análise e interpretação de dados, fazendo o uso das palavras chaves a seguir: Envelhecimento, Atividade Física, Água e Terceira Idade.

O levantamento bibliográfico incluiu fontes de livros e monografias da biblioteca da Faculdade de Educação Física da UNICAMP; artigos de revistas adquiridos no SESC/Pompéia – SP, como também artigos e livros adquiridos por fontes pessoais.

Com tudo isso, após a reunião desse universo de informações, a conseqüente leitura dos materiais adquiridos, somando-se às idéias, pensamentos e sentimentos, relacionados à tais itens, de que já era portadora, bem como às reflexões que essas pesquisas contribuíram por embasar, é que se deu a realização desta monografia.

## IV - DESENVOLVIMENTO

### IV.1 - ENVELHECIMENTO

Envelhecer... Palavra abominável, inconveniente, contraditória ao dinamismo, criatividade e produtividade da sociedade de nossos dias. Infelizmente, grande número das mentes deste século têm armazenado pensamentos arcaicos relacionados à esta palavra e suas conotações – velhice, idosos, terceira idade. A imagem da velhice de muletas, da cena melancólica do velhinho sentado no banco de praça, a lembrança da vovó tão somente associada aos aromas das tortas e bolos, têm atravessado as barreiras do tempo.

Imagens negativas para essa etapa do ciclo da vida, a velhice, têm sido propostas desde tempos remotos, conforme destaca SALGADO (1988, p.4): *“Na antiguidade, por exemplo, o ciclo da vida humana já esteve comparado às estações do ano e, como não poderia deixar de ser, a velhice descrita como inverno sombrio, frio e improdutivo.”*

O século atual, parece tão somente ter aceitado e assimilado tal proposição. Nos dias atuais, envelhecer tem significado uma transformação brutal. É claro que, não se pode negar as inúmeras transformações que ocorrem neste processo de envelhecimento. Assim como o recém nascido, que passa de um ambiente totalmente protegido e acolhedor para outro completamente diferente, onde se depara com experiências diversas necessárias ao seu desenvolvimento, também sucede com a pessoa idosa.

São as necessidades de adaptações à novas situações externas e internas de seu organismo, são as conseqüências de suas escolhas realizadas no decorrer dos anos, suas dores, sentimentos, sua história pessoal.

E, como se não bastasse, o consentimento da população quanto à imagem invernal para a velhice que, embora poética, traduz uma depreciação e insinua incompetência para esse tempo de vida.

Ora, pode-se pensar... Não é bem assim! Com minha avó isto não ocorre...!

Bem, antes de mais nada, faz-se necessário retroceder um pouco no tempo, conhecer um pouco mais das situações que permeavam a atmosfera dos anos passados, anos em que nossos avós, bisavós, viviam sua juventude, infância...

Estes, foram testemunhas de transformações sociais na família, na sociedade e política. Presenciaram diversas formas de estilo de vida, de educação, da economia, da religião e os avanços da modernidade. As inquietações da 2ª guerra mundial, os levantes políticos, o retorno de Getúlio Vargas ao poder, entre outros fatos.

Nossas estimadas vovós, figuras meigas e preocupadas com seus entes, quem diria... vivenciaram plenas épocas de turbulência, discriminações e revoluções. Muitas foram as participantes integrais dos movimentos políticos e sociais que conduzem à muitos dos direitos por elas, hoje, exercidos.

Tiveram seus moldes de criação sujeitos à passividade e dependência, direcionados aos afazeres domésticos: lavar, passar, cozinhar e cozer. Condiçionadas à servidão e submissão aos pais, irmãos, esposo e filhos, sua razão de ser, expressava-se em torno do matrimônio e da prole.

Os laços matrimoniais, muitas das vezes, permaneciam sob decisão paterna, e à mulher, restava a manutenção da relação conjugal de maneira

que se sustentasse satisfatoriamente perante os olhos de outros. Isso, quando ainda não tinham de suportar a presença das concubinas em seus lares.

Segundo BARROSO (1990), no âmbito profissional, o ingresso feminino no mercado de trabalho deu-se nos anos de 1910, e acentuou-se com o advento da 2ª guerra mundial, exigindo a maior participação das mulheres nas fábricas.

Na vida pública, teve pouca participação, pois imperavam os preconceitos e a falta de prática política. Quanto ao voto então, este se faz um direito recente, conferido ao sexo feminino a partir de 1933.

Enquanto que, ao sexo masculino, a designação “homem público” conferia ares de destaque, similar identificação à mulher, caracterizava-a como à serviço da sexualidade, como “a mulher de todos”.

Os homens, apesar de ocuparem a posição de condutores da cultura, assumindo papéis relevantes, também passaram por suas agruras. Vivenciaram no ontem, uma época em que crescia a moral que os valorizava por sua força física e capacidade de produção. Hoje, ainda que algumas vezes enaltecidos e considerados por uma posição social e econômica de destaque, vêm-se numa posição de inferioridade e inutilização, seja devido à dispensa do trabalho e sua subsequente substituição pelo “sangue novo”, ou pela própria concepção estereotipada que ganhou da população.

A vivência do ontem, contribuiu para a construção da personalidade dos idosos de hoje. Suas experiências, costumes adquiridos, valores, educação e aspirações somam-se na formação da bagagem de vida dos integrantes desta faixa de nossa sociedade, a terceira idade.

Cabe a nós, nesta época em que vivemos, abandonar esta visão obscura da velhice, advinda desde épocas passadas. Pois, será que, em conformidade com os dias agitados em que vivemos, tempo de avanços tecnológicos e científicos, repleto de inovações, de crises simultâneas,

avanços sócio-políticos, etc, já não é hora de acompanharmos tal desenvolvimento ocorrente e então caminharmos à luz de uma nova ótica a respeito deste tema, a terceira idade?

Uma concepção que vislumbre os seres integrantes desta parcela da população, como membros da humanidade, com participação ativa nos processos que ocorrem no mundo, e que ultrapasse de vez a velha idéia que, a toda hora, os remonta aos tempos de ontem, que os classifica unicamente como sobreviventes do passado. Para SALGADO (1988, p.4),

*“Envelhecer é uma propriedade particular, com vivências e expectativas específicas que não reduzem a responsabilidade de vida e participação ativa no processo social, pois, mesmo velho, o indivíduo continua membro da humanidade”*

Felizmente parece que, nas últimas décadas, têm ocorrido um despertar para esta questão. Nestes anos, um forte movimento em defesa desta parcela da população se iniciou, na tentativa de uma reavaliação de seus papéis frente à sociedade.

Talvez entre as razões que tenham estimulado tais movimentos a favor dos velhos esteja simplesmente a tomada de consciência de que os idosos constituem um grupo que deve ter seus direitos de participação garantidos, e que, o mundo atual não deve prescindir da experiência desse grupo etário. Ou ainda, talvez contribua para a mudança de pensamentos, os dados e pesquisas que apontam para a multiplicação acelerada desta faixa etária, modificando a fisionomia demográfica das sociedades.

Segundo estudos da Organização das Nações Unidas (ONU), a população mundial de idosos, em números absolutos, tem sofrido a



seguinte progressão: em 1950, existia uma população de 214 milhões de idosos, já em 1975, esse numero se elevou a 350 milhões, que atingirão 600 milhões no ano 2000 e 1 bilhão e 100 milhões no ano 2025, quando o total da população mundial será de 8 bilhões e 200 milhões, conforme relata SALGADO (1988).

No entanto, este crescimento do universo de pessoas idosas, provoca além da modificação na estrutura da idade das sociedades, modificações à níveis sociais, políticos e econômicos nas sociedades. Ao passo que o prolongamento da vida humana têm conotações de progresso, por outro lado significa perigo na medida em que resulta redução acentuada da natalidade.

A ausência de renovação da população jovem que deseja tornar-se economicamente produtiva e o envelhecimento da população idosa, com perspectivas de fragilidade e dependência, acabam com isso, estabelecendo uma concorrência de jovens e idosos na distribuição da renda nacional e conseqüentes benefícios. De um lado, os idosos desejosos de preservar a qualidade econômica de suas aposentadorias e pensões; por outro lado, os jovens trabalhadores ativos reclamam das contribuições previdenciárias cada dia mais pesadas.

— A inatividade profissional representa uma profunda mudança em relação a um estilo e ritmo de vida solidificado ao longo de muitos anos. Por si só, esta mudança já exige grande esforço de adaptação, quanto mais quando ocorre numa época em que outras perdas se processam. Os indivíduos foram preparados a serem engajados na atividade produtiva, porém isto não ocorre no que diz respeito à preparação para a inatividade.

A aposentadoria, têm capital importância no equilíbrio psico-emocional dos idosos. A situação da aposentadoria têm gerado pensamentos que colocam o aposentado numa esfera de despedida da vida.

Aposentar-se, deve ser encarado como uma circunstância, que tem aspectos práticos e pode representar simplesmente mudança de atividade.

Outra consequência do envelhecimento demográfico, é o freqüente isolamento dos idosos, conduzindo-os, sobretudo os idosos aposentados, à situações de absoluto desprestígio. O encaminhamento mais comum é o asilamento, que muitas vezes, não tem condições de cumprir uma ação recuperadora, acentuando a marginalização e dependência dessas pessoas.

Na realidade, o asilamento deve ser um serviço restrito a uma população especial, cuja carência bio-psico-social determine-o como último ou único recurso de assistência. Porém, muitos dos idosos independentes têm recorrido aos asilos, quando não são aceitos pela própria família, vão para estas instituições em busca de assistência e na luta contra o isolamento, *“(...) os velhos não podem continuar sendo banidos do meio social que os ignora e não lhes dá oportunidade de participação.”* (SALGADO, 1988, p.8)

Envelhecer assume o significado de um novo tempo, no qual a liberação dos compromissos profissionais e familiares possibilita a vivência de outras experiências que foram postergadas anteriormente, em função dos inúmeros papéis e responsabilidades exercidos.

Abordamos até este momento, alguns dos fatores sócio-culturais embutidos no processo de envelhecimento. Há ainda, e não se pode negar, o envelhecimento como fato biológico.

Segundo um dos conceitos da psicologia do desenvolvimento tradicional, relatado por NERI (1993), o envelhecimento é um processo de desorganização crescente, em que as potencialidades para o desenvolvimento desaparecem, para dar lugar a limitações e à disfuncionalidade. Ou seja, o crescimento se caracteriza num período onde só há ganhos evolutivos e a velhice um período só de perdas.

Os novos conceitos abordados nas disciplinas sobre o envelhecimento, ditam que esse processo é desigual nas pessoas, não acontecem da mesma maneira, no mesmo ritmo ou na mesma época da vida. Há pessoas de 70 anos de idade, muitas vezes com a pele enrugada e seca, mas com aparência e vitalidade melhores que muitas pessoas de 50 anos, pois os seus órgãos estão em pleno funcionamento, devido a uma vida de plena atividade.

Por outro lado, podemos encontrar pessoas jovens com uma aparência muito boa, pele aparentemente saudável, porém com a capacidade funcional de seu organismo envelhecida, devido a vida sedentária que essa pessoa leva. Ou seja, diferentes pessoas envelhecem de maneiras diferentes.

*“É importante lembrar, finalmente, que a passagem do tempo, referida pela idade cronológica, não causa o início da velhice, nem de qualquer outro período etário. Ela é simplesmente um referencial ou parâmetro social para julgamento da maturidade social do indivíduo, ou uma dimensão ao longo da qual são registradas as mudanças evolutivas” (NERI, 1995, p. 7)*

Observa-se ainda, a dificuldade em estabelecer um limite etário preciso para o início da velhice ou sua periodização, uma vez que existe grande variabilidade individual e social em relação à época em que as pessoas parecem, se declaram ou se comportam como velhas. Há quem se sinta idoso aos 40 anos de idade e outros que aos 80 anos estão ainda vivendo tranquilos, dinâmicos e qualquer indício no sentido de atribuir-lhes caracterizações devido sua idade é negativa, pois não se sentem velhos apesar do acumular dos anos.

O envelhecimento caracteriza-se como um processo evolutivo natural e universal. Todos os seres vivos passam por ele. Não se trata de uma doença que corrói a aparência, a saúde, a vida. É tão somente a continuação do ciclo natural da vida. Por ser um processo biológico natural, este mesmo possui uma fisiologia e não uma fisiopatologia.

Dentro desse conceito, para um melhor entendimento, JACOB FILHO (1993), destaca o processo de envelhecer de duas maneiras:

**Envelhecimento normal ou senescência:** é aquele ditado para cada espécie e para cada raça dentro de uma espécie.

**Envelhecimento patológico ou senilidade:** é aquele no qual as doenças interferem direta ou indiretamente.

Tais conceitos teóricos contribuem por salientar que a velhice não é uma experiência homogênea. Para entendermos melhor esse ponto, é só tomarmos como exemplo o nosso país. Sendo o Brasil tão diversificado em culturas, modos de vida, condições sociais, distribuição de rendas, etc; tão diversificadas serão as condições para a qualidade de vida das populações, da infância à juventude.

Isso nos faz recair naquela idéia freqüentemente usada de que colhe-se na velhice o resultado do que se plantou ao longo da vida. Ou seja, se quisermos ter uma velhice sadia, deve-se começar desde já, não fume, alimente-se bem, faça exercícios...

O certo entretanto, é que apesar das diversas teorias a respeito do envelhecimento, pouco se sabe ainda sobre a origem ou causa desse processo. MAZARINI, LANTYER & MARQUES (1988), enunciam algumas das principais alterações ocorridas à nível fisiológico de envelhecimento normal, seguindo-se das principais doenças e estados patológicos que podem acontecer durante a terceira idade.

### **1. Sistema cárdio-circulatório**

O músculo cardíaco já não é tão contrátil; sua eficácia diminui cerca de 50% entre os 20 e 90 anos; os vasos sanguíneos têm suas paredes espessadas e sua elasticidade é gradualmente diminuída. Isso resulta em elevação da pressão arterial, que por sua vez concorre ainda mais para o aumento do trabalho cardíaco. No território venoso, o aumento da complacência pela perda da tonicidade dos vasos, leva a uma dificuldade crescente no retorno sanguíneo, sobretudo dos membros inferiores.

A diminuição da eficiência circulatória com a conseqüente hipoxigenação tecidual, resulta naquilo que seja, talvez, a característica principal do envelhecimento: a diminuição global do anabolismo, deslocando o equilíbrio metabólico para o predomínio do catabolismo.

As doenças do aparelho cárdio-circulatório são muito frequentes na terceira idade, sendo as principais:

#### **a) Arteriosclerose**

É um processo de acúmulo lipídico nas paredes das artérias de grande

e médio calibre, pesquisas mais recentes desmistificaram alguns conceitos como o de que a arterosclerose seria um processo decorrente do envelhecimento. Sabe-se hoje que sua gênese remonta à infância e está basicamente ligada à inadequação da dieta, e que apenas suas conseqüências acentuam muito as alterações da própria senilidade.

b) Hipertensão arterial

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), define-se hipertensão arterial no adulto por nível de pressão sistólica igual ou superior a 160 mmHg e a pressão diastólica igual ou superior a 95mmHg.

A hipertensão arterial é um dos mais potentes contribuintes para a morbidade e mortalidade cardiovascular.

É uma doença familiar, dependente da hereditariedade e sobretudo dos fatores ambientais. Os níveis pressóricos aumentam gradualmente com o avançar da idade. Existe estreita relação entre a quantidade média de ingestão de sal em determinada população e seu índice de prevalência de hipertensão arterial, assim como existe nítida relação com obesidade.

O condicionamento físico, levando à diminuição da resistência vascular periférica, do tônus simpático, da frequência cardíaca e do peso, reduz a pressão arterial.

c) Doenças coronarianas

Resultam da obstrução das artérias coronárias produzindo dois grupos de ocorrências clínicas:

- Insuficiência Coronariana Crônica: é uma síndrome decorrente da desproporção entre as necessidades metabólicas do miocárdio e o oxigênio que lhe é oferecido pelo fluxo sanguíneo deficitário através dos vasos coronarianos. É a causa mais comum de mortalidade entre os indivíduos com mais de 35 anos.

- Infarto Agudo do miocárdio: é a necrose de uma porção do músculo cardíaco resultante da insuficiência de afluxo sanguíneo em uma área localizada correspondente ao território irrigado por uma determinada artéria coronariana obstruída.

d) Insuficiência cardíaca

É a condição em que o coração é incapaz de manter adequadamente sua função de suprir as necessidades metabólicas dos tecidos periféricos e deles retirar os produtos do seu catabolismo, pela falência da capacidade de enviar o sangue adequadamente aos tecidos em consequência de graves alterações da força contrátil do miocárdio.

e) Afecções arteriais

Há um aforisma que diz que “o homem tem a idade de suas artérias”, de fato, o estado das artérias é um indicador fiel do processo de envelhecimento humano.

Cumpramos lembrar o que já foi dito sobre arteriosclerose e envelhecimento: o avançar da idade leva à progressiva perda de elasticidade das artérias, cujas paredes tornam-se tortuosas e dilatadas.

f) Afecções venosas

- Varizes: resultam de defeitos nas válvulas e paredes dos vasos venosos, sobretudo de membros inferiores. Acometem, principalmente o sexo feminino; iniciam-se geralmente nas gestações; apresentam evolução progressiva com agravamento acentuado após a menopausa.

## 2. Sistema Respiratório

O enfraquecimento muscular, a descalcificação óssea; o déficit protéico, acarretando a diminuição da elasticidade tóraco-pulmonar; a poluição ambiental; o tabagismo; a deficiência do mecanismo muco-ciliar de defesa

da árvore brônquica; o amortecimento do reflexo da tosse, e a diminuição dos níveis de anticorpos das secreções nasais e brônquicas são determinantes da redução significativa e progressiva da função pulmonar, conforme ilustram os dados da tabela a seguir:

	<u>No Jovem</u>	<u>No Idoso</u>
Volume de ar Corrente	→ Mais ou menos 500 cc	→ Redução de 10 a 15%
Volume de reserva Inspiratória	→ Mais ou menos 2500 cc	→ Redução de até 30%
Volume de reserva Expiratória	→ Mais ou menos 1000 cc	→ Redução de até 40%
Capacidade vital		→ Redução de até 60/70%
Ar residual		→ Aumento de 50 a 60%

Esse conjunto resulta em diminuição da capacidade de trocas gasosas contribuindo para a diminuição da oxigenação tecidual.

À isso se soma um conjunto de doenças bastante freqüentes entre os idosos, que têm como característica comum a obstrução crônica das vias respiratórias, e estão agrupadas sob o nome genérico de doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC), são elas:

- a) Asma brônquica: obstrução episódica e reversível das vias aéreas; não tão freqüente no idoso quanto as outras formas de DPOC.
- b) Bronquite crônica: alteração brônquica caracterizada por hipersecreção mucosa da árvore respiratória, resultando em tosse produtiva habitual.



c) Enfisema pulmonar: distensão dos espaços aéreos finais (alvéolos), pela destruição dos septos interalveolares, resultando numa diminuição das superfícies de trocas gasosas, o que leva à dispnéia progressiva e mantida.

### **3. Sistema Locomotor**

Os ossos sofrem progressiva desmineralização (osteomalácia) e insuficiente produção de matriz óssea (osteoporose). O resultado é o aparecimento de dores ósseas generalizadas, de caráter progressivo.

A causa exata de tais alterações ainda não está estabelecida, mas sem dúvida estão relacionados os seguintes fatores:

- desuso, contribuindo para a diminuição da formação óssea;
- má nutrição protéica, reduzindo a produção de matriz óssea;
- falta de vitamina C, necessária à formação de osteoblastos;
- diminuição geral do anabolismo;
- nas mulheres: diminuição da produção de estrógenos, também necessários à formação de osteoblastos;
- diminuição da ingestão e absorção intestinal de cálcio, fósforo e fluoretos.

Os músculos perdem em torno de 20% de força contrátil, e a fadiga é muito mais rápida. As articulações e estruturas peri-articulares perdem a elasticidade e integridade de suas superfícies cartilaginosas de contato, resultando em grande incidência de dor à mobilização ou após exercícios.

Os tendões e cartilagens podem sofrer calcificações e estão muito sujeitos a rupturas, pois estão alterados não somente em sua própria estrutura como também na sua inserção nos ossos.

A coluna vertebral, com seus processos de espondilose, degeneração de discos intervertebrais, alteração de corpos e apófises vertebrais,

alterações posturais das curvaturas fisiológicas, conduz a um quadro variável de dores de diversas localizações; parestesias; bloqueios à mobilidade geral. Nos casos em que a coluna cervical é mais seriamente afetada, podem ocorrer severas braquialgias e inclusive deficiência circulatória cerebral transitória, resultando muitas vezes em síndromes vertiginosas, com grande comprometimento do equilíbrio.

As afecções reumáticas, somam-se ao processo de degeneração fisiológica senil das articulações e estruturas periarticulares, e algumas vezes confundem-se com elas, podem ocorrer através de:

a) Ósteo-artrose: que é um distúrbio não inflamatório das articulações, caracterizado por degeneração da cartilagem articular e formação de proeminências ósseas marginais, levando ao aumento do volume de articulação pelo crescimento da cartilagem do osso, e/ou aumento moderado da quantidade de líquido sinovial, resultando tardiamente em deformidade articular.

b) Artrite Reumatóide: doença inflamatória crônica, que acomete primariamente as articulações, podendo afetar raramente outros órgãos. Caracteriza-se por inflamação da membrana sinovial, levando a aumento do líquido sinovial, que destrói progressivamente os tecidos periarticulares, tendões e músculos.

c) Gota: doença metabólica sistêmica, que afeta secundariamente as articulações pela deposição de cristais de urato de sódio resultantes do aumento dos uratos sanguíneos por produção aumentada e/ou excreção reduzida.

d) Reumatismo não-articular: compreende um conjunto de afecções inflamatórias dolorosas, geralmente traumáticas ou posturais, envolvendo tendões, bursas e outras estruturas periarticulares.

#### 4. Sistema Nervoso

As alterações fisiológicas do sistema nervoso decorrentes do envelhecimento são em geral evidenciadas por uma lentificação global dos movimentos e da marcha; pela gradual diminuição do processamento de informações (memória); pela diminuição da estabilidade (equilíbrio), tudo isso levando a variável grau de prejuízo no desempenho psico-motor.

Observam-se alterações bem definidas, mas ainda não se pode saber ao certo os aspectos causais de tal processo:

- diminuição gradativa do peso do cérebro, com atrofia do encéfalo, predominantemente em lobos frontais;
- eventual presença de calcificações intra-cerebrais ou meningeanas;
- diminuição do número de neurônios (até 70% em algumas áreas);
- diminuição da utilização de glicose como substrato energético, e concomitante aumento utilização de corpos cetônicos para o mesmo fim.

Merecem maior ênfase entre as doenças degenerativas do sistema nervoso que ocorrem no envelhecimento:

- Doença de Parkinson: caracteriza-se por tremores, hipertonia, dificuldade e diminuição dos movimentos. O tremor é de repouso, de ritmo lento, e mais acentuado nas extremidades. A hipertrofia muscular é permanente e condiciona a postura característica do doente, dificulta sua marcha (“marcha em bloco”) e leva a acentuada perda das expressões faciais e corporais.
- Doença de Alzheimer: predomina em indivíduos a partir de 45 anos e se inicia por distúrbios de memória e orientação espacial; há rápida deterioração das funções intelectuais e afetivas. A lesão anatômico-patológica característica é a acentuada atrofia cortical.
- Demência senil, propriamente dita: quadro semelhante ao anterior, porém acometendo indivíduos ao redor de 70 anos.

## 5. Sistema Endócrino

Ocorre declínio da função de todas as glândulas, merecendo maior destaque o decréscimo dos hormônios tiroidianos e sexuais, estes últimos muito relacionados ao metabolismo ósseo, interferindo diretamente no processo de desmineralização óssea.

- a) Função sexual no idoso: com o processo de envelhecimento do ser humano, ocorre a falência progressiva das gônadas (ovários e testículos) e conseqüentemente, redução da produção hormonal. A queda de estrógenos nas mulheres idosas é bastante significativa, a partir dos quarenta anos, levando à menopausa. Os sintomas são as alterações de pele, mucosas uretral e vaginal, hipotrofia mamária, escassez de pelos, entre outras alterações. No homem, a testosterona diminui gradualmente a partir dos cinquenta anos.
- b) “Diabetes Mellitus”: o pâncreas é uma glândula freqüentemente afetada, trazendo como conseqüências além dos distúrbios digestivos, um grande cortejo de sintomas e complicações, como: estados infecciosos freqüentes, aceleração do processo arterosclerótico, maior incidência de doenças cárdio-circulatórias, distúrbios visuais graves, disfunção renal progressiva.

## 6. Sistema Digestivo

a) Cavidade oral: a língua sofre alterações no decorrer da idade. Aos 30 anos, existem 245 terminais sensitivos em cada papila, já por volta dos 70 anos, somente 88 terminais. Ocorre a secura da boca devido à insuficiência de secreção das glândulas salivares, que, associada à frouxidão dos ligamentos peridentários, dificultando a mastigação, podem contribuir pela diminuição do prazer de se alimentar.

E ainda, somando-se a diminuição do olfato e à existência de vários preconceitos acerca da alimentação, colaboram para um outro quadro patológico, a anorexia. As ondas propulsivas esofageanas começam a desaparecer, com a perda de seu sincronismo adequado.

A entrada de volumes alimentares maiores no esôfago da pessoa idosa devido à alimentação de maneira errada, acarretam em patologias como: hérnia hiatal, divertículos, esofagite por regurgitação.

Todos esses fatores muitas vezes podem induzir o desejo do idoso aos alimentos líquidos em substituição aos sólidos, estes últimos de maior valor nutritivo.

b) Estômago: o envelhecimento das glândulas secretoras gástricas produz hipocloridria, fator provavelmente responsável pelo aparecimento de gastrite atrófica e anemia perniciosa.

Altera-se a motilidade, com a diminuição da força e aumento do tempo de esvaziamento gástrico.

c) Intestinos: a isquemia intestinal crônica dificulta a absorção e interfere na fisiologia dos mecanismos de defecação, contribuindo para a constipação intestinal crônica, freqüente no idoso.

Observa-se que as principais alterações digestivas, não se dão à nível de patologia, mas sobretudo em relação à alteração alimentar.

## **7. Afecções Hematológicas**

Destaca-se a anemia, caracterizada pela diminuição dos glóbulos vermelhos e/ou da hemoglobina adequada para as funções metabólicas. Isso desencadeia mecanismos de compensação cárdio-circulatórios. Sistema este, no geronte, freqüentemente onde já se apresenta outras doenças. Em sua fase inicial, encontraremos fraqueza, palidez, palpitação, dor em membros

inferiores, e em estados mais graves, insuficiência cardíaca, sopros sistólicos cardíacos, sinais de hipóxia cerebral como cefaléias, vertigem e zumbidos.

Segundo ZAMBRANA (1991), o envelhecimento é um processo de degeneração biológica que se manifesta de várias formas. Tem uma evolução contínua e vem acompanhado, entre outros “males”, de uma limitação das capacidades de adaptação do indivíduo e, infelizmente, de um aumento das possibilidades de morrer.

E o que fazer frente à essa afirmação, frente à apresentação dos quadros patológicos e da sensibilidade não só do organismo do idoso, mas da sensibilidade dessa pessoa em geral, que sofre as atribuições advindas da enganosa classificação da terceira idade como mal incurável, como uma época desesperançosa e sem vida.

Bem, muitos apontam para a direção da atividade física como auxiliadora preventiva e terapêutica deste quadro, ainda enquadrando a melhora dos aspectos sociais, psicológicos, etc. Em conformidade, ZAMBRANA (1991, p. 3) afirma: *“Através do desporto e do exercício físico, entre outras atividades, é possível encontrar-se uma forma mais sã, divertida e confortável de viver os últimos anos de vida.”*

Aproveitando, então, este ensejo, é deste tópico que se faz a abordagem a seguir...

## IV. 2 - ATIVIDADE FÍSICA

*“A visão de ‘corpo perfeito’ está evidenciada nos diferentes setores da sociedade e, na maioria das vezes, ao ‘corpo idoso’ resta o anonimato. Além disso, a maioria das produções científicas que falam do idoso, o entendem como símbolo de ‘perdas e privações’, aquele que, ao longo do tempo, vê atenuadas suas capacidades, habilidades, percepções, quando a velocidade não é mais prioritária e o corpo já não é ‘perfeito’ ” (SIMÕES, 1992, p.57)*

Nosso corpo, nossa casa. Um conjunto de estruturas e funções das mais sutis e complexas. São os ossos, as estruturas ligamentares com seus tendões, e articulações, um grande número de músculos tão bem tecidos e conectados, os órgãos, nossos sentidos, o sangue, o pulsar do coração e um universo de coisas das quais não podemos enxergar ocorrendo em cada célula, em cada compartimento desta moradia, o corpo. A soma destes complexos sistemas, numa comunhão harmônica, nos garante o se mover, o enxergar, o falar, o estar nesse mundo.

Mas de nada adianta essa casa, se não habitarmos nela. E como podemos fazer isso? Ora, habitamos nela com nossos sentimentos, nossas emoções, nossa alma e personalidade. Sem isso, nosso corpo estaria sem vida, sem mobilidade. E os sentimentos da alma precisam do corpo para se manifestar, expressando-se nos gestos, nos movimentos, na musicalidade da fala. Assim como cita SIMÕES (1992, p.62):

*“o corpo comunica-se por gestos e expressões, com uma parte ou pelo todo, com ou sem intenção, percebendo ou sem perceber. Ele, através dos atos motores, expressa emoções, sensibilidade, sexualidade, entre outras manifestações.”*

Há quem diga que o corpo revela o interior da pessoa. Que nele se corporificam as histórias pessoais, as marcas deixadas pela vida, com seus segredos, suas vitórias, seus traumas. E podemos concordar, pois se assim não fosse, não nos depararíamos com diferentes tipos de andar, de falar, de tons de voz, de postura, de ser. E esses pormenores revelam a todo tempo, as emoções, nosso caráter, os sentimentos mais profundos.

No entanto, o que temos feito com nosso corpo?

Para adentrarmos nesta questão, podemos tomar como parâmetro, a própria concepção da Educação Física.

Ao longo do tempo, essa área de conhecimento fixou-se na reprodução dos movimentos, na elitização, no modelo de corpo de formas perfeitas, de tônus muscular vigoroso. Também, apregoou um corpo rentável, produtivo, o corpo saudável suficiente para a geração de lucros.

Hoje, o que mais ouvimos falar é que a Educação Física está em crise, que procura redimensionar sua área de conhecimento, sua nomenclatura, seu conteúdo. E onde está o por que dessa crise?

Talvez seja porque de um lado esteja a preocupação da mudança do rumo que leva para o caminho do paradigma mecanicista, da visão do rendimento, dos pesos e medidas. E de outro lado esteja ainda a forte influência dessa concepção na sociedade capitalista.

Vivemos em plena época da “onda do corpo”. Nunca se falou tanto em corpo, físico, atividade física, como em nossos dias. Mas, com esse modismo, vêm atrelada a idéia da performance perfeita, da estética, do consumo. Um exemplo desta tendência é o surgimento das academias de ginástica, é a febre dos circuitos, das caminhadas, das variações de ginástica com seus movimentos padronizados. E, como não poderia deixar de ser, os meios de comunicação de massa, as diversas redes de informações, estão na frente para avolumar essa onda, e privilegiar sobretudo, um tipo especial e



lucrativo de público, os mais jovens. São milhares de modelos, marcas de roupas esportivas, agasalhos, tênis, camisetas, calçados específicos para cada modalidade física. E ainda um sem número de cosméticos, alimentos energéticos, ou mesmo alimentos naturais, dietéticos, e inúmeras propostas de dietas milagrosas que trarão ao usuário a satisfação da boa forma e da bela estética, de acordo com o padrão vigente.

Sem falar aqui, nos comerciais que exploram o filão do corpo, utilizando, por exemplo, a imagem de jovens esportistas para a propaganda de cigarros ou outros produtos que nenhuma conotação tenha com atividade física ou com a saúde. *“O corpo entra como mercadoria na ciranda do consumismo.”* (SIMÕES, 1992, p.70)

E nessa organização que se faz do corpo produtivo, do corpo ideal, será que há espaço para aqueles corpos que trazem certas marcas em sua têt, que carregam as lapidações do tempo, o acúmulo dos anos, os corpos em que as linhas perfeitas dos padrões sociais não se amoldam mais?

É só lembrarmos de alguns apontamentos já vistos, que vêem o “corpo idoso” como símbolo de perdas e privações, que entendem a velhice como época de declínio, como suicídio gradativo, onde à pessoa idosa resta o morrer aos poucos. E ainda refletindo sobre essa questão: Quantas propagandas podemos contar, em que os modelos que apresentam os produtos deste mercado do corpo, são as pessoas de terceira idade?

Excluindo aquelas em que claramente nota-se os ares cômicos devido à presença dos idosos. Cremos ser muito mais freqüente a presença de pessoas idosas em comerciais, por exemplo, de fraldas usadas para os portadores de incontinência urinária, mostrando que esses indivíduos podem até levar uma vida “normal”, ou em propagandas que vendem os seguros de saúde.

E o idoso, cujo corpo não se enquadra na visão do rendimento, pois apresenta peculiaridades e limitações próprias inerentes ao processo de envelhecimento, tem seus anseios anulados e sua cidadania podada pelos padrões sociais que o coloca na esfera do isolacionismo.

Infelizmente, em muitas vezes a pessoa idosa encarna e aceita tais imposições. É comum, deparar-nos com sentimentos de rejeição do próprio corpo por parte desses indivíduos, seja por lembrar o corpo jovem do tempo passado, ou por lamentar as atividades que antes exerciam e que já o corpo cansado e envelhecido não pode mais responder com eficiência. Ou ainda afirmações do tipo: “Estou gorda, preciso emagrecer”, “Vou fazer uma plástica”, exprimem a preocupação em enquadrar-se nos moldes estéticos vendidos pela sociedade.

*“Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo não é encarado como parte de um processo natural de envelhecimento, como uma fonte de prazer, como uma parte viva e atuante que lhe completa e possibilita sua ação no âmbito social.” (SIMÕES, 1992, p.72)*

Bem, o corpo humano foi criado para o movimento. Seu conjunto de sistemas estão fisicamente adaptados a realizar a todo instante variadas atividades, em qualquer idade. O ser humano é um ser em movimento. Com nosso corpo, comemos, dançamos, acariciamos, rimos, e realizamos um sem fim de ações.

Atualmente, em uma sociedade tecnicamente desenvolvida, o sedentarismo tem ganhado espaço apesar de toda esta febre do culto ao corpo.

São as facilidades que vêm com os avanços tecnológicos, o desenvolvimento em geral. Podemos sentir isso, nos simples gestos dos afazeres diários, no ato de não ter de se levantar para desligar o televisor, o uso de elevadores poupando subir escadas, no uso do automóvel para se ir à todo lugar, em substituição à caminhada, e por aí afora. Ou seja, o trabalho do dia-a-dia, muitas vezes, já não é suficiente para estimular plenamente o sistema cardiovascular, os pulmões e os músculos. Enfim, ao longo do tempo há prejuízos das funções físicas, mentais e sociais, há prejuízos da saúde em geral.

Aqui, agora se faz juz, o papel da atividade física como promotora de saúde. Mas, no entanto, a sociedade em geral, coloca este senão como o único, papel da atividade física: a saúde do corpo, a saúde para o ego. E ainda mais, quais as maneiras que a maioria das pessoas têm buscado para exercitar-se, tendo em vista a melhora da saúde, da estética? Não seria naquelas ações em que o alvo está no aumento do rendimento, na perfeição do gesto motor, no acerto preciso da bola na cesta, na técnica aperfeiçoada da braçada, no suar a todo custo?

¿Aonde então, estará o espaço que permita à pessoa de terceira idade, o exercício de suas potencialidades, que a respeite como é, que entenda seus limites, que promova o prazer daquilo que ainda pode realizar? ¿Acredito que não nesse grupo que privilegia a agilidade e a habilidade, que valoriza o décimo de segundo, ou o conjunto das belas formas.

É inegável os benefícios que a atividade física adequada e bem orientada podem trazer à saúde do indivíduo. Para o idoso então, a saúde se faz um fator de importância relevante. Conforme MAZARINI, LANTYER & MARQUES (1988), o indivíduo idoso não só é mais suscetível do que o jovem a adoecer, mas sobretudo sente-se mais suscetível. A doença implica em inatividade, e representa uma ameaça capaz de excluí-lo ainda mais das

relações familiares e sociais. Colocam ainda que, a prática de exercícios se destinam basicamente aos objetivos de: condicionamento físico, reabilitação e prevenção.

Sendo que, como condicionamento físico compreende-se o desenvolvimento de diferentes variáveis em indivíduos que tiveram ou não diminuição do seu estado funcional, mas que poderão atingir níveis bio-psico-social, mais elevados que os iniciais, através de um trabalho sistemático, e de caráter basicamente educacional, dentro de uma filosofia de educação permanente.

Como reabilitação entende-se a tentativa de restauração do quadro patológico possível de acometer o indivíduo idoso. Já a prevenção se enquadraria no sentido do fortalecimento dos sistemas orgânicos do idoso em geral, a fim de se evitar maiores probabilidades do agravamento ou qualquer ocorrência de patologias e demências nessas pessoas.

Ainda apontam como os principais efeitos do condicionamento físico: o aumento de força e resistência muscular; a maior flexibilidade e relaxamento músculo-esquelético; a melhora da capacidade cardíaco-respiratória, com aumento da capacidade aeróbia e variável grau de melhora das funções neuro-sensoriais e psíquicas (por melhora do fluxo sanguíneo cerebral).

Fica fácil identificar a esfera nos moldes do treinamento físico, que os referidos autores colocam o geronte. Concluem, evidenciando esse fato, que os resultados do treinamento adequado são genericamente expostos ao do envelhecimento e como trabalho mais recomendável à estes indicam a prática de trabalho submáximo, estando contra-indicadas as práticas esportivas realizadas em débito de oxigênio (exercícios anaeróbios; provas de velocidade).

Porém, necessário se faz vislumbrar uma prática corporal que aponte para algo além do caráter educacional, da limitação dos benefícios da atividade física aos fatores profiláticos e terapêuticos.

A consciência de um programa adequado para esta faixa etária, é claro, poderá refletir na diminuição sensível das alterações orgânicas que podem acometer o idoso, ao passo que poderá auxiliar na melhora de sua saúde, em vista geral.

Mas... pensando em especial nesse “velho” corpo, à medida que o fator tempo é imposto, a execução do gesto motor se deprecia, alertando para a sensação do não conseguir, contribuindo para o desaparecimento do bem estar. Será que não podemos desenquadrá-lo do paradigma já tão batido do treinamento, do higienismo do corpo, do treinamento físico?

Do ponto de vista psicológico e fisiológico, de acordo com a análise de IWANOWICZ (1993), a atuação das estruturas estereotipadas de movimento corporal leva a uma adaptação condicionada e relativa às diferentes situações do meio ambiente. O movimento corporal abandonado, o ausente, mas latente, modifica as formas de adaptação ao meio. E tais formas de adaptação aparecem claramente em nossa linguagem: sinto-me ausente, tonto; sinto um mal-estar, sem saber por quê, sem razão. Relata ainda que, após um treinamento de recuperação e ativação das partes do corpo esquecidas, as afirmações mudam: sinto-me presente, sinto-me animado, ativo, sinto-me bem, etc.

O indivíduo recupera as informações de sua experiência corporal e mesmo que essas não tenham registro no consciente, embasam as relações do homem consigo e com o meio. Finaliza essa questão, afirmando que o movimento corporal pleno influencia os processos reguladores do organismo, tornando-o mais energético, presente e ativo.

Creemos ser este treinamento apontado por IWANOWICZS (1993), uma proposta de trabalho em direção à consciência corporal, que inclua as condições e possibilidades para a expressividade da pessoa idosa.

Se faz necessário perceber que por detrás de toda a busca frenética pela perfeição das formas, dos gestos, estão os corpos pelos quais nos expressamos no mundo.

No idoso, o prazer da execução do gesto não se identifica com a determinação do índice de tempo, mas identifica-se na expressão sorridente, participativa, mesmo limitada. Limitada pois, é claro que as vivências a que se submetem o idoso, tem restrições, e eles próprios são conscientes deste ponto. Mas, se por um lado há a limitação própria do processo de envelhecimento, por outro, isto não pode ser obstáculo para uma ação consciente de propostas de trabalho.

Aproveitamos aqui para incluir uma interessante comparação citada por SIMÕES (1992, p.79), dizendo respeito à diferença entre os objetivos que a pessoa de terceira idade e um atleta podem buscar na atividade física. Comparando as pessoas idosas às crianças, faz a seguinte citação:

*“ Para os nadadores cada braçada era um meio apenas para se atingir um fim, que se encontra no final(...)*

*Já para as crianças, cada braçada é um abraço, experiência de prazer, um fim em si mesmo.” (ALVES, appud SIMÕES, 1992)*

Mergulhar numa melhor compreensão do idoso é entender a substituição da pressa em superar as barreiras, de vencer uma distância, afinal isso eles já fizeram por toda sua vida, pela vivência madura de suas emoções.

Devemos desconsiderar a velhice como sinônimo de doença?

A atividade física interage sim, para uma melhor função do organismo do idoso. Mas não como um benefício único, e sim somado às sensações que afloram da participação, da ludicidade, das ações desafiadoras, da consciência de que ele, o idoso, vive.

Diferindo dos nadadores de alto nível que sorriem apenas ao final da prova, após constatarem os números do placar eletrônico, rindo quem permaneceu menos tempo na água, tanto para os idosos quanto para as crianças, a experiência prazerosa, o deleite, está em permanecer o maior tempo na atividade, dentro d'água ou não.

O que poderá buscar o idoso na atividade física? Será que apenas um fim terapêutico, como o alívio àquela dor que tanto o importuna? Ou, visto tudo o que já fora, neste trabalho, retratado, não poderá haver algo mais à se esperar de uma proposta de trabalho corporal consciente e adequada dirigida à população idosa?

Pensando positivamente e apenas encabeçando a lista, dentre tantas propostas que cremos existir no sentido de proporcionar “algo mais” ao idoso, citamos MARQUEZ FILHO (1993). Autor que propõe quatro princípios metodológicos norteadores de seu trabalho com a terceira idade. São eles:

1) **Sócio/interacionista:** princípio que desenvolve a relação solidária, a ação grupal, o trabalho em conjunto. Age diretamente sobre um dos problemas do idoso, o isolamento. Estratégias variadas podem reforçar esse procedimento metodológico. Ex: gincanas integrativas, excursões, macro-aulas.

2) **Intervenção não-diretiva:** princípio que induz o praticante a criar seus próprios movimentos. Desenvolve a auto-percepção, a adaptação de modelos a uma forma própria de ser. Respeita as diferenças e permite ao praticante ser o condutor de seus movimentos. Não existe um exercício certo ou errado; existe exercício adequado ou inadequado. Essa percepção do

adequado/inadequado é que vai desenvolver no idoso o espírito crítico e criativo, descobrindo ele mesmo qual a forma de movimento que mais o beneficia.

**3) Sócio/cultural:** princípio que explora e desenvolve a comunicação corporal. Privilegia a gestualidade. Com relação aos idosos, a utilização do gesto na comunicação é ainda mais necessária. Interferir em áreas reprimidas (afeto, carinho, etc.) é também uma das intenções dessa estratégia metodológica que, aliás, é muito delicada e exige do profissional atenção e cuidados especiais.

**4) Difusão e interação cultural:** princípio que incentiva muito a necessidade de se ampliar os conhecimentos, visando maior desenvolvimento individual e convivência sócio-cultural mais abrangente e diversificada. Esse incentivo se concretiza através de palestras, vivências e, estrategicamente, de informações transmitidas durante as práticas físicas, recreativas, esportivas, etc.

Enfim, acreditamos na existência de muitos caminhos na direção que contribua para que esses indivíduos, os idosos, sintam-se mais felizes. Caminhos que desviem-se dos próprios pensamentos que, muitas vezes, eles mesmos fazem de si.

Sabendo que já cumpriram a maior parte de sua existência, muitas vezes pensam que pouco lhes resta a realizar, o que vem a aumentar sua sensação de inutilidade. Fazendo um balanço de sua vidas e a contabilização dos lucros e perdas, numa atitude melancólica, suspiram por aquilo que poderiam ter realizado, quando o tempo era apenas uma medida divisória entre o hoje e o amanhã. E o amanhã se apresentava longínquo, pois tinham todo um caminho de dias a seguir... Não obstante o avanço das técnicas cirúrgicas e estéticas, convivem com a transformação progressiva de sua aparência, assim como qualquer pessoa em qualquer idade, mas sentem-se



numa situação de prejuízo, pois há o declínio do viço, do vigor, das forças físicas, da beleza resplandecente do rosto e, ainda como se não bastasse, sofrem as conseqüências advindas das transformações em seu íntimo, em seu organismo. Já não se enxerga como antes, já não se ouve tão bem...

Muitas vezes nem sempre consegue lidar com a manifestação de seus sentimentos. Ora é tomado por um pranto involuntário, que até o impede de pronunciar as palavras, ora uma momentânea ira o faz parecer intratável. Suas memórias subitamente esvaem-se de sua mente, assim como a concentração, a atenção e, o findar da leitura do livro, a manutenção das longas conversas, as relações inter-pessoais são prejudicadas pela confusão e o embaralhar das idéias. E, além de tudo, freqüentemente têm de lidar com a situação de rejeição que o mundo os coloca, impondo-lhes inúmeros obstáculos em todas as esferas da sociedade.

O refúgio para este quadro pode ser encontrado na negação do próprio corpo, no calar-se, no isolar-se, no desistir e esperar o que o tempo vier trazer.

É preciso um basta! Basta à passividade, à inatividade. Por que não fazer deste quadro, da reta final, como é tida a velhice, um ponto de partida. Onde dada a largada, estejam novos desafios, passos desafiadores, encontros, conversas, incentivo, além, sobretudo, do prazer, da alegria brotando diante cada passada.

✓ E a atividade física cremos poder, desde que bem pensada, tornar-se num trampolim para estas realizações.

✧ É claro que, a atividade física por si só não irá alterar o tratamento, as dificuldades enfrentadas pelas pessoas idosas. No entanto, poderá auxiliar no abrir dos olhos desses seres, no sentido de visionar que à ele ainda resta o prazer, a satisfação, a vida a ser vivida.

## IV. 3 – ÁGUA

Ao pensarmos em nosso planeta, podemos relacionar sua imagem à de uma esfera azul, entremeada por tons ora marrom, ora brancos, ora esverdeados. Mas, predominantemente, é o azul que envolve seu todo, destacando-se pelo negro pano de fundo do espaço.

E, o que mais poderia ser essa imensidão azul, senão a multidão das águas cobrindo a maioria de sua superfície, sobretudo as águas oceânicas, envolvendo dois terços do globo terrestre.

Ora, se pela lógica nos orientássemos, planeta ‘Oceano’, não seria um nome mais propício que planeta ‘Terra’? Não seria essa uma denominação mais adequada ao planeta mais “aquoso” do Sistema Solar?

✧ Não bastasse esse aquoso globo azul, a água também está presente na composição corporal do homem, representando em quantidade nove décimos do volume corporal humano e dois terços de seu peso. Nossa insensibilidade quanto à seu gosto e cheiro se deve ao constante contato do sistema nervoso com esse elemento. Afinal, todos nós tivemos uma vivência de nove longos meses, ou próximo desse período, no líquido amniótico a uma temperatura de 36,5°C. Um ambiente acolhedor e protegido... Até que, num irromper súbito, foi-nos apresentado o “mundo seco” e, apesar de habitar num planeta tão aquoso somos, ironicamente, impelidos à viver em porções secas, em terra firme.

No entanto, mesmo que nossos laços diretos com o meio líquido tenham sido cortados ou, por mais que as novidades advindas do seco ambiente muitas vezes possam nos golpear, abater... ainda resta-nos o consolo das águas que permeiam toda a criação, que circulam por toda a

natureza, nos oceanos, rios, no leite, na seiva das árvores, em nosso próprio sangue e lágrimas.

Que alívio! Engraçado ainda é notarmos a existência de piscinas, fontes de água, parques temáticos e até mesmo praias artificiais, confeccionadas pelas mãos humanas, denotando a necessidade do homem na manutenção do contato com o meio líquido.

\*Desde o período de formação no ventre materno até os últimos dias de um homem, a água revela seu papel de importância como elemento essencial à vida.

Se fizermos uma análise histórica da importância e presença da água na civilização, é notória sua presença em vários momentos: como intermédio do relacionamento entre Deus e o homem, como momento das uniões místicas, como meio de purificação e regeneração, como elemento de cura, seja de doenças, ferimentos ou para tratar de depressões e melancolias.

Além dessa gama de características, poderia-se dizer, “utilitárias”, desse elemento “água”, esta carrega consigo simbologias, desperta emoções e sentimentos no homem, CENNI (1993, p. 79) faz a seguinte citação:

*“A água traz em seus significados a presença das energias inconscientes, das virtudes informes da alma, das motivações secretas e desconhecidas... Como qualquer símbolo, a água pode oferecer possibilidades antagônicas – fluída, sua aparência é a dissolução; mas, homogênea também, ela igualmente tende à coesão, à coagulação... Representa, de forma ambivalente, fonte de vida e criação ou elemento de destruição e morte.”*  
(CHEVALIER e GHEERBRANT, 19[ ])

Atualmente, ainda muitas dessas tradições se mantêm, ao mesmo tempo que inovam-se as aplicações desse elemento. Hoje em dia, a água também oportuniza que muitos mais trabalhos sejam realizados. Nela experimentam-se partos subaquáticos e, incoerência ou não, uma vez que “nadamos” por nove meses no ventre materno.

Na bíblia, podemos encontrar exemplos claros dessa ambivalência da água, como por exemplo no Novo Testamento, Evangelho de João 4:14, onde lê-se: *“Mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca terá sede, porque a água que Eu lhe der se fará nele uma fonte d’água que salte para a vida eterna.”* (IMPrensa BÍBLICA BRASILEIRA, 1991, p.109). Em tal passagem bíblica, a água adquire conotação de vida, salvação. São as próprias palavras de Jesus Cristo, traduzindo a água, como Ele mesmo: a fonte da nova vida.

Ou ainda, no Antigo Testamento, livro de Gênesis 6:17, quando é Deus quem fala: *“Porque eis que Eu trago um dilúvio de águas sobre a terra, para desfazer toda a carne em que há espírito de vida debaixo dos céus; tudo o que há na terra expirará.”*(IMPrensa BÍBLICA BRASILEIRA, 1991, p.8) Neste trecho, o elemento água figura como símbolo de morte e destruição.

Até parece que a água, sempre guarda algo a nos dizer assim que, com ela, travamos contato... Não importa a forma que este se dê: auditiva, visual, perceptiva ou degustativa, importa sim que, de qualquer modo, lidamos com a “loucura da água” (VALÉRY, 1991, p.127), experienciamos as diversas revelações que a água suscita em nosso íntimo.

Esta “loucura da água”, é capaz de proporcionar momentos ludibriantes de prazer, euforia, momentos de contemplação, nostalgia, reflexão e, por que não dizer, momentos de tristeza, se tristes nos encontramos, de medo, se inseguro estamos.

A água parece possuir o dom de aflorar estes sentimentos, permitindo o despimento das máscaras que por vezes revestem nosso ser, possibilitando a exortação dos sentimentos oprimidos da alma, aqueles que se escondem no mais profundo íntimo, para deles cuidar, curar, revigorar...

Ao ouvirmos o barulho das águas quando caem de encontro às pedras, à sensação de seu toque em nosso corpo, seja num mergulho que possibilite a expressão de inúmeros movimentos, ou, através de um simples, mas tão vasto banho que “lave-nos a alma”, escoando as tensões e opressões ralo abaixo ou, ainda que possamos preferir apreciá-la de longe, distante... novamente insisto, não importa a forma que se dê o contato, mas sim, com o que esse meio pode nos presentear, as relações que podemos com ele tecer, importa que esse ‘louca’ água permite o acesso aos conteúdos emocionais de nosso ser. Não é incrível a imensidão de luz que carregam? Sua transparência, beleza, a pureza que ostenta... sua profundidade e complexidade. Não é de se estranhar que fiquemos tão extasiados diante esse meio. Meio de ‘loucura’ e sedução... talvez as águas roubem um pouco de nós quando à elas dirigimos um olhar, talvez com ela, flutue nossos desejos e sentimentos, ou, quem sabe, nós é que sejamos sedentos por completar aquela pequena porcentagem que nos falta para que, então, possamos nos denominar “seres 100% água”.

## IV.4 - ÁGUA E TERCEIRA IDADE

Por que não unir esse sedutor e louco elemento, às necessidades, aos anseios e dores das pessoas idosas?

Às necessidades, pois como já fora antes abordado, o integrante da terceira idade necessita... necessita de afeto, necessita comunicar-se, necessita viver, divertir-se, arriscar-se.

Aos anseios, pois o idoso sonha, espera, deseja... o respeito, dignidade, amor e por aí afora...

Às dores, pois ao geronte somam-se os anos, as experiências, os traumas e vitórias, as dores na carne, os sentimentos que ardem no coração.

E o que a água pode ter haver com tudo isso?

Certamente conseguiríamos reunir respostas diversas, desde a defensora quanto a incompatibilidade entre esses dois temas, água e terceira idade, até o mais profundo desejo do entrelaçamento entre ambos.

Queremos então, insistir neste último... o entrelaçamento, a comunhão entre ser humano e meio líquido.

Mas, persistiria a questão: que benefícios, quais as vantagens que poderiam surgir desta relação? Típico e freqüente questionamento, que parece sempre requisitar objetivamente todos os pontos favoráveis e desfavoráveis nele implicados. Quais serão os lucros, contabilizando-se os danos e ganhos, o balanço será desfavorável ou a favor? Especificamente, reportando-se à área da Educação Física, logo, fácil é, recair no panorama do rendimento, da saúde do corpo, ou seja, numa esfera, sobretudo, biologicista.

Quanto à isso, até poderíamos usar de justificativas. Tendo como exemplo a natação, MAZARINI, LANTYER & MARQUES (1988), apontam inúmeras vantagens desta prática, à nível fisiológico, para as pessoas de terceira idade.

No sistema circulatório, onde no idoso, a circulação de retorno é deficitária, a prática da natação facilita essa ação. A água auxilia na volta do sangue ao coração, diminuindo os efeitos da insuficiência vascular periférica.

À nível respiratório, onde a frequência das respirações aumenta com a idade, enquanto que a capacidade e a ventilação máxima diminuem, uma vez dentro da piscina, há a ação da pressão hidrostática. Isso leva a uma série de alterações cardíacas, circulatórias e respiratórias, pois só por estar submerso, há mais exigência do funcionamento dos pulmões do indivíduo. A respiração é mais ritmada, acabando por fortalecer a musculatura do tórax, conduzindo a uma melhora global da função pulmonar.

A diminuição da resistência física, no idoso, o torna mais suscetível à doenças. Com o auxílio da natação então, fortalece-se o organismo, tornando-o mais resistente às doenças.

Quanto à atividade gastrointestinal deficitária, ocorre o reforço dos músculos abdominais, melhorando esta atividade.

As alterações na coluna vertebral devido à problemas ortopédicos ou posturais, sofrem as vantagens do fortalecimento, com a natação, dos músculos em conjunto, conseqüentemente aliviando a sobrecarga da coluna. As dores lombares também são suavizadas, devido ao relaxamento promovido.

Com a maior oxigenação e queima de calorías, acarreta-se na redução do peso corpóreo, amenizando assim os problemas de obesidade. Porém como grande lucro, coloca-se o aumento da vitalidade e disposição, levando

ao desenvolvimento da resistência orgânica. Bom para a pessoa idosa, mais propensa às infecções, devido à diminuição de anticorpos.

No geronte ocorre a perda gradativa da força muscular, a diminuição da coordenação motora, da mobilidade articular, do equilíbrio e agilidade. A melhora da coordenação, flexibilidade, resistência física e melhor equilíbrio são conseqüências sensíveis para o praticante da natação. Esta última, também proporciona nova amplitude de movimento, havendo a melhora do tônus muscular.

Ainda, esses três autores, colocam outros três pontos à favor da prática da natação, além dos fatores biológicos que implicarão em vantagens a serem desfrutadas pelo nadador idoso:

✓ A natação proporciona um intercâmbio com o próprio corpo, devolvendo-lhe a auto-estima, uma vez que oferece ao idoso a oportunidade de desenvolver habilidades que já se julgava incapaz; a natação é sociabilizante, pois propicia oportunidades de novos contatos com pessoas da mesma faixa etária e, conseqüentemente, com problemas semelhantes; é uma atividade descontraída e saudável, sendo também uma ótima proposta de lazer. Na água, também, o peso corpóreo é reduzido em grande porcentagem, permitindo a sensação de leveza ao indivíduo. Este fato vêm sobretudo privilegiar o público de terceira idade, tantas vezes possuidores de problemas à níveis articulares, ósseos, posturais, onde as atividades causadoras de impacto sobrecarregando tais sistemas, seriam totalmente desfavoráveis.

A seguir, destacamos trechos de depoimentos de praticantes idosos desta modalidade (MAZARINI, LANTYER & MARQUES, 1988):

...“Em três meses de natação eu aprendi a respirar mais fácil, relaxar melhor, coordenar meus movimentos e a viver bem. Encontrei o **caminho da saúde**. Estou aprendendo a nadar” (p. 150).



...“Todas se **desempenham** de acordo com seus limites, que são sempre ampliados. É nesses progressos que sinto o quanto posso ainda **crescer no meu desempenho** e isso me enche de satisfação – constatar que não estou vencida pela idade, mas sim, que tenho elasticidade, capacidade de **usar meu corpo em benefício de minha saúde**, a qual, sinto excelente”(p. 152).

...“A natação é um dos esportes mais completos, pois **mexe com todos os músculos** e dá um relaxamento completo” (p. 153).

...“em tão curto prazo sinto-me bastante à vontade, podendo me soltar e me sentir segura, já **alcançando um bom estágio na natação**, e isso me foi muito importante, porque além desta barreira ultrapassada, pude também tirar muitos outros benefícios, como minha **reintegração social**, fazendo novas amizades em todos os níveis de idade, e isso é muito importante para mim” (p.154).

...“Além de **maior coordenação motora**, aprendi que os movimentos dentro da água, se forem harmoniosos e descontraídos, sinto como se a própria água me ajudasse e me mantém tranqüila. Não fosse as **delícias** que o contato com a água proporciona, ainda nos traz **disposição, alegria de viver**, vontade de transmitir aos outros essa **energia que a água tem o poder de transmitir**” (p. 155).

...“Apesar da minha idade, frequento a natação há três anos e, pelo resultado positivo alcançado não pretendo deixar de fazer tal esporte que, além de **saudável, sinto-me outra pessoa**” (p.157).

...“escolhi a natação que me possibilitou aprender a nadar, fazer **novos relacionamentos** e me sentir com o **corpo saudável**. Feliz e realizada por ter rompido mais esta barreira em minha vida, posso hoje “**curtir**” a piscina, inclusive **com meus netos**” (p. 158).

...“pude realizar um **antigo sonho**, e, também me **libertar** de sérios **problemas de saúde**” (p. 159).

Tendo como exemplo tais comentários, não é difícil de notar a maior incidência da alusão dos benefícios da natação, à saúde, à melhora do desempenho motor, do rendimento. Ainda podemos encontrar alguns apontamentos ligados à integração social, à melhora do contato familiar, à realização de desejos antigos, e ao prazer e vivacidade que esse elemento, a água, proporciona.

Contudo, em maior grau, está evidenciada a importância e necessidade da prática de atividade física em benefício da aquisição da saúde.

MARQUEZ FILHO (1993), em sua proposta de trabalho, direcionada aos participantes dos programas de terceira idade desenvolvidos no SESC/Campinas, impulsiona a atividade física para além da barreira dos limites fisiológicos. Pretende, com isso, atingir os mais profundos níveis da formação do idoso, desde a consciência e autonomia corporal até o envolvimento eficiente de seu compromisso social.

Nesse sentido, coloca que as modalidades têm peculiaridades que caracterizam sua ação. Exemplificando, a ginástica vêm a enfatizar o lado preventivo da saúde, a dança, além da flexibilidade motora, visa à melhoria da expressão gestual e sua relação com o sentimento afetivo, os esportes

adaptados buscam descondicionar o apelo competitivo, reeducar movimentos, direcionando os benefícios da coordenação motora, do equilíbrio e dos reflexos.

O jogo/esporte está, assim, associado à interação social, a arte marcial, desenvolve a sensibilidade e fortalece a auto-confiança e, em papel de destaque, estão as atividades aquáticas (hidroginástica, recreação, natação). Estas declaram que: *“têm apresentado resultados surpreendentes para os idosos, em todos os níveis; é notória a ação que exerce sobre os sentimentos de insegurança, revertendo-os para uma efusiva mostra de auto-confiança”*( MARQUEZ FILHO, 1993, p. 68)

Seria algum poder implícito nas águas, capaz de, além de acrescentar os benefícios ao corpo, constituído dos tendões, músculos, ossos e órgãos, ainda tratar dos sentimentos, das coisas do coração, de relaxar os âmagos, suscitar a leveza escoando as tensões, de inspirar... ?

É nessa direção que pretendemos, agora, transportar os pensamentos... para o ambiente de encanto, indo além das restrições que limitam os prazeres associados ao ambiente líquido, somente à esfera biológica.

VALÉRY (1991) verdadeiramente capta a harmonia perfeita que possa haver entre corpo matéria e corpo líquido. Ressalta o amor surtido dentre ambos, a criatividade que daí possa surgir, a infinidade de possibilidades advindas dessa relação. Aceita a possibilidade da colheita de outros frutos que o meio líquido é capaz de presentear...

Quem sabe, seja em busca desses frutos, que muitos homens têm se colocado em prontidão, como se tivessem despertado ou já descoberto os prazeres e deleites possíveis de se desfrutar no ambiente líquido.

*“Mas jogar-se na água e no movimento, agir até os extremos, e da nuca aos dedos dos pés; revirar-se nessa pura e profunda substância; beber e respirar a divina amargura, tudo isso é para meu ser um jogo comparável ao amor, a ação em que meu corpo inteiro se torna sinais e forças, como uma mão se abre e se fecha, fala e age. Aqui, o corpo se dá inteiro, recupera-se, concebe-se, consome-se e quer esgotar suas possibilidades. Ele a braceja, quer prendê-la, estreitá-la, a vida e sua livre mobilidade o enlouquecem, ele a ama, ele a possui, engendra com ela mil idéias estranhas. Por ela, sou o homem que quero ser. Meu corpo se torna o instrumento direto do espírito e, entretanto, o autor de todas as suas idéias.”*  
(VALÉRY, 1991, p.128)

Talvez seja por isso que, ousadamente, alguns homens se colocam a remar mar adentro, sobre uma frágil prancha, adentrando as portas do imenso oceano, os surfistas. O que pode operar nas mentes desses atrevidos seres que se intrometem nas ondas do mar, enfrentando as forças da natureza?

Pois o mar...

Lugar de infinidade, imensidão... profundidade, mistério, força. Nele, os seres humanos estão entregues à seus sabores e surpresas, rendem-se ao “temperamento marítimo”, sujeitos ao complô dos elementos da natureza que agem e interagem entre si: à ação dos ventos, das chuvas, das correntes oceânicas, do sol, da lua, das águas.

Surpresas, desgraças, alegrias, recompensas, podem estar escondidas em suas profundezas, em suas ondas... O mar, ao mesmo tempo que se faz

num lugar de inspiração, de paixão, também se faz num ambiente imprevisível, de incertezas, temperanças. Ora estão as calmarias, ora repentinamente sobrevêm as tormentas.

Nele, também a história se move, movem-se os pensamentos dos homens.

Naquelas épocas onde pouco se sabia a respeito do mundo, onde acreditava-se que poder-se-ia muito facilmente escoar pelas bordas dos oceanos, ficando reservado às atrevidas almas dos que se aventurassem a navegar, o despencar nos abismos infernais; as lendas, mitos e superstições, tomavam espaço nos pensamentos...

Porém, muitos anos se passaram e tais impressões acerca do ambiente marítimo, ainda rondam as mentes deste século. Qual o bom pescador, o bom marujo, que não torna à terra impregnado de contos incríveis, impregnado de mar...?

O que então, almejam esses reles mortais? Ou ainda, outros que se armam de toda uma parafernália a fim de poderem beneficiar-se do que a natureza não quis lhes presentear, o permanecer o maior tempo possível sob a superfície das águas, para então empenharem-se na procura dos tesouros escondidos em suas profundezas... e, não satisfeitos, buscam o deleite também nas águas dos rios e lagos?

Quem sabe, tudo isso não seja devido à sedução que as águas detém, cujo poder enfeitiçam os homens... e a estes, indefesos, só resta o atender ao seu chamado.

Ou talvez, venha a ser, o sonho da eterna busca da comunhão com o mar, com as águas, com o meio líquido...

*“Lá estão reunidos os ingredientes sensíveis, os elementos (ou os alimentos) do estado da alma, no interior do qual vai germinar o pensamento mais geral, a questão mais abrangente: luz e espaço, diversão e ritmo, transparência e profundidade...” (VALÉRY, 1991, p. 129)*

Seja desfrutando do prazer de deslizar por sobre uma onda, seja num mergulho que possibilite a mais profunda expressão do ser, seja buscando a felicidade nas profundezas das águas, participando duma aula de hidroginástica, ou simplesmente divertindo-se com as brincadeiras que a água convida a realizar, não importa a atividade, quero insistir, é no contato, ou melhor, nesta comunhão com esse elemento, a água. Creio que, a partir daí, naturalmente as conseqüências desse enlace estarão às portas, de acordo com a forma com que este se trava. Pois, ao mesmo tempo que a água pode proporcionar os momentos ludibriantes advindos de um trabalho adequado e prazeroso, traumas e aversão poderão estar à frente de imposições inconseqüentes e inconvenientes.

Virão os temores, a insegurança, as barreiras que, agora, especificamente tratando-se do idoso, estes terão que superar? É claro. Toda a aura de perigo que se coloca sobre o meio líquido, a ironia dos familiares, a inibição quanto ao uso de trajes de banho podem dificultar o iniciar de um trabalho, mas... e toda aquela conversa em torno dos desafios, do descobrir as potencialidades, do gozar e viver a vida? Barreiras existem para serem transpostas. Por que não tentar?

## IV.5 – VISLUMBRANDO...

Um grupo de senhoras e senhores exercitando-se, divertindo-se, conhecendo-se, caminhando com as ondas batendo-lhes nas coxas. Sentem o pulsar da energia existente em cada partícula de água, bebem o vento que lhes sopra em sua direção, podem perceber a vida que os rodeia, que se faz presente no sol, nas crianças correndo por toda parte, que pulsa no íntimo de cada um, e transborda por cada poro do corpo. De repente, um mergulho súbito na onda que os tenta pegar de través. Alguns com elas se entrelaçam, num abraço envolvendo todo o ser. Outros, mais afoitos, rapidamente se põem a esperar uma onda que ostente ainda maior força, e os façam deslizar até a beirinha.

Todavia, o clima de alegria é tomado por ares de preocupação! Se dão falta de um integrante do grupo. Os olhares percorrem todas as direções, mas, nada... nenhum sinal de Seu Mudinho! Este, que até tempos atrás, ostentara a pose de ser um surfista, que descera as maiores ondas, um aventureiro, que embrenhara-se nos locais mais longínquos, cruzando terra, céu e mares, em busca do gozo de se viver; agora, raramente emitia algum som, ou esforçava-se por esboçar algum sorriso. Melancólico e deprimido, passava os dias fitando fixamente o horizonte, remexendo em seus troféus, fotos e trunfos do passado.

No entanto, o ar de preocupação não se compara às expressões de espanto, ao arregalar dos olhos, quando, juntamente com a série de ondas enormes que caminham imponentemente em sua direção, fazendo-os recuar

até a areia, eis que gloriosamente deslizando por sobre uma gigantesca onda, vêm um surfista, como um pontinho no oceano, e esconde-se atrás do véu de águas que se descortinam, formando o mais perfeito tubo.

Todos contemplam a intrepidez e agilidade do homem que lhes apresenta um show de manobras. Quando, pela baforada da onda, é expelido do túnel de águas o surfista, esse, já bem mais perto do grupo, pode ser reconhecido. Eis que vêm Seu Mudinho, uivando e dando glórias de alegria, tamanha a satisfação e o contentamento que, aliás, resplandeciam por todo seu ser e pelas gargalhadas contagiantes que tomavam conta da atmosfera. Dados os calorosos e surpresos aplausos, quem se espanta novamente é o coordenador do grupo, ao notar a disposição e até a afoita disputa dos distintos senhores e senhoras, pela prancha do companheiro, para então, arriscarem-se, divertirem-se e gozarem nas ondas do mar...

*“A água é um elemento fascinante que deixa as pessoas meio bobas, chama-as para o lúdico e as torna infantis, capazes de qualquer brincadeira a beira-mar” (CENNI, 1993, p.44)*

Não seria novamente o feitiço das águas proporcionando as condições para, que esse contingente da população, a terceira idade, possa usufruir de bons momentos? Momentos que permitam o olhar para si mesmos, que permitam a expressividade do ser, a alegria do viver, do integrar, do divertir... Momentos serenos, viver cada dia, cada fase da existência: a infância, a juventude, a velhice... Apenas alguns bons, mas preciosos momentos, que contribuam para o empreendimento da busca de outros momentos bons como esse, na terra, no ar, na família, na sociedade.



## V – CONCLUSÕES

E o tempo passa... voam os segundos, os minutos, as horas.... dias, anos, décadas vão ficando para trás, selando as datas da história. E eu, você, toda a humanidade, os seres racionais e irracionais, as plantas, a natureza, envelhecemos.

Vamos vivendo, cada instante deste tempo aqui, neste planeta tão “aquoso”, mas ironicamente chamado “Terra”. Trilhamos nosso caminho nessa jornada da vida. Este, repleto de surpresas, de alegrias, vitórias, dos perfumes inebriantes das rosas, mas, também portador de espinhos, tribulações, e lágrimas.

Assim, conforme seguimos passo a passo neste caminhar, acumulamos experiências, aprendizados, sentimentos... a não ser que nossa viagem terrena seja tão breve, que não permita que o tempo nos lapide suas marcas. E estas últimas, a todos os seres estão reservadas. Como esculturas, o percorrer dos anos vai desenhando em nossa têt, em nosso organismo e em nosso coração seu querer. E por mais diversificados que sejam as passadas de cada um, ou o esculpir do tempo, não há como se fugir da ordenança da vida, impondo sistematicamente o nascer, crescer, o envelhecer à todas as criaturas. À nós, imunes perante obra divina tão sábia e perfeita, resta-nos o vivenciar cada fase da existência, aceitando, com serenidade, cada ciclo da vida. Sem melancolias, sem amarguras, sem querer retroceder...

Creio que, raramente, alguém poderá almejar a solidão, as dores e a amargura como passatempos. Muito pelo contrário, a idéia que muitos têm para si, é da saúde, do aconchego familiar, da alegria sempre presentes seja qual à idade que os anos apontarem. No entanto, visto tantas barreiras que um indivíduo possa encontrar em seu caminho, infelizmente, por vezes, tais sonhos não têm se realizado, incluindo aqui, as pessoas que alcançam a terceira idade.

Isolamento, perturbação, doenças, estereótipos, desrespeito, somam-se à muitas outras denominações destas pedras interpostas no caminho da terceira idade. Pedras estas, freqüentemente lançadas pelo próprio idoso, por seus familiares ou pela sociedade em geral. Então, em busca da mudança dessas circunstâncias desconfortantes oferecem-se um sem fim de alternativas, e uma delas é a “esperança de dias melhores”, pois a vida não tem sentido se não houver a esperança de um novo dia melhor.

*“A esperança faz parte do futuro. Ela é também um componente da velhice, não enquanto promessa de imortalidade ou de juventude revivida, não enquanto garantia de uma revisão das leis da natureza, mas uma esperança que represente uma busca constante de ser verdadeiro em cada fase da existência” (In: EDITORIAL, 1990, p.1)*

Nesta monografia, o meu objetivo foi de procurar apontar para o “caminho das águas”, do movimentar-se nesse meio, do vivenciar as possibilidades e as emoções nela contidas. Deixo claro, que em nenhum momento a pretensão foi de estabelecer a relação da água, como um elemento indispensável na construção de uma proposta de trabalho com o indivíduo idoso, ou ainda apresentar uma metodologia da mesma. A

intenção foi, tão somente, de elaborar uma discussão apresentando as qualidades deste elemento, aliando-as às necessidades da população da terceira idade, relativizando a possibilidade de um trabalho planejado e adequado à esses cidadãos.

Por fim, a intenção foi querer indicar um oásis nesta louca jornada da vida, cujas águas translúcidas e reluzentes possam despertar o convite à um mergulho que possibilite as mais vastas expressões do ser. Para então, com a água escorrendo pelo corpo, poder ostentar o mais largo sorriso, sentindo o pulsar de uma sensação de gozo vibrante, de satisfação. E assim, persistir, firmando os passos nessa jornada de que todos somos integrantes, sejam lá crianças, jovens, adultos ou velhos: a jornada da vida.

## VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES apud SIMÕES, R. M. *Corporeidade e Terceira Idade*. Dissertação de mestrado, UNIMEP: Piracicaba, 1992.

BARROSO, M. J. L. C. R. *A mulher idosa e a sociedade*. A Terceira Idade, SESC/São Paulo, nº 3, p. 4-11, 1988.

CENNI, R. *Kan-Ichi Sato: vida na água*. São Paulo: Ed. Pioneira, 1993.

CHEVALIER & GHEERBRANT apud CENNI, R. opus cit, 1993.

EDITORIAL. A Terceira Idade, SESC/São Paulo, nº 3, p. 1, 1990.

IMPRESA BÍBLICA BRASILEIRA. *Bíblia Sagrada*. Rio de Janeiro, 1991.

IWANOWICZ, J. B. *Aspectos psicológicos da atividade motora do adulto*. A Terceira Idade, SESC/São Paulo, ano VI, nº 10, p. 46-50, 1995.

JACOB Fº, W. *Aspectos anátomo-fisiológicos do envelhecimento*. A Terceira Idade, SESC/São Paulo, ano VI, nº 10, p. 16-25, 1995.

MANZARINI, C. & LANTYER, M. J. S. & MARQUES, A. L. *Natação na Terceira Idade: saúde e prazer*. Casa do Engenheiro, 1988.